

Socialfobi og den anden

- *Et casestudie af socialfobi og empati*

Rapportens samlede antal tegn: 155.445
Svarende til antal normalsider: 64,8

Simon Sunwell Jensen, Studienummer: 20134213

**10. Semester, Psykologi
Speciale**

Aalborg Universitet
31. Maj 2018

Abstract

Blushing and sweaty palms are something that plagues many people in this day and age. The red cheeks and sweaty palms come from a fear of being judged by other people. This fear of judgement gives a feeling of danger, whenever a social encounter is expected. This fear is what we today calls social anxiety. This anxiety is something that is troubling a large amount of people. It is believed that between 5-7% of the population is suffering from social anxiety in varying degree (Angstforeningen). In addition, an American survey shows that 38.6% of their participants at some point in their lives have undergone a period when they have avoided social situations, because of the fear or discomfort, which also is something that characterizes a person living with social anxiety (Kessler et al., 2014). If so many people suffering from social anxiety, and more than a third of the population having experienced what seems to be symptoms of social anxiety. This could indicate that social anxiety has some common features that we all have the ability to experience to a greater or lesser degree. This is the reason why I have chosen for this project to study how it is experienced to be living with social anxiety. The aim of this is to give a different insight into social anxiety that is different than the cognitive explanations of social anxiety and also give a possible explanation of how the social anxious experience the world. The projects theoretical approach and understanding of social anxiety is Benyamin Uriel Kagedans (2017) Phenomenological Theory of Social Phobia, which is based on Jean Paul Sartre's book *Being and Nothingness* (1943). In addition to investigating how social anxious people experiences the world the projects also seeks to examine the experience or sense of being judge by other people. This is done by interpreting the social anxious experience of other people through Dan Zahavis (2014) theory of empathy. By this I question whether the social anxious actually feels or experiences other people when they feel anxious or if they actually feel themselves. This also says something about how the social phobia experiences the world and what relationship empathy and social anxiety has because it can explain whether the social anxious fear of judgement is real or imagination.

Indholdsfortegnelse

INDLEDNING.....	1
PROBLEMFOMULERING	1
FÆNOMENOLOGISK FORSTÅELSE AF SOCIALFOBI.....	2
THE SOCIALLY ANXIOUS CONSCIOUSNESS	7
SOCIALFOBIENS KENDETEGN.....	8
AFMAGT OG FREMMEDGØRELSE.....	8
NEGATIV VURDERING OG DE TROP SELV	10
BESKYTTENDE ADFÆRD OG THE SEDUCTIVE ATTITUDE.....	11
OPSUMMERING.....	13
EMPATI.....	14
FÆNOMENOLOGISKE PERSPEKTIVER PÅ EMPATI	14
NEUROVIDENSKABEN OG EMPATI.....	16
METODE OG VIDENSKABSTEORI	17
CASESTUDIE	18
KVALITATIV METODE.....	18
FÆNOMENOLOGI	20
SELVBIOGRAFI	21
ANALYSE.....	22
BARNDOM OG UNGDOM.....	23
<i>Opdragelse og vejledning.....</i>	<i>23</i>
<i>Føle sig anderledes og mindre værd gennem sammenligning</i>	<i>27</i>
<i>Ensomhed, kedsomhed og muligheder.....</i>	<i>30</i>
VOKSENLIVET	35
<i>Frygten for at miste og ensomheden.....</i>	<i>35</i>
<i>Selvoptaget og selvbevidst.....</i>	<i>39</i>
TEORETISK ANALYSE OG DISKUSSION.....	43
VÆREN-FOR-ANDRE	44
FREMMEDGØRELSE	46
DE TROP	49
BESKYTTENDE ADFÆRD OG FORFØRELSE	52
FRIHED, KAMP OG INDIVIDUALISERING	55
EMPATI OG SOCIALFOBI.....	56

SOCIALKOGNITION, PROJEKTION OG VÆREN-FOR-ANDRE.....	57
FÆNOMENOLOGI, EMPATI OG SOCIALFOBI.....	59
SPEJLNEURONER	61
TILBAGEBLIK.....	62
KONKLUSION	64
REFERENCELISTE	66

Indledning

Rødme og svedige håndflader er noget, som plager mange mennesker i dag. De røde kinder og svedige håndflader kommer af frygten for at blive bedømt af andre mennesker. Frygten for bedømmelse skaber en følelse af, at alle sociale situationer er ”farlige”. Denne frygt kaldes for socialfobi. Socialfobi er noget, som rammer rigtig mange mennesker i dagens Danmark. Det menes, at op imod 7 % af befolkningen lider i mere eller mindre grad af socialfobi (Angstforeningen). Derudover viser en amerikansk undersøgelse, at 38,6 % af deres undersøgelsesdeltagere på et eller andet tidspunkt i deres liv har gennemgået en periode, hvor de har undgået sociale situationer på grund af frygt eller ubehag, hvilket også er noget, som kendetegner en person med socialfobi (Kessler et al., 2014). Hvis så mange har socialfobi, og over en tredje del af alle har oplevet, hvad der ligner symptomer på socialfobi, så kunne det tyde på, at socialfobi har nogle almenmenneskelig træk, som vi alle har kapacitet til at opleve i mere eller mindre grad. Jeg har derfor i dette projekt valgt at undersøge, hvordan det opleves at leve med socialfobi, for at give en måske anderledes indsigt i socialfobi som også kan give en mulig forklaring på, hvordan den socialfobiske erfarer verden. Projektets teoretiske forståelse af socialfobi er Benyamin Uriel Kagedans (2017) fænomenologiske teori om socialfobi, som er baseret på Jean Paul Sartres bog *Being and Nothingness* (1943). Udover at undersøge hvordan den socialfobiske erfarer verden, så undersøges den oplevede følelse eller fornemmelse af at blive bedømt af andre mennesker også. Dette gøres ved at fortolke den socialfobiske oplevelse af andre mennesker gennem Dan Zahavis (2014) teori om empati. Jeg sætter på den måde spørgsmålstegn ved, om den socialfobiske reelt set føler eller oplever andre mennesker, når de er ængstelige eller om de reelt set føler sig selv, når de bange. Dette også siger noget om, hvordan den socialfobiske erfarer verden, og hvilken relation empati og socialfobi har, da det forklare, om den socialfobiske frygt for bedømmelse er reel eller om det er forestillinger.

Problemformulering

Hvordan kan socialfobi forstås ud fra et fænomenologisk perspektiv, og hvilken relation har socialfobi og empati?

Fænomenologisk forståelse af socialfobi

I dette afsnit vil en fænomenologisk forståelse af socialfobi introduceres. Denne forståelse er udarbejdet af Binyamin Uriel Kagedan i *Disorders of the other: toward a phenomenology of social anxiety* (2017), som primært er baseret på Jean-Paul Sartres værk *being and nothingness* (1943). Jeg vil derfor introducere dele af Sartres teori og begreber, for derefter at beskrive hvordan Kagedan bruger disse begreber til at forstå socialfobi. Sartre starter sit værk med at kritisere eller revidere Descartes berømte ligning mellem kognition og væren, ”*I doubt therefore I am*” (Kagedan, 2017, p. 31). Descartes mente med dette, at man kan tvivle eksistensen af objekter, men gennem denne tvivlen kunne han ikke tvivle eksistensen af det tvivlende subjekt, nemlig ham selv (Kagedan, 2017, p. 30). Sartre mente derimod ikke, at denne tvivlen i sig selv var en måde at være bevidst om sig selv. Tvivlen er altså ikke en bevidsthed om sig selv, men en bevidsthed om at ”jeg” tvivler, dvs. ”*I am aware that I doubt therefore I am*” (Kagedan, 2017, p. 31). Dette kan måske bedre forstås ved at beskrive Sartres forståelse af bevidsthed og intentionalitet. Sartre mente ligesom Husserl, at bevidsthed er intentionel. Bevidstheden er derfor altid bevidst om *noget* (Ibid.). Ved at blive bevidst om noget impliceres det automatisk, at der er noget at være bevidst om, og dette *noget*, man er bevidst om, er ikke en forlængelse af ens egen bevidsthed, men en ting i sig selv (Ibid.). Foruden at være bevidst om dette *noget*, som en ting i sig selv, så er man også intuitivt bevidst om egen bevidsthed. Denne bevidsthed om egen bevidsthed er et andet niveau af bevidsthed. Ved at have den bevidsthed om egen bevidsthed, så gøres bevidstheden til et objekt af egen objektbevidsthed (Ibid.). Sartre beskriver denne proces som *refleksion*, og han gør dette ved at lave en adskillelse af prærefleksiv bevidsthed og refleksiv bevidsthed. Den prærefleksive bevidsthed er bevidst om *noget*, hvor den refleksive bevidsthed er bevidst om at være bevidst om dette *noget* (Ibid.).

Jeg vil nu rette blikket mod den del af Sartres filosofi, som omhandler fænomenologien om væren, altså eksistentialisme. Sartre mente at ens *experience* eller oplevelse inddeles i to kategorier. Den ene kategori er *being-in-itself* eller væren-i-sig-selv, og den anden er *being-for-itself* eller væren-for-sig-selv. Væren-I-sig-selv er alt det, der eksisterer uden for ens bevidsthed, som bevidstheden er bevidst om. Sartre beskrev dette som ”*is what it is and not what it is not*”, og med dette mente han, at væren-i-

sig-selv altid er positiv; det kan kun være til, aldrig ikke være til, altså negativ (Kagedan, 2017, p. 31). F.eks. så vil æblet altid være æblet, det kan aldrig være andet end æblet. Væren-for-sig-selv er væren af bevidsthed. Væren-for-sig-selv eksisterer kun i kraft af væren-i-sig-selv, da, som tidligere beskrevet, så er bevidstheden intentionel og rettet imod *noget*, og dette noget er væren-i-sig-selv, Sartre beskriver dette således: ”*For consciousness there is no being except for this precise obligation to be a revealing intuition of something*” (Sartre, 1943 if. Kagedan, 2017, p. 32). For at gøre forholdet mellem væren-i-sig-selv og væren-for-sig-selv mere forståeligt, så kan væren-i-sig-selv beskrives som en biografskærm, og væren-for-sig-selv er kameraet, der lyser filmen op på skærmen. Filmen ville ikke kunne vises uden biografskærmen, men biografskærmen vil ”altid” eksistere uden kameraet og filmen. Væren-i-sig-selv er det, som er i verden, og væren-for-sig-selv beskriver summen af éns skiftende dynamiske relation til verden, som den fremtræder for bevidstheden (Kagedan, 2017, p. 32).

Det er ud fra dette forhold mellem bevidsthed og ting i verden, at Sartre kommer med en af de mest centrale påstande om bevidsthed; nemlig at essensen af bevidstheden er *nothingness*. Bevidstheden formes af en konstant strøm af indtryk og erfaringer, men bevidstheden ér nødvendigvis ikke nogle af disse indtryk og erfaringer (Kagedan, 2017, p. 32). Denne *nothingness* af bevidstheden er en aktiv proces af selvforstærkelse. Sartre mener, at bevidsthed må *nihilate* sig selv konstant for at kunne være det, den er (ibid.). Hvad end bevidstheden er bevidst om, så må bevidstheden samtidig ikke være den ting, for at kunne opretholde sig selv som bevidsthed. Denne *nothingness* er altså essentiel for menneskelig erfaring, for kun på grund af bevidsthedens ingenting kan hvad der eksisterer (væren-i-sig-selv) blive erfaring (væren-for-sig-selv) (ibid.). Verdenen eksisterer for os mennesker som en ren væren, der altid ér, og denne *nothingness* er et særligt domæne af menneskets bevidsthed, som Sartre sagde: ”*Man is the being through whom nothingness comes to the world*” (Sartre, 1943 if. Kagedan, 2017, p. 33).

Jeg vil nu beskrive et andet centralt begreb af Sartre, *Freedom*, som også spiller en central del af Binyamin Uriel Kagedan fænomenologiske forståelse af socialfobi. Som tidligere nævnt er vores bevidsthed ifølge Sartre bevidst om sig selv. Og det er denne bevidsthed om sig selv, som muliggør *freedom* (Kagedan, 2017, p. 33) Sartre

mente, at mennesket både er i stand til og vant til at tvivle på sine sanser og erfaringer. Denne evne til at tvivle på sine sanser og erfaringer mente han implicere en evne til at "fjerne" sig selv fra det, der eksisterer omkring en og ikke lade det definere én (Kagedan, 2017, p. 33).

Han beskrev dette således:

"He must be able to put himself outside of being... Man's relation with being is that he can modify it. For a man to put a particular existent out of circuit is to put circuit in relation to that existent. In this case he is not subject to it, he is out of reach, it cannot act on him..." (Sartre, 1943 if. Kagedan, 2017, p. 33).

Med "circuit" eller kredsløb refererer han til den strøm af perception, som former virkeligheden for bevidstheden. Sartre mener ikke, at der er nogen forskel mellem væren og perception, og at tvivle på gyldigheden af ens perception, er det samme som at træde frit ud af væren. Denne frihed til at kunne forme og definere betydningen af virkeligheden er en helt særlig del af det at være menneske. Sartre mener, at denne frihed er synonym med menneskelighed (Kagedan, 2017, p. 33).

Jeg har primært beskrevet den del af Sartres filosofi, der omhandler bevidsthedens forhold til sig selv, verden og hvordan dette forhold giver mennesket frihed til at definere sin egen forståelse af verden. Jeg vil nu vende blikket imod den del af hans filosofi, der omhandler det sociale liv og den *anden*. Sartre indleder sin forståelse af forholdet til andre ved at lave en analyse af skam. Skam er en "nonpositional self-consciousness", hvilket betyder, at skam ikke er en perception i sig selv, men er en refleksion over bestemte perceptioner, hvilket i denne sammenhæng er perceptionen af selvet. Sartre beskriver det således:

"It is a shameful apprehension of something and this something is me. I am ashamed of what I am. Shame therefore realizes an intimate relation of myself to myself. Through shame

I have discovered an aspect of my being” (Sartre, 1943 if. Kagedan, 2017, p. 34).

Selvom skam primært er noget, der forgår i ens eget indre, så er der alligevel et ydre aspekt til skam. Skammen implicerer en tilstedeværelse af en anden. Man skammer sig ikke bare, man skammer sig overfor en anden eller pga. en anden (Kagedan, 2017, p. 34). Et eksempel på dette kunne være, at man tror, man er alene, og man synger højlydt i badet, og man efterfølgende finder ud af, at ens sang blev hørt af andre. Man føler ingen skam, så længe man tror, man er alene, men i det øjeblik man bliver bevidst om, at andre hører en, så indtræffer skammen. Skam er selvet, der føler sig selv, men denne følelse kommer sig af at blive set eller hørt af andre (Kagedan, 2017, p. 34). Den anden er på en måde involveret i selvets selvbevidsthed, hvilket for Sartre er en meget vigtig og central forståelse af, hvad selvet er, og hvordan selvet formes: *“Thus the Other has not only revealed to me what I was, he has established me in a new type of being ...”* (Sartre, 1943 if. Kagedan, 2017, p. 34). Denne væren, Sartre beskriver her, er, hvad han kalder for *being-for-others* eller væren-for-andre. Han har gennem sin analyse af skam vist, hvordan selvets oplevelse af sig selv ændrer sig radikalt ved oplevelse af at blive set af andre (Kagedan, 2017, p. 35). Effekten ved at blive set eller hørt er dramatisk og sker med det samme. Det kræver ingen form for kommunikation. Det kræver bare, at man har indtrykket af tilstedeværelsen af andre. Ved at have følelsen af at andre ser en, så *ved* man, at der eksisterer en viden om en, aspekter af ens væren, som man ikke selv umiddelbart har adgang til (Ibid.).

Men hvis det, jeg er for den anden, rækker udover, hvad jeg selv kan percipere, hvordan kan jeg så vide, at jeg er noget for den anden? Svaret på dette spørgsmål skal findes i Sartres begreb *the look*. Ideen bag *the look* skal forstås som forsøget på at håndtere problemet bag den fænomenologiske forståelse af eksistensen af den anden. Menneskets krop er givet, som bevidsthedsbærende objekter i verden. Det interessante i denne sammenhæng er, hvordan det kan ligge så naturligt for os mennesker at genkende den anden som værende et bevidst subjekt (Kagedan, 2017, p. 35). Hvad er det, der gør, at vi kan genkende den anden, som en anden? Det er ikke gennem vores perception, da bevidstheden ifølge Sartre er en transcendent enhed. Sartre løser

problemet ved at foreslå, at den andens subjektivitet viser sig gennem en erfaringsmæssig forandring af selvet. Sartre siger således:

“It is in and through the revelation of my being-as-object for the Other that I must be able to apprehend the presence of his being-as-subject. For just as the Other is a probable object for me-as-subject, so I can discover myself in the process of becoming a probable object for only a certain subject.” (Sartre, 1943 if. Kagedan, 2017, p. 36).

Det er altså gennem min erkendelse af at være et objekt for den anden, at jeg kan forstå den anden som et subjekt. For ligesom jeg ser den anden som et objekt, og jeg selv er et subjekt, så må den anden også være et subjekt (Kagedan, 2017, p. 36). *The look* er Sartres betegnelse for det erfaringsmæssige skifte, der sker i selvet, når man bliver bevidst om, at man er objekt for andre. The look kan tage form ud fra alle sanseerfaringer, der antyder tilstedeværelse af en anden. Sartre beskriver dette ud fra et eksempel af en person, der kigger gennem et nøglehul og ser noget, som personen ikke skulle: *“Somebody has seen me. I straighten up. My eyes run over the deserted corridor. It was a false alarm. I breathe a sigh of relief”* (Sartre, 1943 if. Kagedan, 2017, p. 36). Selv den mindste indikation på, at være opdaget, giver en fornemmelse af at blive objektificeret. The look behøver nødvendigvis ikke at være til stede konstant, men det ligger altid og lurder rundt om hjørnet (Kagedan, 2017, p. 36).

Sartre mener, at alle sociale interaktioner, på et eller andet plan, er konfliktfyldte. For at forklare dette bedre, vil jeg gå tilbage til mit tidligere eksempel med at synge i badet og blive opdaget for derefter at føle skam. Denne skam man føler, når man bliver opdaget, kommer af the look, som Sartre ville sige det. Ved at blive opdaget bliver det klart, at retten til at definere sig selv ikke er noget man længere er alene om at gøre (Kagedan, 2017, p. 36). Skammen, man føler, ved at blive set/hørt af en anden, indebærer en anerkendelse af, at den anden har frihed til at bedømme ens handlinger. Den andens bedømmelse definerer, hvad man er for den anden, og dette er også med til at definere, hvad man er (Kagedan, 2017, p. 37). Det er i mødet med denne dimension af ens væren, altså selvet som objekt, at man møder begrænsningen til ens frihed, til at definere hvem og hvad man er. Denne konstante mulighed for at blive objektificeret af den andens look udgør en reel trussel imod ens eksistentielle

frihed (Ibid.). Sartre mener, at eksistensen af den anden er "*The limit of my freedom*" (Sartre, 1943 if. Kagedan, 2017, p. 37). Det er ud fra betragtning om "faren" ved at blive set på, at Sartre beskriver social interaktion som en form for duel, hvor man kæmper for sin egen subjektive frihed, ved at objektificere den anden først (Kagedan, 2017, p. 38). For Sartre er det sociale liv, vi lever, et nulsumsspil. Hvert et øjeblik af social interaktion bliver man enten set på eller ser på den anden, hvor enten ens egen frihed eller den andens bliver taget fra en. På denne måde er selvet altid i fare for at blive dømt og gennem denne dom, mister man sin ontologiske frihed, som ifølge Sartre er essensen af selvet (Kagedan, 2017, p. 37).

The Socially Anxious Consciousness

Jeg vil i dette afsnit beskrive, hvordan Binyamin Uriel Kagedan bruger Sartres filosofi til at forstå, hvordan en person med socialfobis bevidsthed er struktureret. Binyamin mener, at Sartres begreb om væren-for-andre er en af de vigtigste og centrale begreber til at forstå, hvordan en person med socialfobis bevidsthed er struktureret. Ved at forstå ontologien bag Sartres filosofi, og derved ikke lave nogen distinktion mellem bevidsthed og eksistens, så åbner det op for at forstå menneskets ydre image, som værende mere end bare en ide eller forståelse, man har af sig selv, men det rent faktisk er en del af menneskets bevidsthedsstruktur (Kagedan, 2017, p. 38). Binyamin mener, at forestillingen om væren-for-andre implicerer, at selvets karakter ændrer sig, når man bliver bevidst om, at man nu, snart eller potentielt skal være til skue for andre. Denne transformation af selvet behøver dog ikke nødvendigvis at ske ved en fysisk tilstedeværelse af andre. Alt den tid, der bruges på overvejelser omkring, hvad andre tænker om en, kan også ifølge Kagedan siges at være væren-for-andre (Ibid.). F.eks. den tid, man bruger på de sociale medier, er en form for væren-for-andre. Bevidstheden bag væren-for-andre er en tilstand af at være bevidst om at være situeret i en social orden, hvori andres bedømmelse og indtryk har ægte konsekvenser for ens eget liv. Det betyder dog ikke, at væren-for-andre nødvendigvis behøves at være en "dårlig" ting, men i virkeligheden bare er en del af det, at være menneske (Ibid.). Han mener dog, at den socialfobiske bevidsthed kan defineres som værende en tilstand af, at alt socialt liv er væren-for-andre. Den socialfobiske bevidsthed er domineret af et indtryk af altid at blive set på. I den tilstand vil relationen mellem den socialfobiske og anden altid være asymmetrisk (Kagedan, 2017, p. 40). Selvet opfat-

ter ikke sig selv som et selvstændigt subjekt iblandt andre selvstændige subjekter, men først og fremmest som et objekt i den andens øjne. Denne tilstand beskrives som værende en ”hyper” bevidsthed af væren-for-andre. Væren-for-andre skal forstås som en følelse (Ibid.). Bare det at være i samme lokale med andre er nok til at give følelsen af at blive set på, på trods af at der ingen direkte indikationer er på, at man bliver set på. For den socialfobiske er det utrolig ubehageligt at blive set på, og denne følelse leder ofte hen imod et ønske om at kunne gemme sig væk (Kagedan, 2017, p. 41). De fleste sociale sammenhænge skaber en følelse af ”vigtighed” over situation uanset hvad. Det kan på nogle måder sammenlignes med følelsen, de fleste har inden en eksamen eller en jobsamtale, hvor bedømmelse af en har en reel indflydelse på ens videre liv. Kagedan mener, at dette er helt centralt i forståelse af, hvordan det er at leve med socialfobi, men at det også er et godt ”mål” for, hvor slemt socialfobien er hos individet. Forstået på den måde at følelse og graden af vigtigheden og faren ved almindelig social interaktion siger noget om, hvor alvorlig socialfobien er. Han kalder denne sårbarhed hos den socialfobiske *relational vulnerability* (Kagedan, 2017, p. 43). I denne forbindelse skal socialfobi i en fænomenologisk forstand forstås som en form for forstyrrelse i væren-for-andre.

Socialfobiens kendetegn

Jeg vil i dette afsnit introducere de tre primære kendetegn ved socialfobi, for derefter at beskrive hvordan Kagedan bruger disse kendetegn til at argumentere for en fænomenologisk forståelse af disse kendetegn. Jeg vil først kort introducere de tre kendetegn, for derefter at introducere de fænomenologiske begreber, der relaterer sig til kendetegnene. Det første kendetegn er *Feeling of powerlessness over how one is perceived*. Det andet er *persistent expectation of negative evaluation*. Det tredje er *enactment of protective patterns of behavior* (Kagedan, 2017, p. 44).

Afmagt og fremmedgørelse

Det første ovenstående kendetegn ved social fobi tilgår Kagedan ved at introducere Sartres begreb *alienation* eller fremmedgørelse. Fremmedgørelse relaterer sig til tidligere beskrivelse af den anden som en begrænsning af ens eksistentielle frihed (Kagedan, 2017, p. 44). Kagedan deler begrebet op i to dele: *alienation from self*, eller

fremmedgørelse af selvet, og *alienation from possibility*, eller fremmedgørelse af muligheder. Fremmedgørelse af selvet beskriver måden, hvorpå karakteren af selvet eller dets handlinger føles determineret af andre (Kagedan, 2017, p. 44). Fremmedgørelse af muligheder beskriver den effekt det har, at blive set på, har for personens følelse af potentielle handle muligheder.

Fremmedgørelse af selvet sker i mødet med den anden og gennem the look. Fremmedgørelsen kommer gennem erfaringen af, at der er viden om mit selv, som jeg ikke selv har adgang til og ikke selv har ret til at definere. Ved at miste retten til egen selvopfattelse fremmedgøres man fra sine egne erfaringer. Sartre siger, at den anden stjæler ens verden, "*stolen the world from me*" (Sartre, 1943 if. Kagedan, 2017, p. 45). Ved væren-for-sig-selv trækker den anden dig ind i en "alternativ" verden, som man ikke selv kan erfare. Ved at blive objekt i en andens øjne bliver man bevidst om, at der er dimensioner af ens væsen, som man er sikker på findes, men som man er afkortet fra at af vide noget om. Dette er ifølge Kagedan fremmedgørelse af selvet (Kagedan, 2017, p. 46).

Fremmedgørelse af muligheder kræver først en kort introduktion til et andet af Sartres begreber, nemlig *possibility*, eller mulighed. Som tidligere beskrevet, er frihed et helt central tema i Sartres filosofi og anses for en grundlæggende egenskab ved bevidsthed. Det er ud fra denne forståelse af frihed, at Sartre undersøger den frie vilje som en unik karakter ved menneskeligheden. Den fri vilje er ifølge ham ikke bare et ubegrænset land af frie valg, men skal snarere forstås, som at vi er frie til hvert øjeblik at vælge mellem et begrænset udvalg af muligheder, der præsenterer sig for os (Kagedan, 2017, p. 48). Hvert valg, vi tager i livet, åbner op for nye muligheder eller umuligheder. Men hvor og hvad er disse muligheder? Sartre mener, at mulighederne opstår i sammenspillet mellem væren-i-sig-selv og væren-for-sig-selv. Hvis friheden, under hvilken bevidsthed opererer, er friheden fra verden, så er mulighederne betingelser for bevidsthedens møde med verden (Kagedan, 2017, p. 49). Men hvor kommer den anden ind i billedet? Som tidligere nævnt "stjæler" den anden verdenen fra en. Dette skal ikke kun forstås, som en repræsentation af hvem og hvad jeg er for den anden, og hvordan denne repræsentation påvirker min egen selvforståelse. Denne repræsentation, den anden har af en, påvirker også relationen, man har til verden – med andre ord påvirker det mulighederne og de valg, der ligger foran en. Sartre siger

det således: "*Much as the look alienates my self from itself, it alienates my possibles from me*" (Sartre, 1943 if. Kagedan, 2017, p. 50). Et eksempel på dette kunne være en eksamen, hvor ens muligheder er begrænsede til, hvor eksaminator og censor vil hen med samtalen. I denne sammenhæng er ens muligheder begrænset af, hvad den anden vil. I forlængelse af dette kan nervøsitet også siges at være en begrænsning af muligheder, f.eks. hvis man går i "sort" under eksamen, så kan man siges at miste alle muligheder i den situation.

Jeg har nu givet en kort introduktion af Kagedan fortolkning af Sartres begreb om fremmedgørelse, og hvordan dette kan forstås i relation til socialfobi og *Feeling of powerlessness over how one is perceived*. Kort opsummeret er følelse af afmagt over hvordan andre opfatter en central del af socialfobi. Ud fra en fænomenologisk forståelse kan denne overdrevne følelse af væren-for-andre siges at dominere den socialfobiske bevidsthed. Denne overdrevne fornemmelse af væren-for-andre giver en følelse af mistet frihed, både til at definere hvem man er, og hvad man kan. På denne måde ender den socialfobiske med en tilstand af sårbarhed overfor andres bedømmelse og andres valg.

Negativ vurdering og de trop selv

I ovenstående afsnit har jeg beskrevet, hvordan denne magtesløshed, overfor hvordan man opfattes af andre, kan forstås ud fra en fænomenologiske forståelse. Men som tidligere nævnt er der flere kendetegn ved socialfobi og fremmedgørelse. Fremmedgørelse er dog ikke en tilstrækkelig forklaring på den konstant forventede negative vurdering, som også kendetegner socialfobi. Kagedan introducerer endnu et af Sartres begreber, nemlig *de trop*. Han beskriver de trop i stor detalje både i forhold til væren-i-sig-selv og væren-for-sig-selv, og det kan både forstås og bruges som et abstrakt ontologisk begreb, men det kan også bruges som en beskrivelse af en form for menneskelig oplevelse (Kagedan, 2017, p. 58). Jeg mener ikke, at den abstrakte ontologiske del af begrebet har megen relevans for indeværende projekt, så så det vil ikke blive behandlet yderligt i projektet. De trop er et fransk udtryk, og det kan oversættes til "for meget", men Sartres måde at bruge begrebet på er nærmere "overflødig" eller "unødvendig" (Kagedan, 2017, p. 55). De trop beskriver en bevidsthed eller oplevelse af at være et objekt - sagt på en anden måde, at være en ting, altså væren-i-sig-

selv. Ved at have denne oplevelse af at være objekt eller en ting er man uden frihed. De trop kan derfor siges at være en følelse af ikke at have eksistentiel frihed. Friheden i denne forstand er noget, man erfarer eller oplever, man kan siges at føle sig fri, ligesom man kan føles sig fanget (Kagedan, 2017, p. 58). Frihed er en følelse af en gnidningsfri strøm af impuls og handling. De trop er det fuldstændig modsatte. De trop kan beskrives som en følelse af fangethed, impotens, manglende koordination, klodsighed, lammelse af bevægelse og tale eller akavethed. De trop kan f.eks. beskrives ud fra oplevelse af at gå i sort til eksamen og ikke være i stand til at kontrollere krop og sind (Ibid.). Sartre beskriver også de trop på en lidt anden måde, som også er meget sigende, for den forestilling den social fobiske har om den negative evaluering. De trop er også en bevidsthed eller følelse af, at ens væren ikke har nogen berettigelse, og at man ikke hører til. Denne bevidsthed skaber en følelse af irritation, forlegenhed, forvirring og alarmberedskab – tydeligvis en beskrivelse af ubehagelig følelser. I denne kontekst kan de trop siges at være en følelse af at være malplaceret. Andre beskrivelser af dette kan være anderledes, fremmede, uegnet eller forkert (Kagedan, 2017, p. 59). Kagedan beskriver de trop som værende en bevidsthed om at være uden nogen form for frihed, og ud fra dette vil man føle sig uden for den generelle sociale orden (Kagedan, 2017, p. 61). De trop bevidsthed skal forstås som en konfiguration eller indstilling af væren-for-andre. Det er en karakterisering af selvet, som er skabt i sociale relationer. I dette tilfælde er denne beskrivelse en karakterisering af selvets fremmedgørelse og mangel på frihed (Ibid.). Ifølge Kagedan ser den socialfobiske sig selv som de trop eller har følelsen af de trop. Denne følelse af de trop er noget internaliseret hos den socialfobiske. Denne følelse er til stede, både når den socialfobiske er alene, men også i samvær med andre. Alene er det en måde, hvorpå den socialfobiske forstår sig selv, og i samvær med andre er det en frygt for at blive afsløret som de trop (Kagedan, 2017, p. 70). Denne følelse af at blive afsløret sker, når den socialfobiske oplever the look, og derfor føler, at deres de trop selv bliver afsløret til alt offentlig skue.

Beskyttende adfærd og the seductive attitude

Det sidste af de tre kendetegn ved social fobi er *enactment of protective patterns of behavior*. Den mest normale adfærd hos en socialfobiker er undgående adfærd, men jeg vil i dette afsnit primært forholde mig til den adfærd, socialfobikeren har i sam-

vær med andre. For at kunne beskrive denne beskyttende adfærd vil jeg igen introducere endnu et af de begreber, Kagedan bruger fra Sartres filosofi, nemlig *seduction*. Som beskrevet tidligere anser Sartre social interaktion som en konflikt, hvori begge personer kæmper for retten til at definere sig selv ved at definere den anden (Kagedan, 2017, p. 72). Han mener, at vi anlægger to slags strategier i denne kamp. Disse strategier kalder han *primitives attitudes* – han giver dem dog ingen navne, men Kagedan kalder dem for *dominant* og *seductive*. Den dominante strategi handler om at gøre den anden til objekt og derfor påtvinge den anden en selvforståelse i den relation (Ibid.). Den dominante strategi er ikke relevant for indeværende projekt, da denne strategi ikke er en strategi, socialfobikere vil benytte. Seduction kan på en måde siges at være en form for underkastelse. Denne strategi handler om at lade den anden gøre en til objekt for derefter ligesom at omfavne denne objektificering (Kagedan, 2017, p. 72). På den måde så skaber man en form for frihed gennem den andens frihed. En frihed som er skabt af *selv* at vælge at lade sig underkaste. Frihed bevares ved at tilpasse sig den andens mål på en sådan måde, at ens egne mål også opnås (Ibid.). Kagedan mener, at seduction er en strategi, den socialfobiske gør brug af. Denne underkastelse eller seduction skal ikke forstås som en inaktiv strategi, det er derimod en aktiv strategi. Ved at lade sig blive den andens objekt undgår man at blive set med the look, og på den måde undgår man at blive negativt påvirket ved at blive afsløret som de trop. Seduction kan siges at være en strategi til at få andre til at kunne lide en, og det gør man ved at gøre det, den anden gerne vil (Kagedan, 2017, p. 77). For socialfobikeren handler det om at være *dén*, den anden gerne vil have man er, så man kan føle, at man hører til og har en eller anden grund til at være til, hvilket jo er det modsatte af de trop. Seduction deles op i to strategier. Den ene strategi handler om, at være det, den anden vil have. Den anden handler om at gøre det, den anden vil (Kagedan, 2017, p. 79). Meget kort kan det siges, at den beskyttende adfærd, for den socialfobiske, handler om ikke at have en de trop identitet eller at blive set sådan. Bagsiden ved disse strategier er dog, at man så ender med en følelse af ikke at være den, man i virkeligheden er, og gøre de ting man gerne selv vil, hvilket så alligevel skaber en følelse af fremmedgørelse.

Opsummering

Jeg vil i dette afsnit lave en kort opsummering af, hvordan den socialfobiske bevidsthed er struktureret ifølge Binyamin Uriel Kagedan. Først og fremmest kan den socialfobiske bevidsthed siges at være en hyperbevidsthed af væren-for-andre. Det betyder, at socialfobikerens fokus i sociale sammenhængen er domineret af en bevidsthed om at eksistere i andres bevidsthed. Det betyder, at man anser sit selv som et objekt for andre, og at dette objekt bliver defineret af de andre. Denne hyperbevidsthed skaber en skarp begrænsning af ens egen subjektivitet (Kagedan, 2017, p. 91).

For det andet er følelsen af mangel på eksistentiel frihed en central del af socialfobien. Den socialfobiske bevidsthed oplever det, at blive set af den anden, som et stort tab af subjektivitet. Dette sker på to måder. Den første er ved selvet bliver fremmedgjort, fordi andres bedømmelser og tanker udgør den ”endelige” betydning af selvet. Den anden er fremmedgørelse fra muligheder, hvor følelsen af manglen på kontrol over eget liv gør, at man ikke føler sig fri, til at gøre hvad man vil (Kagedan, 2017, p. 91).

For det tredje skaber den lammende effekt, de sociale interaktioner har på en socialfobisk, en følelse af selvet som forkert uden en plads eller formål i livet. Denne følelse kaldes de trop. Ved at føle sig de trop føler socialfobikeren sig som værende en ”hemmelig” bedrager i den sociale orden. Denne bedrager, man *er*, skaber en følelse af fare for at blive afsløret som de trop i sociale sammenhænge. Denne følelse af fare gør, at der ofte opstår fysiske og psykiske reaktioner, såsom stammen, at blive svedig, rødmen og at ”klappen går ned for en”. Disse reaktioner skaber en acceleration af følelsen af fare for at blive set som forkert eller mærkelig m.m. (Kagedan, 2017, p. 91)

For det fjerde og sidste kan de forskellige undvigende og beskyttende adfærdsmønstre ses som strategier, der er bestræbelser på at skjule de trop selvet. De beskyttende adfærdsmønstre er kendetegnet ved overdrevet høflighed, selvudslettelse, passivitet, eftergivenhed og hjælpsomhed. Disse kendetegn er en forførelse eller seduction, hvor socialfobikeren forsøger at få andre til at kunne lide en. Problemet ved denne adfærd er, at den ikke i virkeligheden stemmer overens med socialfobikerens selvbillede og

skaber en følelse af at være falsk, og at man bare optræder i samvær med andre (Kagedan, 2017, p. 92).

Empati

Fænomenologiske perspektiver på empati

Begrebet *empati* stammer fra den socialkognitive tradition, hvor Theodor Lipps var den første til at bruge begrebet *Einfühlung*, som beskriver den fundamentale evne, mennesker har, til at genkende ligesindede væsener (Zahavi, 2011, p. 542f). Set ud fra et fænomenologisk synspunkt så har mennesket en helt basal evne til at fornemme andre, uden at det betyder, at man gør brug af kognitive forestillinger om andres følelser og tanker (ibid., p. 95f).

Lipps mente, at måden hvorpå vi forstår den andens følelser, er ved at se på den andens udtryk, hvilket så fremkalder en lignende følelse hos en. F.eks. så ser man en være vred, og denne vrede fremkalder en følelse af vrede hos en selv (Zahavi, 2011, p. 542f). Det betyder, at man kun kan fremkalde en følelsesmæssig sindstilstand, hvis man selv har oplevet den følelse før (Zahavi, 2014, p. 126). De følelser vi ser hos den anden, kan vi kun genkende, fordi vi selv har oplevet noget lignende, og man oplever derfor den anden gennem sig selv eller det, der også betegnes selvoplevelse (ibid.). Ud fra dette perspektiv er det i virkeligheden kun vores egne følelser, vi har adgang til. Det betyder derfor, at når man f.eks. ser en glad person, så kommer udtrykket fra den eksterne verden, men selve følelsen kommer fra en selv (ibid.). Lipps påstand er, at man *projicerer* sine følelser og sig selv ind i den anden. Empati er derfor på den måde at opleve sit eget følelsesliv som tilhørende den anden (ibid., p. 105).

Zahavi mener, at denne måde at forstå empati på er mangelfuld og sætter alt for store begrænsninger for, hvad og hvordan man som menneske kan mærke og forstå et andet menneske (ibid., p. 105f). Kritikken går på, at man ikke kan forstå et andet menneske, hvis man ikke selv har oplevet det, den anden har oplevet. Fænomenologen Edit Stein mener modsat Lipps, at empati er at mærke og opleve den andens følelsesliv. Følelserne er derfor lokaliseret i den anden, når man empatiserer og man føler og oplever det som tilhørende den anden. Empati er derfor slet ikke en projektion ifølge Stein (Zahavi, 2014, p. 126). Det vil sige, at det er muligt for to personer at have for-

skellige følelser og stadigvæk forstå hinanden, på trods af at man ikke føler det samme.

Simuleringsteoretikerne mener, at empati foregår ved, at man observerer et udtryk hos en anden, som så fremkalder en impuls til at kopiere eller imitere det udtryk. Denne imitation fremkalder så en hvis følelse pga. det tætte bånd, der er mellem udtryk og følelser. Lipps teori anklages af flere fænomenologer, for kun at være egnet til at beskrive imitering, efterligning eller emotionel smitte, og derfor ikke er en fuldendt teori om empati (Zahavi, 2014, p. 112f). Fænomenologerne kritiserer Lipps empati begreb for kun at være simpel imitation (Zahavi, 2011, p. 542f). Husserl mente i forlængelse af dette, at der mellem to mennesker foregår en gensidig transfer, hvor begge personer har en fornemmelse for hinanden. Denne transfer og fornemmelse for den anden skaber en oplevelse, som de to personer ikke ville have været i stand til at opleve alene (Zahavi, 2014, 133). Imitering er ifølge Husserl et alt for statisk begreb, som ikke fanger den dynamiske og indbyrdes forbundethed, der er mellem den anden og selvet (ibid., p. 161). Han mener, at når man f.eks. ser den andens vredesudtryk, så oplever man den andens subjektivitet, og det betyder, at empati ikke bare er en imitering (ibid., p. 166f). Selvom man oplever den andens subjektivitet, så er det ikke alt, som er åbent og tilgængeligt.

Hatfield et al. (2009) mener, at imitation er en del af empati, og det betyder derfor, at Lipps stadig bruges inden for moderne empatiforskning (Hatfield et al. 2009 if. Zahavi 2011, p. 543). Empati er kun delvist imitation, men empati handler også om kontekst og baggrundsviden for at kunne forstå andres følelser, intentioner og tanker (Zahavi, 2014, p. 164). Et udtryk kan betyde mange forskellige ting, alt efter hvilken kontekst den bliver udtrykt i. Rødmen hos en person kan være forårsaget af mange forskellige ting f.eks. forlegenhed, vrede eller ophidselse. Denne rødmen opstår jo sjældent isoleret, og det er her, at konteksten ofte er det, der afslører, hvad rødmen opstår ud fra (ibid.). Hvis personen, der rødmer, lige har gjort noget pinligt, så vil konteksten jo afsløre, at personen rødmer pga. den pinlige hændelse. Er det nok at se og observere andres kropsudtryk og adfærd for at kunne forstå deres følelser, der ligger bag? Stein mener, at kropslige udtryk er en eksternalisering af følelser og på den måde, så er følelser og kropsudtryk en samlet enhed (Zahavi, 2014, p. 183). Kropsudtryk og adfærd siger derfor noget om, hvad en person føler. Kropsudtryk og

adfærd siger dog ikke alt. Ifølge Goubert et al. (2009) har mennesker det med at undertrykke sine følelser gennem deres adfærd og kropsudtryk. På den måde er der altså en uoverensstemmelse mellem adfærd, kropsudtryk og de følelser, der ligger bag. F.eks. så kunne man forestille sig en person, som får en rigtig dårlig nyhed i fuld offentlighed. Personen bliver derfor rigtig ked af det, men ikke vil græde foran fremmed og vil på den måde undertrykke sine følelser og ikke begynde og græde (Goubert, Craig & Buysse, 2009, p. 155). I forlængelse af dette mener Zahavi, ligesom Husserl, ikke at det er alle aspekter af andres mentale liv, der er fuldt tilgængelig. Set ud fra et fænomenologisk perspektiv kan det siges, at man derfor har direkte bekendtskab med *dele* af den andens mentale liv, men der vil altid være dele, der ikke kan eller vil være tilgængeligt.

I ovenstående afsnit er der blevet argumenteret for, at man i en vis grad kan forstå, hvad en anden føler og tænker, og at empati er en form for samspil mellem mennesker. Men afsnittet har ikke berørt, hvordan dette muligvis foregår. Her kommer fænomenologien til kort, da den ikke kan beskrive hvad, der sker, når man empatiserer på et neurologisk niveau. Det efterfølgende afsnit vil derfor komplimentere den filosofiske diskussion af empati med neurovidenskabelig perspektiver på de mekanismer, der ligger bag empati.

Neurovidenskaben og empati

I neurovidenskaben mener man, at det neurale grundlag for empati skal findes i spejlneuronsystemet. Grunden til dette ligger i, at spejlneuronsystemet er associeret med de samme processer, som empati (Pfeifer & Dapretto, 2009, p. 187). Flere studier peger i retning af, at der ikke kun findes et spejlneuronsystem, men at man bør tale om spejlneuronsystemer, hvilket betyder, at der er tale om et større netværk, der er forbundet (ibid., p. 155). Første gang man stødte på spejlneuronsystemerne, var i makakabers hjerner. Man fandt ud af, at deres neuroner fyrede, når de lavede målrettede bevægelser, eller når de så andre gøre de samme bevægelser (ibid.). Der er derefter blevet observeret lignende spejlneuronrelaterede reaktioner ved mennesker (ibid.). Ud fra disse forskellige studier er der i dag meget evidens for, at der også findes spejlneuronsystemer i menneskets hjerne (Zahavi, 2014, p. 154). Denne spejling, der sker, er spontan og, der kræves derfor ikke mange kognitive anstrengelser

for at kunne tage et andet menneskes perspektiv. Spejling er en automatisk proces, og Vittorio Gallese mener, at denne proces muliggør, at man har en eller anden form for direkte erfaring af den anden (Gallese et al. 2004: 396 if. Zahavi, 2014, p. 155). Disse perspektiver fra neurovidenskaben viser, at spejlneuronsystemer spiller en stor rolle i forhold til, hvordan vi mennesker forstår andre (Pfeifer & Dapretto, 2009, p. 187). Spejlneuronsystemer kan hjælpe med at forstå de neurale mekanismer, som mennesket bruger til at forstå andres emotioner, hvilket jo er en stor del af empati (ibid.). Pfeifer et al. har undersøgt børns evne til at kunne empatisere med andre børn ved at lade børnene observere og imitere emotionelle udtryk (Pfeifer et al., 2008, p. 2076). Undersøgelsen viste en positiv korrelation mellem empati og aktivitet i spejlneuronområder i hjernen (ibid.). Denne undersøgelse og andre undersøgelser viser tegn på, at indre spejling af andres følelser potentielt udgør en mekanisme, som gør det muligt at kunne føle, hvad andre føler (ibid.). Disse resultater peger altså på, at når vi genkender en følelse i en anden, så aktiveres de samme områder i ens egen hjerne, som hvis man selv oplevede den følelse (Zahavi, 2014, p. 155). Ifølge Zahavi påpeger Singer et al. (2004), at når man ser en anden person i smerter, så aktiveres de samme områder i hjernen, som er involveret i den subjektive oplevelse af smerte (ibid.).

Men er spejlneuronsystemerne forklaring nok i forhold til, hvordan mennesker forstår hinandens intentioner, handlinger og følelser? Hvad med de tilfælde hvor man ikke har noget visuelt at forholde sig til? Her virker det meget usandsynligt, at spejlneuroner spiller nogen rolle, når det kommer til at forstå den anden. Ifølge Zahavi kan vi mennesker godt spekulere i andres mentale tilstand, uden at vi har nogen form for visuel kontakt eller anden form for kontakt (Zahavi, 2014, p. 159). I forbindelse med dette mener Gallese ikke, at kognitive forklaringer og spejlneuronsystemer udelukker hinanden, men at de i høj grad komplimenterer hinanden, og at empati i virkeligheden inkluderer begge (ibid.).

Metode og videnskabsteori

I dette afsnit vil jeg redegøre for projektets metode og videnskabsteoretiske ståsted. Jeg vil først og fremmest indlede dette afsnit med at gennemgå casestudie som metode og de overvejelser, der følger ved at bruge casestudie. Derudover vil jeg introdu-

cere fænomenologien, som er projektets videnskabsteoretiske ståsted. Afslutningsvis vil jeg kort beskrive mine overvejelser i forbindelse med at bruge selvbiografi som empirisk materiale.

Casestudie

Som det fremgår af min problemformulering, vil jeg undersøge, hvilken relation socialfobi og empati har, og hvordan disse kan forstås ud fra en fænomenologisk forståelse. Jeg forsøger derfor at forstå, hvordan det opleves at leve med socialfobi, og hvilken relation empati har i denne sammenhæng. Det er derfor mest hensigtsmæssigt at anvende en kvalitativ tilgang, da denne er mere anvendelig til at beskrive og forstå menneskelig oplevelse og erfaring ”... forstå sider ved interviewpersonens dagligliv, fra hans eller hendes perspektiv.” (Kvale & Brinkmann, 2014, p. 43). På den måde muliggøres det at kunne studere fænomenernes kvalitative sammenhæng, hvor fokuset er på min casepersons subjektive oplevelser, og hvordan hun opfatter og forstår verden (ibid.). Jeg mener derfor, at det er et naturligt valg at vælge en kvalitativ forskningsmetode, da det netop kan give dybere indsigt i socialfobi og empati, ved at kunne undersøge hvordan disse opleves.

Helt præcist anvender jeg casestudie som kvalitativ metode (Brinkmann & Tanggaard, 2010, p. 24). Casestudiet som metode er en dybdegående undersøgelse af det levede liv, som har til hensigt at forklare og forstå det eller de studerede fænomener. Casestudiet muliggør en detaljeret viden og en dybere forståelse og forklaring af komplekse fænomener, som er optaget af hvordan og hvorfor spørgsmål (Yin, 2009, p. 4). På baggrund af dette mener jeg, at casestudie er et relevant valg, da jeg netop forsøger at få en dybere og mere detaljeret forståelse af socialfobi og empati, og hvordan det opleves at leve med socialfobi.

Kvalitativ metode

Casestudie og andre kvalitative metoder bliver i nogle kredse ikke anset som en anerkendt videnskabelig metode, set i forhold til traditionelle videnskabelige idealer. F.eks. kritiseres de kvalitative metoder for ikke at kunne generalisere og derfor ikke være valide (Brinkmann & Tanggaard, 2010, p. 17). På baggrund af dette har de kva-

litative metoder ofte behov for at kunne legitimere sin videnskabelige eksistensberettigelse i forhold til de tre kvalitetskriterier validitet, reliabilitet og generaliserbarhed. Men disse kvalitetskriterier er ikke så lette at overføre til den kvalitative forsknings-tradition. Derfor efterstræbes andre kvalitetskriterier såsom gyldighed, transparens og genkendelighed (ibid., p. 490).

Ud fra et traditionelt videnskabeligt ideal er reliabilitet troværdigheden af ens resultater og fund (ibid.). Dette vedrører derfor undersøgelsens pålidelighed, forstået på den måde, om resultaterne af undersøgelsen vil give det samme resultat, hver gang undersøgelsen gentages. Ifølge Tanggaard og Brinkmann (2010) er dette på mange måder en umulighed i kvalitativ forskning, da resultaterne ikke er målbare, men også fordi det formentlig vil være umuligt at få de nøjagtig samme svar fra deltagerne. Troværdigheden og pålideligheden af undersøgelsen kommer derfor fra transparens. Dette gøres ved at gøre ens design, gennemførelse og fremgangsmåde så gennemsigtig så muligt. Dette gør det muligt for læseren af projektet at gennemskue resultaterne og forstå, hvor argumenter og påstande stammer fra. Jeg vil derfor forsøge at beskrive og forklare mine valg og fravalg løbende gennem projektet, og derudover også gøre det så tydeligt så muligt hvor mine argumenter og påstande kommer fra.

Validitet er undersøgelsens gyldighed i traditionel videnskabelig forstand. Validitet siger noget om, om man rent faktisk undersøger det, man har til hensigt at undersøge (Kvale & Brinkmann, 2014, p. 318). I indeværende projekt har jeg prøvet at opnå gyldighed ved at forene projektets problemformulering med mine valg af relevant teori og metode, og på den måde gjort det tydeligt hvad det er jeg undersøger, og hvorfor jeg undersøger det, samt hvordan jeg har tilgået undersøgelsen.

Generaliserbarhed refererer til, om undersøgelsen og dens resultater kan overføres til at forstå andre subjekter (ibid., 332). Da projektet er et case studie og bruger enkelt persons perspektiv og oplevelse af socialfobi, så kan det være meget svært sige noget om, om resultaterne kan generaliseres, og projektet kan på den måde ikke leve op til traditionelle videnskabelige idealer om generaliserbarhed. Men der kan her argumenteres for, at jeg ikke forsøger, at den viden, projektet eventuelt må skabe, skal kunne generaliseres, men at jeg derimod vil forsøge at skabe en så nuanceret og rig forståelse af de fænomener, jeg undersøger. Noget som ikke ville være muligt, hvis jeg ville underlægge mig de traditionelle videnskabelige idealer. I forlængelse af dette kan det

også siges, at ved at have en fænomenologiske forståelse og perspektiv, at det ikke er muligt, at undersøge fænomenerne på en anden måde end den kvantitative, da det netop handler om livsverden og oplevelse, hvilket jeg undersøger gennem casestudiet og den kvalitative metode.

Fænomenologi

Fænomenologien er læren om det, som fremtræder eller kommer til syne for vores bevidsthed (Jacobsen, Tanggaard & Brinkmann, 2010, p. 186). Fænomenologien beskæftiger sig derfor med, hvordan verden fremtræder for bevidstheden. Fænomenologerne mener, at mennesket erkender verden via den måde, den fremtræder for bevidstheden (Berg-Sørensen, 2012, p. 234f). På den måde undersøger fænomenologien fænomenernes måde at fremtræde på og de betingelser, som kræves for at kunne erfare fænomenerne (ibid.). Omdrejningspunktet i fænomenologien er det subjektive eller også kaldet *førstepersonsperspektiv* (ibid.). Ved at undersøge det subjektive, eller *førstepersonsperspektiv*, gøres det muligt at forstå de grundlæggende betingelser for erfaring og erkendelse, hvilket anses for at være de grundlæggende kendetegn ved subjektiviteten (ibid., p. 235f).

Fænomenologiens grundlægger var Edmund Husserl. Han introducerede begrebet *intentionalitet*, hvilket formentlig er det mest centrale og vigtige begreber i fænomenologien (ibid.). Husserl mente, at bevidstheden er intentionel. Dette betyder, at bevidstheden altid er rettet imod *noget*, fordi bevidstheden ikke er en ting i sig selv, men kun eksisterer i kraft af det, den er rettet imod. Bevidsthedens intentionalitet former den måde, hvorpå subjektet erfarer og tilgår verden på, da ens opfattelser, forestillinger og værdier ligesom er den linse eller det filter, subjektet erkender verden gennem (ibid.). For at kunne forstå et fænomen er forholdet mellem fænomen og bevidsthed altså vigtigt. Husserl skelner ikke mellem subjekt og objekt, og dette gør han ikke, da han mener, at subjekt og objekt er forbundet. Erfaring og erkendelse af fænomener ligger i subjektiviteten, og denne subjektivitet kan, som tidligere nævnt, kun forstås i relation til de omgivende fænomener da den ikke er en ting i sig selv (ibid.).

Epoché er et andet begreb Husserl introducerer. *Epoché* er et græsk ord og betyder afbrydelse. Han mener, at mennesket har mange antagelser af både videnskabelig og

dagligdagskarakter i vores daglige liv. Disse antagelser er en så integreret og naturlig del af vores daglige liv, at vi ikke sætter spørgsmålstegn ved dem (Berg-Sørensen, 2012, p. 236f). Husserl kalder disse antagelser for den *naturlige indstilling*. Når man laver en fænomenologisk analyse, så skal man ifølge Husserl prøve at frakoble sig sin naturlige indstilling, hvilket gør, at man så kan lave en mere dækkende beskrivelse af det fænomen, man undersøger. Denne frakobling kaldes i fænomenologien, at man ”sætter parentes” om den naturlige indstilling (ibid.). Ved at sætte parentes om ens naturlige indstilling åbner man op for nye erkendelser og ny viden, men det gør det også muligt at kritisere de antagelser og den naturlige indstilling, vi har omkring et givent fænomen eller emne (ibid.).

Livsverden er et andet begreb i Husserls filosofi og er et begreb, som har slået dybere rødder i den moderne psykologi, og er den primære undersøgelsesgenstand i fænomenologien (Berg-Sørensen, 2012, p. 236f).. Livsverden er den referenceramme, vi mennesker har for vores handlen og tænkning. Livsverden tages for givet, idet livsverden er den linse, man ser verden gennem, og det er derudfra, mennesket gør sine erfaringer af kropslig, praktisk og social karakter (ibid., p. 237). Husserl mener, at livsverden er summen af vores meningsreservoir, og det er herudfra, man ubevidst og bevidst danner sine orienteringspunkter for sine handlinger. Det betyder altså, at når man undersøger livsverden, så undersøges den konkrete virkelighed for mennesket, den virkelighed, vi mennesker erfarer. I følge Svend Brinkmann er fænomenologien særlig god til at ”*make the obvious obvious*” ved netop at undersøge livsverdenen. Det betyder, at fænomenologien kan være med til at gøre indlysende hverdagsfænomener, som bliver taget for givet, tydelige for os (Brinkmann, 2013, p. 69).

Selvbiografi

Jeg vil i dette afsnit kort introducere selvbiografien, jeg bruger som casestudie, for derefter at diskutere de muligheder og udfordringer, der opstår ved at bruge selvbiografi som empirisk materiale, og de problemer, der opstår, ved brugen af casestudie. Dette gøres med henblik på at tydeliggøre det billede, jeg maler af min caseperson i min analyse.

Jeg har som sagt valgt at bruge et casestudie til at undersøge socialfobi og empati, og mere specifikt har jeg valgt at bruge selvbiografien af Helen Rivas-Rose *Brave: A*

memoir of Overcoming Shyness (2010). Fordelen ved at bruge selvbiografi som empirisk materiale er primært, at det giver en rig og meget grundig beskrivelse af en persons liv og oplevelser. Dette skyldes blandt andet, at overvejelserne bag oplevelser og episoder er grundige og gennemtænkte. F.eks. kan det være svært, hvis man bruger interview fremfor selvbiografi, hvor interviewdeltageren har kortere tid, til at svare, og måske bliver spurgt ind til noget, de aldrig har skullet forholde sig til før. Ved at have rige og grundige beskrivelser af oplevelser bliver det muligt at komme dybere ind til kernen af, hvordan de oplevelser opleves for casepersonen, noget som især er relevant for indeværende projekt og den fænomenlogiske undersøgelse generelt.

En anden fordel ved selvbiografi er mængden af empirisk materiale, og i dette projekts tilfælde muliggør det en rig og kompleks forståelse af fænomenerne, der undersøges. Fænomeners fremtræden kommer til udtryk på forskellige måder, både gennem flere eksempler og situationer, men også at de bliver beskrevet og forklaret på forskellige måder, som gør det muligt at fortolke og undersøge fænomenerne fra flere forskellige vinkler. Mængden af empiriske materiale skaber også problemer, da jeg har været tvunget til at fravælge meget fra min casepersons liv, grundet projektets omfang. Det er derfor vigtigt at pointere, at det billede, jeg maler af min caseperson i analysen, er et billede, som netop jeg maler, og det rummer ikke fuldstændigt billede af min caseperson og hendes selvbiografi. På den måde kan min caseperson, grundet mine valg og fravalg, i nogle tilfælde fremtræde på en bestemt måde, som kun er, fordi jeg har valgt og fravalgt dele af hendes historie. Mine fravalg og valg er selvfølgelig ikke tilfældige og uden grund, da jeg netop vælger det, jeg mener, er relevant i forhold til at undersøge socialfobi og empati ud fra en fænomenologisk forståelse og har fravalgt temaer og emner, som ikke er relevante for projekts formål.

Analyse

I analysens del af indeværende projekt vil jeg forsøge at give en fyldestgørende beskrivelse af casepersonen og de temaer, som primært er centrale for hendes socialfobi. Analysedelen vil derfor være så beskrivende som muligt og uden teoretiske fortolkninger, da jeg først og fremmest vil give et indblik i hendes livsverden og på den måde komme ind til kernen af, hvordan det opleves at leve med socialfobi. Analy-

sen inddeles i to hovedafsnit. Disse to hovedtemaer er *barndom og ungdom* og *voksenlivet*. I *Barndom og ungdom* vil jeg beskrive, hvordan min casepersons socialfobi bliver grundlagt, og hvad det betyder for hendes tidlige liv. I *Voksenlivet* vil jeg beskrive, hvordan hendes socialfobi rodfæster sig og hvordan hun, som voksen, navigerer på trods af hendes tilstand.

Barndom og ungdom

I dette afsnit vil jeg beskrive de temaer i min casepersons barndom og ungdom, som har været med til at skabe hendes socialfobi, og hvordan disse har farvet hendes tidlige år af hendes liv, og hvordan hun bærer det videre i hendes liv. Dette afsnit er delt op i tre temaer. Temaerne er *Opdragelse og vejledning, føle sig anderledes og mindre værd gennem sammenligning og ensomhed, kedsomhed og muligheder*.

Opdragelse og vejledning

Et gennemgående tema i bogen, og hele vejen gennem min casepersons liv, er mangel på vejledning fra hendes forældre i forhold til, hvordan man skal leve sit liv, og især hvordan man begår sig socialt. Derudover så opdrages hun til ikke at tale om, hvordan man har det, og hvad der foregår i ens indre. Dette er også noget, som følger hende, indtil hun meget sent i livet begynder i terapi. En af de mest negative og betydningsfulde elementer af hendes forældres opdragelse er, at de låste hende inde på sit værelse det meste af aftenen.

“I detested being locked in my bedroom. Since I can remember, from about three years of age until nine, my mother shut me up around six o’clock, or shortly after my father returned from work. “ (Rivas-Rose, 2010, p. 3).

Hun blev både låst inde, når hun lavede ballade, men også når hun var god, så der var ingen sammenhæng i, hvornår og hvorfor hun blev låst inde på sit værelse. Tiden, hun brugte på sit værelse, gik med at holde øje med sine forældre i haven og råbe efter dem, så hun kunne få noget opmærksomhed, men lige lidt hjalp det: *“Instead I stood by the window until I got exhausted from feeling lonely and then sat on my bed,*

waiting for my mother to see me.” (Rivas-Rose, 2010, p. 3) Hendes ensomhed og kedsomhed startede allerede i en meget tidlig alder, på grund af al den tid hun tilbragte alene, hvor man kunne forestille sig, at hendes jævnaldrende var ude og lege eller tilbragte tid med deres familier.

Denne mangel på kærlighed, omsorg og forståelse sætter sig meget dybt i hende, og denne følelse af isolation og væren uden for er starten på et billede, hun danner af sig selv som værende forkert og gå glip af ting, andre ikke går glip af. Denne følelse af at gå glip følger hende også i store dele af hendes voksenliv, hvor hun gennem andre ser, hvad hun går glip af. I forlængelse af dette opdrages hun i en familie, hvor man ikke taler om sine følelser, og samtalerne i familien går mere ud på at tale om interesse, end hvordan man har det: *“We didn’t express our thoughts about relationships. Our personal thoughts were about our interests”* (Rivas-Rose, 2010, p. 44). På denne måde lærer hun fra en meget tidlig alder, at man holder sine problemer for sig selv, og det betyder, at hun i størstedelen af sit liv er alene med sine problemer. Dette skyldes både, at hun ikke har lært at tale om disse ting, men også at hun er for ”sky”, eller genert, til at tale om det og bliver bange for, hvad andre tænker om hende. Hendes forældre mente, at hendes generthed bare skulle ignoreres, og hun blev ofte ladet til sig selv under sociale begivenheder. Det gjorde, at hun allerede tidligt blev bevidst om, at hun stod udenfor, når de andre børn legede og havde det sjovt.

“I could only think of feeling lonely, of being unable to express myself, of fearing the world was suited for other people, not for me. But, even with my mother, I couldn’t say this. I never told anyone my worries. It didn’t seem appropriate to complain about something that was going on only in my mind.” (Rivas-Rose, 2010, p. 58-59).

Citatet er fra hendes sene teenageår, hvor det er tydeligt, at hun har lært ikke at tale om, hvordan hun har det. Som jeg ser det, kan det siges at være en katalysator for eller en forstærkelse af denne ensomhed, hun føler, da hun er helt alene i verden med sine tanker, problemer og følelsen af ikke at høre til i verden.

Foruden at være opdraget til ikke at tale om hvordan man har det og samtidig værende opdraget i fysisk og psykisk isolation, så er det måske største tema mangel på vej-

ledning og forældrenes manglende evne til at lære fra sig. Denne mangel på vejledning viser sig på to måder. Den første handler om denne generthed, som hun lider af fra en meget ung alder. Denne generthed beskrives ofte som en manglende evne til at kunne interagere med andre. Meget simpelt sagt så ved casepersonen ikke, hvad hun skal sige, og hun ved heller ikke, hvad hun skal gøre af sig selv i sociale sammenhænge. I hendes barndom beskriver hun det som, at hun ikke vidste, hvordan man talte og legede med andre børn: *“I needed counseling, in particular, help to learn how to talk and play.”* (Rivas-Rose, 2010, p. 14), dette hænger i denne sammenhæng sammen med, at forældrene, som tidligere beskrevet, mente, at genertheden ville gå over, men det gjorde den ikke, og hun havde brug for lige det modsatte. Senere i hendes skoletid var hun også meget isoleret på grund af manglende evne til at interagere med de andre skolebørn, og hendes alt overskyggende generthed holdte hende tilbage, hvilket hun beskriver:

“I sat at a long table with a dozen other girls and had no idea how to talk with them. Although my classmates accepted me that one time, school soon ended for the year and I couldn’t practice being part of the group on a regular basis.” (Rivas-Rose, 2010, p. 16-17).

I eksemplet er det dog lykkedes hende at få en fod ind hos hendes skolekammerater, fordi hun ved et enkelt tilfælde forstod at læse spillereglerne og gøre det socialt acceptable. Problemet er for hende i dette tilfælde, at hun ikke har lært hverken at tale eller interagere med hendes jævnaldrende, så hun kan ikke bygge videre på den gode oplevelse. Hun tillægger selv meget af dette på grund af manglende støtte og vejledning fra sine forældre. Problemet bliver senere i hendes liv endnu større for hende, da hun bliver bevidst om andres evne til at fungere socialt. Hun beskriver sin universitets tid:

“With women acquaintances, I just plain didn’t know what to talk about. I questioned the appropriateness of what to say so much that I probably lost the ability to talk naturally. Being aware of this depressed me too, isolating me even more. And perhaps by pushing myself to talk, I appeared too direct, too

personal, even needy, thereby frightening people away.” (Rivas-Rose, 2010, p. 87).

Dette viser, at denne manglende evne, som hun aldrig har fået vist eller lært, ikke ”bare” bliver bedre, og hun bliver ligesom fanget i et limbo af isolation, negative tanker og en bevidsthed om sine mangler og fejl. Det kan siges, at hendes manglende evne gør, at hun rent faktisk skader sine muligheder for at lykkes socialt, hvilket derfor også bekræfter hendes selvbillede af en genert pige, som ikke duer til at være social.

Som tidligere nævnt kommer denne manglende vejledning til udtryk på to måder, og den anden måde handler om hjælp til at finde retning i livet, og hjælp til at forstå hvordan livet hænger sammen på et mere overordnet plan. Denne manglende hjælp bidrager til hendes følelse af at være inkompetent, fordi hendes mangel på retning og evne til at træffe de rette beslutninger gjorde, at hun ofte ”fejlede”. Hun beskriver det således:

“There were many moments growing up and afterward when I desperately needed guidance and because I didn’t receive it I tripped up frequently Not knowing what to do amplified my sense of inferiority, which in turn fueled my shyness” (Rivas-Rose, 2010, p. 20).

Denne mangel på vejledning gjorde, at hun oftere fejlede eller havde følelsen af at fejle, og hun var i forvejen en usikker og følsom person, som hverken havde brug for, eller styrken til, at håndtere fejl alene i livet. Udover at denne mangel på hjælp fik hende til at snuble og føle sig underlegen, så bidrog dette også til førnævnte afsavn og mangel på kærlighed. Hun beskriver, hvordan hun enkelte gange fik vejledning af sin far til praktiske ting udendørs, og at hun på den måde følte sig nærmere sin far, og det gav hende en følelse af at være kompetent, og at hun duede til noget: *“I felt so happy and knowledgeable”* (Rivas-Rose, 2010, p. 20). Faren var dog sjældent deltagende i hendes liv, og hans råd til hende gik primært på førnævnte eksempel, som var af praktisk karakter. De gange, hvor han forsøgte at give råd, var ofte med til, at hun følte sig misforstået, hvilket skete i en kombination af, at de som familie ikke talte om, hvordan de havde det, så han kendte ikke til hendes problemer.

På den måde gav han hende råd, som var helt ved siden af eller helt uden reel hjælp, f.eks. *"What am I gonna do?" "Helen, I'm too old to help you, but ideas will come to you. You don't need to worry about it now." But that reply really let me down.*" (Rivas-Rose, 2010, p. 60). Hun bliver både skuffet over ikke at få noget hjælp, og hun føler sig misforstået, men det er også med til at forstærke hendes manglende evne til at tale om, hvordan hun har det. I eksemplet her prøver hun endelig at åbne op og spørge om hjælp, men hun lærer igen, at man ikke taler om, hvordan man har det, og at der ikke er nogen hjælp at hente hos andre. Dette bliver endnu mere forstærket gennem hendes mor i tiden på universitet, da hun først og fremmest ikke har nogle råd at give hende, men hun taler ofte om sig selv og hendes egen barndom: *"During those afternoon talks, I wanted guidance about my future, but instead of helping me, she talked mainly about her childhood"* (Rivas-Rose, 2010, p. 58). Modsat tidligere eksempel med faren, så spørger hun ikke om hjælp af frygt for afvisning og at blive misforstået.

Føle sig anderledes og mindre værd gennem sammenligning

I ovenstående afsnit har jeg beskrevet, hvordan opdragelse og mangel på vejledning har bidraget til min casepersons socialfobi. I dette afsnit vil jeg beskrive, hvordan hun føler sig anderledes og mindre værd, samt hvordan sammenligning med andre er med til at forstærke denne følelse.

Omkring niårs alderen flytter casepersonen med sin familie ud på landet, da faren går tidligt på pension. Hendes familie er forholdsvis velhavende, og de mennesker, der bor i det område, hun flytter ud til, er primært fattige bønder. Det betyder, at deres familie tydeligt skiller sig ud fra resten af lokalbefolkningen, og det er en ting, hun bliver meget bevidst om i en tidlig alder. Hun beskriver, hvordan det var, når min caseperson og hendes mor tog ind til byen for at handle: *"The truth was, and the townsfolk probably knew it as well as I did, that my mother and I differed from the other females in town so much that we had almost nothing in common."* (Rivas-Rose, 2010, p. 42). Denne bevidsthed om at være anderledes gør, at det er meget svært for hende og hendes mor at falde i snak eller have nogen forbindelse med de andre i lokalbefolkningen. Det betyder for casepersonen, at hun i meget lang tid ikke har nogen venner, og hun bruger det meste af sin tid alene eller med sin hest på deres gård.

De veninder hun får, får hun gennem sin interesse i heste, og hun formår kun at opretholde eller have venskaber med dem via hesten, da hun har svært ved at interagere med dem udover ridningen. Denne forskel og følelse af at være anderledes er også tydelig for hende, med de veninder hun har. Både fordi hun tydeligt kan se, at de har nemmere ved at være sociale og ikke lider af at være genert på samme måde, som hun gør, men også fordi hun lever under nogle helt anderledes vilkår end dem. Hun beskriver det således: *"I had no chores, so I stood out. In Cos Cob I'd felt different because of my silence and not knowing how to play."* (Rivas-Rose, 2010, p. 35). Hun føler sig altså anderledes, fordi hun lever et radikalt anderledes liv end hendes fattige veninder, som har en masse huslige pligter, men også fordi hun slet ikke formår at være, som de er. Hendes skolegang er også et sted, hvor hun føler sig anderledes og mindre værd. I ovenstående afsnit brugte jeg et eksempel på, at hun blev inkluderet af de andre i skolen, men dette gjorde sig ikke gældende i størstedelen af hendes folkeskoletid. Hun beskriver sig selv som værende alene og ensom i skolen, og at hun står meget lavt på den social rangorden, der er på skolen. Hun siger således: *"Generally, I had been low down in the pecking order, but now, much more so. Many boys teased me ..."* (Rivas-Rose, 2010, p. 43). Drillerierne gør, at hun føler sig forkert og mindre værd, og hendes manglende evner til at kunne begå sig socialt forværres af dette. Hendes følelse af mindreværd gør, at hun ofte forsøger at gemme sig, og hun ønsker sig væk, når hun er på skolen. Hun fortæller, hvordan det gik hende på at skulle være synlig i skolen. Hun beskriver det på denne måde:

"How I wished I were a turtle and could hide so easily! When I was in school I had to stay visible, stand with my long arms and big hands hanging down by my sides and in front of me for everyone to notice and see I had no one to play with."
(Rivas-Rose, 2010, p. 18).

Denne beskrivelse viser tydeligt det billede, hun har af sig selv, som en ensom, klunget pige, der gerne vil gemme sig væk. Men det viser også den spejling, hun gør sig i forhold til de andre klasse kammerater. Der kan argumenteres for, at det er gennem dem, at hun bliver bevidst om, at hun ikke har nogen og lege med, og det er med til at bekræfte den følelse, og det billede, hun har af sig selv. Omkring fjortenårsalderen får hun muligheden for at tage på kostskole, ligesom hendes bror, men på grund af

frygt vælger hun at lade være, og den efterfølgende sommerferie arbejder hun på en kartoffelfarm med andre unge på hendes alder, hvor hun ikke føler hun hører til, og hun ærgres over manglende mod til at tage på kostskole. Hun beskriver det således:

“What bothered me most, though, what really hurt, was knowing it was only my lack of self-confidence that kept me from going away to school and being with more compatible peers. I felt powerless” (Rivas-Rose, 2010, p. 54).

Hun bliver her bevidst om, at hun ikke hører til blandt de andre unge på kartoffelfarmen, fordi hun ligesom tidligere ikke formår at lykkes socialt. Hun bliver samtidig endnu mere bevidst om at hendes fejl og mangler gør, at hun ikke tør og kan gøre de ting, hun gerne vil, fordi hun er alt for bange for ikke hvad, der kan gå galt.

Som tidligere beskrevet forstærker hendes problemer i hendes tid på universitet, hvor hun både er fortabt, fordi hun ikke ved, hvad hun skal gøre med sit liv, men hendes følelse af mindreværd og at være anderledes forstærkes i denne tid, hvilket især kommer til udtryk i, at hun nu i højere grad sammenligner sig med sine medstudenter. Hendes tid på universitetet er meget ensom og hård, men hun er alligevel ude blandt de andre studerende meget, og hun får sig nogle bekendtskaber og venner. Udover at dette øger hendes tendens til at sammenligne sig med andre, så er problemet for hende også hendes manglende evne til at kunne være sig selv. Det betyder, at hun ikke får sagt de ting, hun gerne vil, så hun føler ikke, at hendes sande person er kendt for dem omkring hende. Hun er i større forsamling altid helt stille og næsten usynlig. Hun beskriver, hvordan hun engang blev kaldt ud for at være så stille:

“ a doctoral student in psychology, looked me straight in the eyes from the other end of the table. “Helen, what’s wrong with you! You’re the quietest person I’ve ever seen. Can’t you talk? Don’t you ever have anything you want to say?” Gaping at him, I muttered as low as I could, “I’m okay.” Yes, Gary, there are things I’d like to say all the time and would if I could. Do you have to be so rude? I left shortly, studying my feet and holding back tears, cursing him under my breath and

at the same time damning myself for being unable to speak.”

(Rivas-Rose, 2010, p. 76).

Først og fremmest så er det tydeligt her, at hun åbenlyst bliver såret af at blive kaldt ud på den måde, og at hun på en måde bliver udstillet for at være stille og usikker. Gary sætter nærmest ord på den følelse, og de tanker, hun har om sig selv, ”hvad er der galt med dig”, og det er måske en af grundene til, at det gør hende så ked af det. Samtidig skaber det også ekstra frustrationer fra hendes side, fordi hun hverken får sagt noget inden, hvilket hun ønsker hun kunne, men hun får heller ikke sagt noget efterfølgende. Det kan siges, at i eksemplet her, flyttes de følelser og tanker, hun har om sig selv, ud i det offentlige rum, både ved at hun får bekræftet den person, hun mener, hun er, men også fordi hun får bekræftet den forestilling, hun har om, hvad andre tænker om hende. Hun beskriver, hvordan hun i slutningen af sin universitetstid får endnu sværere ved at fungere socialt, på grund af at hun sammenligner:

”In my fourth year a new problem exacerbated my sense of inferiority: privileged people with elaborate lifestyles. I envied them. My inner voice went on and on about my perceived inferiority and made me so tongue-tied it established a solid barrier right from the start.” (Rivas-Rose, 2010, p. 87).

Her viser hun tydeligt, hvordan der er en sammenhæng mellem hendes følelse af at være mindre værd og hendes sammenligninger og så hendes manglende evne til, at fungere socialt. Der kan argumenteres for, at de tre ting er en form for forstærkning af hinanden. For jo ringere billede hun har af sig selv, jo sværere har hun ved at fungere socialt, og jo sværere hun har ved at være social, jo ringere et billede får hun har sig selv. Derudover gør det, at hendes sammenligningsgrundlag bliver ringere og ringere, idet at hendes eget liv og evner ser dårligere og dårligere ud i forhold til andres.

Ensomhed, kedsomhed og muligheder

I ovenstående afsnit har jeg beskrevet, hvordan min caseperson føler sig mindre værd og anderledes, og hvordan hun, ved at sammenligne sig med andre, forstærker hendes følelser af mindreværd. I dette afsnit vil jeg beskrive, hvordan hendes barndom

og ungdom er fyldt med ensomhed og kedsomhed, som er med til at farve hendes minde af, hvordan hendes tidlige år var. Derudover vil jeg beskrive, hvordan hun i store dele af hendes barn- og ungdom føler, at hun ingen muligheder har for at udfolde sig, som hun gerne vil, hvilket også følger hende langt ind i hendes liv.

Et tema, som stort set gør sig gældende hele livet for min caseperson, er ensomhed, som jeg også delvist har berørt i tidligere afsnit. Denne ensomhed kan siges at være en form for underliggende tema, som hører sig til de fleste aspekter og problemer i hendes liv. Ensomheden er noget, hun føler meget tidligt i sit liv, og i tidligere afsnit beskrev jeg, hvordan hun blev låst inde på sit værelse, og det er her, hendes følelse af ensomhed starter. Ensomheden er også noget, som hun frygter og prøver at undgå i så stor en udstrækning, hun kan. Hun beskriver i flere tilfælde, hvordan hun gør ting, hun ikke bryder sig om for at undgå ensomheden: *"I reverted to doing things I really didn't enjoy in order to avoid loneliness."* (Rivas-Rose, 2010, p. 80). Udover at hun gør ting, hun ikke har lyst til, så undgår hun også at gøre ting, fordi hun er bange for, at hun vil blive mere ensom ved at miste, hvad hun har, hvilket jeg vil beskrive nærmere i afsnittet *frygten for at miste*.

Det lyder måske trivielt eller indlysende, men den eneste måde, følelsen af ensomhed går væk på, er, når hun er sammen med andre. Det er dog ikke helt så simpelt, fordi ensomheden kun går væk ved, hvad jeg bedst kan beskrive som nærvær, og når hun ikke var bevidst om sig selv. Da hun sagtens kunne være i selskab med fremmede eller medstuderende og føle sig alene, f.eks. i hendes tid på universitet. Hun beskriver, hvordan hun var ensom, når hun var derhjemme med familien, men når hun var hjemme ved mormoren, så forsvandt ensomheden: *"Nana often took me to the hotel to provide tranquility for my mother, and, fortunately for me, being with her relieved me from the tensions of loneliness I experienced at home and in school."* (Rivas-Rose, 2010, p. 21). Hun beskriver også hendes forhold til hendes ungdomskæreste, som hun var meget ængstelig og selvbevidst sammen med, og hvor hun, ligesom med alle andre social interaktioner, ikke vidste, hvad hun skulle gøre. Men på samme måde som med mormoren, så forsvinder følelsen af ensomhed og også hendes frygt, når de er tætte eller forbundet. Hun beskriver det således:

" ... Arnold and I couldn't verbalize our anxieties. When we dated we just rode around in the back of a friend's car while

the others talked in front. But looking into his eyes, an electric current subdued my worries. Our kisses relaxed me and freed me from loneliness.”(Rivas-Rose, 2010, p. 62).

Ovenstående eksempler viser delvist, hvordan noget af hendes ensomhed og negative følelser blev dæmpet af intimitet, nærvær og mindre selvbevidsthed. Det er meget tydeligt ud fra denne oplevelse, at der sker et eller andet med hende. Den elektriske følelse gør, at hendes bekymringer forsvinder, og hendes ensomhed også forsvinder i et øjeblik. Man kunne forestille sig, at disse følelser, hun føler, primært er positive, og at de er med til at gøre hende mere glad og mindre bekymret, fordi hun faktisk har det godt i øjeblikket. Følelsen af ensomhed stod sjældent alene, da hun også følte mange andre følelser, især negative følelser, men på den anden side så betød ensomheden og de negative følelser også, at hun ikke følte mange positive følelser, f.eks. beskriver hun ofte en mangel på glæde, hvilket også kan virke trivielt, men hvilket især set udefra viser, hvordan ensomhed og de negative følelser hænger sammen med hendes socialfobi og ængstelighed generelt. Omkring syttenårsalderen tager min caseperson på ferie til Italien med en af hendes kusiner, hvor hendes ensomhed og mangel på glæde, samt socialfobi, næsten forsvinder helt i lange perioder. Hun beskriver det således:

“At different times, I was. I was bashful, timid and self-conscious on the ship, but only during some brief moments. Chronic shyness is so much more than that. It’s a persistent emotional condition, one I normally couldn’t shake off in Cos Cob and P.E.I. and for much of my life. Today I believe my shy disposition wouldn’t have made me feel so uncomfortable unless other influences—negative ones—fueled it. In other words, the degree of discomfort I felt from shyness varied in proportion to the degree of adverse conditions affecting my well-being.” (Rivas-Rose, 2010, p. 67-68).

Under hendes tur til Italien føler hun en masse positive følelser, som hun ikke er vant til i hendes dagligdag, og med alle disse positive følelser så mindskes de problemer, hun også har. Hun mener tilmed også, at de negative følelser, hun føler, med sin en-

somhed, kedsomhed og andre negative følelser er med til at forstærke hendes genert-hed og sociale fobi.

Kedsomhed og muligheder er som tidligere nævnt også temaer. Kedsomheden kommer som en form for forlængelse af hendes ensomhed og de dertilhørende negative følelser. Min caseperson beskriver kedsomhed som et gennemgående tema i hele hendes barndom og unge år. Hendes kedsomhed hænger i høj grad sammen med de muligheder, hun har og føler, hun har eller ikke har. Mulighederne eller umulighe-derne har forskellig karakter, og jeg vil derfor beskrive dem hver for sig i forlængelse af kedsomheden. Som sagt beskriver hun sin barndom og unge år som fyldt med ked-somhed, og hun tillægger det primært, at hun bor et kedeligt sted med meget lidt at give sig til: *“My God, this place is so boring! Why are we living here? I hate it! There’s nothing for me to do here!”* (Rivas-Rose, 2010, p. 62). Mulighederne her er begrænset af, at der fysisk ikke er noget at give sig til. Det betyder, at selv hvis hun havde modet til at gøre noget, så er der faktisk ikke noget, hun kan gøre, fordi mulig-hederne bare ikke er der. Denne mangel på muligheder er noget, som optager hende rigtig meget. Hun er enormt bevidst om, at hun går glip af ting, og det er med til at forværre hendes kedsomhed og faktisk også hendes ensomhed, hun beskriver det således:

“The saying, “What you don’t know won’t hurt you” isn’t true. I didn’t experience much joy or love as a child and I was pretty darned certain I was missing something. I was getting more and more disturbed from feeling lonely and insecure.”
(Rivas-Rose, 2010, p. 26-27).

Det er tydeligt, ud fra hendes beskrivelse, at det er noget, som går hende meget på, og hun véd, at der er noget, hun går glip af, og det viser også, at kedsomheden og de manglende muligheder også hænger sammen med hende ensomhed og usikkerhed. Hendes manglende muligheder og kedsomheden går hende meget på, og gør også at hun føler, at hun ikke kan udfolde sig, som hun gerne vil, og det er noget, der følger hende langt ind i livet. Hun siger: *“It bothered me to have so little to do because I knew life and learning could be much more fulfilling. I remembered the stimulating exercises at Greenwich Country Day School.”* (Rivas-Rose, 2010, p. 49). Denne fø-

lelse af ikke at kunne udfolde sig, og viden om at livet kunne være bedre, er en stor frustration for hende.

Hendes manglende muligheder kommer dog ikke kun af, at hun ikke har de fysiske muligheder, på grund af der hvor hun bor. De kommer sig også af hendes tilstand af generthed og social fobi, hvor hun ikke har modet til at gøre ting, og hun også bliver begrænset af andre, fordi hun er bange for, hvad de tænker om hende. I tidligere afsnit beskrev jeg, hvordan hun fravalgte at tage på privatskole, fordi hun var bange. Det er et af mange eksempler, hvor hun undlader at gøre ting, fordi hun er bange. Hun saboterer endda en jobsamtale med vilje i slutningen af hendes universitetstid ved at spørge om en cigaret til jobsamtalen, fordi hun er bange for at tage jobbet og stå alene i en ny by: *"Making that request guaranteed I wouldn't be hired and have to face being on my own."* (Rivas-Rose, 2010, p. 90).

Udover at hun undgår at gøre ting på grund af hendes frygt, så bliver hun også afskåret fra muligheder af andre. Det skal ikke forstås sådan, at hun bliver forbudt ting, men hun bliver ofte påvirket af andres holdninger eller meninger, og hun gør, eller lader være med, at gøre ting, fordi andre mener, at det er forkert. Dette er også med til at forstærke følelsen af ensomhed, kedsomhed og mangel på glæde, idet hun bliver afskåret fra ting, hun elsker. En af de få beskæftigelser som giver hende glæde, og samtidig også gør, at hun ikke keder sig så meget som barn og teenager, er at ride, og det giver hende også muligheden for at have et lille fællesskab, med de få veninder hun har. Casepersonen beskriver, hvordan hun stoppede med at ride, fordi hendes venindes mor mente de var for gamle:

"Then Cora turned and looked at me. "You shouldn't ride horses anymore. You girls are thirteen. It's not good for young women to be interested in that. You're women to be interested in that. You're too old... I didn't question my choice. If I continued riding, gossip would ruin me. I'd struggled my entire life to have friends and didn't want to lose them because their mothers disapproved of my riding. So I stopped. But that decision came at a price. As a result of not riding Jenny and experiencing the joys of peace and nature with her,

I felt, in effect, as if I'd been cut off from my soul—I'd lost my main source of nurturing.” (Rivas-Rose, 2010, p. 47).

I eksemplet her er det meget tydeligt, at hun lader sig styre af hendes venindes mor, og at hendes muligheder ligesom bliver indskrænket af dette. Som hun selv siger det, så er hun bange for at miste de veninder, hun endelig har fået, og frygten for at blive endnu mere ensom, end hun er i forvejen, gør, at hun imod sit eget ønske stopper. I forlængelse af at dette begrænser hendes muligheder, så fjerner det, som hun selv siger det, hendes eneste kilde til glæde, og det resulterer i, at tiden efter er meget hård for hende. Set udefra kan man sige, at hun mister en del af sig selv, da hun ligesom lukker ned for en del af hende selv og hendes liv, hvilket tydeligvis gør, at hendes liv bliver vendt til det værre.

Voksenlivet

I dette afsnit vil jeg beskrive de temaer i min casepersons voksenliv, som er styrende for, hvordan hun lever sit liv, og viser, hvordan hendes socialfobi har rodfastet sig. Dette afsnit er inddelt i to temaer. Temaerne er *frygten for at miste og ensomheden* og *selvoptaget og selvbevidst*.

Frygten for at miste og ensomheden

I dette afsnit vil jeg beskrive, hvordan frygten for at miste er et altoverskyggende tema i min casepersons voksenliv. Frygten for at miste er som tidligere beskrevet også noget, der er et tema i hendes barndom og ungdom, men denne frygt vokser sig meget større i hendes voksenliv. Dette sker både på grund af, at hendes sociale fobi og frygten for at blive ensom vokser sig større i løbet af hendes liv, men også fordi hun i større og større grad har ting og vigtige personer i sit liv, hun kan miste. Derudover så har de ting, hun gør for at undgå ensomheden større konsekvenser, end da hun var yngre. Hendes frygt for at miste gør, at hun både ender med, at gøre ting hun i virkeligheden ikke har lyst til, men hun bruger eller overtaler også andre til, at gøre de ting hun vil, ved at få interesser eller ønsker til, at stemme overens, så der ikke opstår konflikt og hendes intentioner ikke bliver tydelige og hun kan på den måde gennem sig bag andres ønsker. Andre gange sker det modsatte og hendes manglende

evne, til at sige fra eller til, gør, at hun ender i problemer og konflikter, som hun ikke selv har evnerne eller modet til at håndtere.

Min caseperson bor et par år i Spanien og i Portugal, fordi hendes bror har en virksomhed der. I denne forbindelse finder hun sin første mand i Portugal, ham hun også får to børn med. Tiden i Portugal er meget uheldig for hende. Hun er ensom, uden venner og går med en frygt for, at hendes daværende mand Antonio går fra hende, og at hun skal være helt alene. Efter noget tid overtaler hun ham til at tage med tilbage til Nordamerika, og hun beskriver, hvordan hun kun blev gift med ham, fordi så skulle hun ikke tage tilbage alene:

"I couldn't tell them I married Antonio because he would go with me... well, that wasn't the only reason I married him. I did love him and adored his music, but having someone to go with me to Canada or the United States was more important." (Rivas-Rose, 2010, p. 98).

Hun siger altså her, at det var vigtigere for hende ikke at tage alene tilbage, end det var, at hun elskede ham. I dette tilfælde overtaler hun Antonio til at tage med tilbage uden at vise sine intentioner om ikke at være alene, og han rejser med glæde med, uden at vide hvordan hun i virkeligheden har det. Hendes forhold til Antonio bliver efterfølgende fyldt med problemer, og han er sågar hende utro mange gange. Hun beskriver, hvordan hun bliver sammen med ham, fordi hun er bange for at være alene:

"Or about Antonio's sleeping with other women and telling me he had a right to because he was Venezuelan. And not for a second do I dare reveal that after we'd agreed to divorce, I stayed with him for three more years, giving birth to a second child, because I was too scared to move out and live by myself." (Rivas-Rose, 2010, p. 99).

På trods af at hun er gift med en mand, der er hende utro, så får hun alligevel et barn mere med ham, og hun bor efterfølgende sammen med ham i tre år, efter de er blevet skilt. Det viser meget tydeligt, hvordan hendes liv på daværende tidspunkt er styret af frygten for at miste og for at være alene. Nogle år efter skilsmissen møder hun sin

nuværende mand Roland, som hun i langt højere grad elsker. Det betyder samtidig også, at hun i endnu højere grad oplever frygten for at miste ham. Roland har i lang tid svært ved at finde job, og han får en ide til, at de skal starte en virksomhed op, hvor de laver skatteregnskaber for de lokale virksomheder. Det er ikke noget hun, hverken er for eller imod, men ikke noget hun er særlig interesseret i. Hun beskriver det således:

“But what do I care as long as I get to spend the income. I need him and love the idea of working with him, so I’ll go along with it. Besides, I don’t want to do anything to cause him to move away ... (side 117)” (Rivas-Rose, 2010, p. 117).

I dette tilfælde følger hun Roland, og hun beskriver selv, hvordan hun selv har et ønske om at bruge mere tid sammen med ham, så på den måde gør hun ikke noget, der i virkeligheden går imod hendes egne ønsker. Men vigtigst af alt så gør hun det primært, fordi hun ikke vil gøre noget, der kan få ham til at forlade hende. Denne frygt hun har, for at han skal forlade hende, gør også, at hun forsømmer sine børn, fordi hun tror, at han vil forlade hende, hvis ikke hun bruger det meste af sin tid sammen med ham. Hun er selv bevidst om, at det er et problem og siger: *“Not wanting to risk upsetting Roland, rather than ask for changes, I rationalized that the success of our business was paramount for everyone.”* (Rivas-Rose, 2010, p. 130). Hun tør simpelthen ikke at sige, hvordan hun har det, af frygt for at han så forlader hende. Hun inddrager aldrig Roland i hendes bekymringer, omkring at hun er bange for, at han forlader hende. Hun beskriver, hvordan hun laver et mønster af handlingsmåder, hvorpå hun kan rette hendes opmærksomhed imod ham. Hun beskriver det således: *“I established a pattern of directing my attention to Roland and his needs when he was present. I feared he might not like me if I didn’t and leave me.”* (Rivas-Rose, 2010, p. 113). Dette gør, at hun både gør noget, hun ikke har lyst til, og at hun forsømmer sine børn endnu mere.

Disse mønstre skaber en del problemer for hende i løbet hendes liv. Det ene at hun ikke inddrager ham i hendes ønsker og bekymringer, og når hun endelig gør, så er han ikke villig til, eller interesseret i, at tale om det. Det gør, at hun i en meget stor del af hendes tid med Roland ikke får sagt eller gjort de ting, hun i virkeligheden gerne vil og må bide en masse ønsker og bekymringer i sig.

Det andet er, at hun bare følger ham uden hverken at sige imod eller diskutere, hvad det vil betyde, at gøre de ting han gerne vil. Det gør, at hun ender i flere forskellige problemer. F.eks. så ender de med at bygge et alt for dyrt hus, efter deres gamle hus brænder ned, hvilket gør, at de i mange år lever uden at have penge nok: *"I failed to speak up in a timely fashion and I let us build a house we couldn't afford. Damn, I never speak when I should."* (Rivas-Rose, 2010, p. 131). Her tør hun ligesom så mange andre gange i hendes liv ikke at sige Roland imod eller sige, hvad hun tænker om tingene, fordi hun er bange for, at han bliver sur og forlader hende. Huset, de bygger, bliver bygget på en grund, som har tilhørt hendes familie i flere generationer, og på grund af de økonomiske problemer de ender i, fordi de har bygget for dyrt, så foreslår Roland, at de sælger dele af grunden, da de ikke bruger den kæmpe grund, der hører til. Det er noget, som hun i virkeligheden ikke har lyst til, fordi grunden, og alt der hører til, betyder enormt meget for hende, men hun ender med at gå med til det, fordi hun er bange for at miste huset og Roland: *"No one has ever sold land at Crescent Surf and I treasure every square inch of it. The idea repulses me! But wait. It makes no sense to me either if I have to be someplace else because I can't afford to live here."* (Rivas-Rose, 2010, p. 131). Udover at hun ender med at sælge noget, som virkelig betyder noget for hende, så betyder salget også, at hun bliver uvenner med resten af sin familie. Hun bliver uvenner med dem, både fordi hun ikke inddrager dem i salget på nogen måde, og hun formår ikke at mægle med dem efterfølgende på grund af hendes konfliktskyhed, så problemerne får lov at vokse sig større og større. Det ender i en retssag, hvor en stor del af familien deltager. Hun beskriver det således: *"My relationship with my relatives veered onto an almost irreparable path. Almost two years after we'd begun plans for a subdivision, all of them ganged up at a Town Hall meeting"* (Rivas-Rose, 2010, p. 153). Det ødelagte forhold til hendes familie er noget, som har en kæmpe betydning for hende, og det betyder, at hun i mange år er fyldt med ærgrelse og frustration, og det er med til at forstærke hendes følelse af mindreværd og gør hende endnu mere bange for at miste Roland. De ovenstående eksempler i afsnittet er ikke enestående eksempler på, hvordan hun agerer, fordi hun er bange for at miste noget eller nogen. Det er noget, som er styrende for næsten alt, hvad hun gør i livet. Det betyder, at hun, i næsten alt den tid hun er sammen med Roland, "bare" gør det, han ønsker, og følger hans drømme. På den måde

kan det siges, at næsten hele hendes voksenliv er styret af andre, og hun reelt set ikke tager særlig mange valg selv, i hvert fald ikke før meget sent i hendes liv.

Selvoptaget og selvbevidst

I ovenstående afsnit har jeg beskrevet, hvordan min caseperson i stigende grad som voksen er bange for at miste og for at blive mere ensom, end hun i forvejen er. I dette afsnit vil jeg beskrive, hvordan hun er selvoptaget og selvbevidst, og hvilke konsekvenser det har for hende. Både det ovenstående afsnit og dette afsnit handler om min casepersons voksenliv, men jeg vil alligevel bruge et eksempel fra hendes barndom, og et eksempel fra hendes universitetstid, da de er med til at give en forståelse af, hvordan hun er selvoptaget og selvbevidst, og de konsekvenser det har. Denne selvbevidsthed og selvoptagethed kommer til udtryk på flere forskellige måder, og det betyder, at det har forskellig indvirkning i forskellige situationer. Det er vigtigt at pointere her, at hun selv beskriver sig som selvoptaget og selvbevidst, så det ikke kun er min tolkning af hendes adfærd.

Denne selvbevidsthed er som sagt fremtræden i hendes barndom, og den gør, at hun lukker sig selv af fra det, der sker omkring hende. Hun beskriver det således:

“Instead of listening, I paid attention to inner thoughts that repeatedly regretted I didn’t have more interesting things to do. This pattern of blocking out what I didn’t want to hear intensified in the future, happening not only when I suffered from tedium but also when I was especially anxious. It diminished my self-confidence and social abilities.” (Rivas-Rose, 2010, p. 53).

Dette eksempel rummer flere aspekter af hendes selvbevidsthed. I eksemplet er hun sammen med de eneste venner, hun har, og i stedet for at lytte efter hvad de har og sige, så lukker hun af og retter sit fokus imod hendes indre tanker. Det er ikke tydeligt ud fra eksemplet, om hendes venner er bevidst om, at hun er fraværende i hendes tanker, men jeg forestiller mig, at det må have en eller anden betydning for deres relation, at hun lukker af og ikke rigtigt hører efter. Derudover er de tanker, hun gør sig, negative og går på, hvor kedeligt og ubetydeligt hendes liv er. Det er, som hun

selv siger, med til at gøre, at hun bliver ængstelig, og denne følelse er også med til at udløse tanker, men det gør også, at hendes følelse af mindreværd bliver forstærket, og hun føler sig mindre kompetent i sociale sammenhænge. Set udefra så virker det til, at hun lukker sig af fra omverden, og det betyder, at hun er fraværende i det sociale, men det betyder også, at hun lukker sig selv inde i hendes egen lille boble af negative tanker og følelser. En anden måde denne selvoptagethed og selvbevidsthed kommer til udtryk på, og som også er i forlængelse af ovenstående, er at hun ved at være så selvbevidst ikke ser eller observere andre. Det gør, at hun i mange sammenhænge ikke lærer at begå sig, hvilket også er noget jeg har berørt i afsnit *Opdragelse og vejledning*. Hun fortæller, hvordan dette kom til udtryk i hendes universitetstid:

“I was self-conscious and not good at observing people then, and as a consequence didn’t discover how others arranged to get together, to make friends. I didn’t learn at university, or for years afterward, that you get to do things with peers by talking about common interests.” (Rivas-Rose, 2010, p. 74).

Hun beskriver her, hvordan hendes selvbevidsthed gør, at hun slet ikke ser eller observerer andre. Det gør, at hun på den måde heller ikke er bevidst om, hvordan andre handler og agerer, som så gør, at hun ikke selv lærer at gøre, som de gør. Det kan siges, at hendes fokus på hendes indre gør, at hun slet ikke ser det ydre og ligesom i ovenstående eksempel, lukker hun sig inde i sin egen lille boble af negative tanker og ensomhed. Det er dog vigtigt at pointere, at hun har venner i løbet af sit liv, men hun har kun få venner, og hun har som sagt svært ved at forstå spillereglerne for social interaktion, og så har hun faktisk også meget svært ved at forstå andre. Det er noget, hun først meget sent i livet bliver bevidst om, og hun lever i mange år uden at vide, at hun ikke forstår andre særlig godt, og de indtryk og antagelser, hun har, er ofte forkerte. Hun beskriver, hvordan hun får et stort kompliment af en veninde, og bliver meget overrasket:

“One day out of the clear blue sky, she said quite seriously, “You’re the sanest person I’ve ever known!” At first I couldn’t believe her and thought she must be kidding, but I noticed she wore a serious expression and I remembered she studied psychology. I’d never spoken to her about my child-

hood, my inadequacies, my self-consciousness. I'd assumed my demeanor revealed me, as if I wore my self-deprecating thoughts on my forehead." (Rivas-Rose, 2010, p. 86).

Eksemplet her rummer også mange aspekter af hendes selvbevidsthed og hendes manglende indsigt i andres tanker og følelsesliv. Først og fremmest så tror hun, at hendes tilstand er tydeligt for andre, og som hun selv siger, så troede hun, at det stod skrevet i panden på hende. Ud fra venindens reaktion så er det ikke noget, som står tydeligt skrevet. Min caseperson går rundt og føler og tænker, at hendes mindreværd og hendes tanker er tilgængelig overfor andre. Set udefra er det måske rigtigt i nogen tilfælde, men hun går bare automatisk ud fra, at det er sådan, det er, og på den måde pådutter hun andre at have tanker om hende, fordi de kan "se" hendes svage side. Udover det, at det siger noget om hendes forståelse af hendes fremtoning, så siger det yderligere også noget om hendes indsigt i hendes veninde. Hun ved slet ikke, hvordan hendes veninde forstår hende. Hun bliver så overrasket, og det billede, veninden har, er nærmest det stik modsatte af det, hun regnede med, og hun tror næsten ikke på det. Hun viser dog, at hun godt kan læse og forstår andre, når hun er opmærksom på det, idet at hun godt kan se på venindens seriøse ansigtsudtryk, at hun rent faktisk mener det. Ligesom tidligere eksempler virker det til, at hendes overdrevne fokus på hendes tanker, fremtoning og hendes indre gør, at hun ikke ser det ydre. I forlængelse af at hun misforstår andre og ikke altid helt forstår dem, og hvilket forhold hun har til dem og dem til hende, så beskriver hun, hvordan hun engang blev overrasket over en bekendts forhold til hende:

"Oh my God. Carol is a real friend and I didn't know it. Oh, my God I can't believe she named her son after mine. When will I understand people? When will I feel good with them? I'll just act natural and return the friendship." (Rivas-Rose, 2010, p. 88).

Her viser hun igen hendes manglende indsigt i andre. I eksemplet her er det tydeligt, at hun helt har misforstået forholdet mellem hende og Carol. Måske skyldes hendes misforståede forhold til både Carol og hendes veninde fra universitet, at hun aldrig har lært spillereglerne og derfor ikke ved, hvad et venskab er, og hvordan det ser ud.

Et andet aspekt af hendes selvoptagethed og selvbevidsthed er, at hun lever med en masse antagelser og formodninger, som både handler om hvad andre tænker, men også om hvordan livet skal være. Hun siger om sine antagelser:

"In general I lived by assumptions because I was too inhibited to ask for clarifications. Often these assumptions turned out to be dead wrong; for example, because my parents and other couples seemed happy together, I got married believing it would provide a life of contentment." (Rivas-Rose, 2010, p. 102).

En af grundene til, at hun lever med disse antagelser, er på grund af hendes socialfobi, fordi hun ikke tør spørge om, om de er rigtige eller forkerte. Hun får sjældent afkræftet hendes antagelser, og når de bliver afkræftet, som de gør i ovenstående eksempler, så viser det sig, at de ofte er forkerte. På den måde lever hun med de her antagelserne, og de har en eller anden betydning for, hvordan hun lever sit liv. F.eks. så går hun og tror, at hun ikke har nogen venner, hvilket viste sig ikke at være rigtig, eller som hun siger, så tror hun, at hvis hun bliver gift, så vil hendes liv "bare" blive bedre. Disse antagelser gør også, at hun ofte misforstår andre og tror, at de vil hende ondt. Hun beskriver det således:

"It took me a long, long time but eventually I realized that very few people purposely insulted me. Rather, because I'd been too shy to ask for clarification of what was said, I would misconstrue things." (Rivas-Rose, 2010, p. 139).

Hun går i mange år og føler eller tror andre fornærmer hende med vilje. Men hendes generthed gør, at hun aldrig får spurgt indtil, hvad de i virkeligheden mener. Det gør så, at hendes antagelser om, hvad de mener, er det eneste, hun kan forholde sig til, og som med så meget andet så er disse antagelser ofte negative. Det er med til at opretholde denne boble, som hun så ofte lever i, idet denne boble sjældent bliver bristet. Udover at hun misforstår andre, så har hun også ofte negative antagelser om, hvad andre tænker om hende, og hun forestiller sig, hvordan ting vil gå galt, inden hun f.eks. skal mødes med andre. Hun beskriver, hvordan hun føler sig meget presset

over at skulle spørge en dygtig kunstanmelder om at komme og annoncere en udstilling i deres kunstgalleri:

”After a worrisome night, I sat down at our makeshift table of plain unfinished plywood in an otherwise empty gallery and called him. I feared he might ask me something about art, for example, about something in a particular show. I wouldn’t be able to answer anything about any exhibition, anywhere in the world, and this could cause him to resent the fact that such a novice sought him out. But when I asked him to help, he replied with not the least hesitation, “I’d love to! When do you want me there?” (Rivas-Rose, 2010, p. 184-185).

Hun er enormt nervøs over at skulle ringe til ham, og hun bruger det meste af aftenen på at bekymre sig og forestille sig, hvad der kan gå galt. Hun forestiller sig, at han vil blive fornærmet over, at en person med så lidt indsigt i kunst ringer til ham, og hun er bange for, at han stiller hende en masse spørgsmål, hun ikke kan svare på. Det viser sig dog at være stik modsat, og at han faktisk ikke stiller hende nogle spørgsmål og svarer ja. Der er i dette eksempel to aspekter, der skiller sig ud fra, hvordan scenarier som disse normalt hænder. Først og fremmest så ville hun normalt helt undgå at ringe, fordi frygten for de ting, hun forestiller sig, der kan gå galt, vil stoppe hende, og normalt vil det være Roland, der gør disse ting. Noget, der kendetegner store dele af hendes liv. Derover får hun sprængt boblen af antagelser, hvilket kun sker, fordi eksemplet rummer en eller anden form for ”konfrontation”, idet hun skal spørge ham, og han skal svare på hendes spørgsmål, og hun rent faktisk finder ud af, hvad han vil og tænker.

Teoretisk analyse og diskussion

I denne del af opgaven vil jeg forsøge at forstå de empiriske fund og temaer gennem min valgte teori. Jeg vil først argumentere for og diskutere, hvorvidt Sartres filosofi og Kagedans teori om socialfobi kan anvendes til at forstå min casepersons socialfobi. Derefter vil jeg diskutere Sartres filosofi og frihedsbegreb. Afslutningsvis vil jeg beskrive, hvordan min casepersons socialfobi kan forstås ud fra en teoretisk forståelse

se af empati for derefter at diskutere sammenhængen mellem Kagedans og Zahavis teori.

Væren-for-andre

Jeg vil i dette afsnit diskutere Kagedans brug af væren-for-andre i forhold til min casepersons socialfobi. Som tidligere beskrevet i afsnittet om en fænomenologisk forståelse af socialfobi, så mener Kagedan, at socialfobi er en hyperbevidsthed af væren-for-andre, og denne hyperbevidsthed giver en manglende følelse af frihed (Kagedan, 2017, p. 38). Det er derfor relevant og diskutere, hvad det betyder, at min caseperson har en hyperbevidsthed af væren-for-andre, og om den hyperbevidsthed af væren-for-andre er nok til at omfavne min casepersons socialfobi.

Jeg mener i høj grad godt, at man kan argumentere for, at min caseperson har en hyperbevidsthed af væren-for-andre. Hele hendes væsen er fyldt med bekymring og tanker om, hvad andre tænker om hende, og hun bliver ofte holdt tilbage på grund af disse bekymringer. Det viser, at hun er bevidst om at kunne eksistere i andres bevidsthed, hvilket netop er væren-for-andre. Gennem analysen har jeg vist flere tilfælde, hvor hun beskriver hendes tanker omkring, hvordan hun ser ud i andres øjne, f.eks. hvor hun er bevidst om, hvilken ”rang” hun har i rangordenen, der er i skolen, og i hendes tid på universitet bekymrer hun sig om, at hun ikke siger nok og ved ikke at sige nok, så mener hun, at andre tænker, at hun er en stille mus m.m. Disse bekymringer går i virkeligheden ud på, hvad hun forestiller sig, at andre synes om hende, og hvad hun burde gøre i deres øjne. Hun ser sig selv som et objekt i andres øjne, og hun har følelsen af, at dette objekt, hun er, defineres af andre end hende selv. Denne objektivisering sker blandet andet gennem de sammenligninger, hun gør sig, f.eks. i hendes tid på universitet, som jeg beskrev i afsnit *føle sig anderledes og mindre værd gennem sammenligning*. Som jeg også har beskrevet, så skaber denne sammenligning og objektivisering af hendes selv en begrænsning af hendes subjektivitet, fordi hun hele tiden har en følelse af at blive defineret, og det holder hende ofte tilbage i livet, og det er med til at give hende en følelse af ikke at kunne udfolde sig. Alle disse ovenstående argumenter er alle sammen en del af den beskrivelse af Kagedans hyperbevidsthed af væren-for-andre, og jeg mener, at hendes væren-for-andre er så sty-

rende for hendes liv, at man godt kan sige, at det er en hyperbevidsthed af væren-for-andre (Kagedan, 2017, p. 35).

Jeg mener dog ikke, at Kagedans definition af hyperbevidsthed af væren-for-andre rummer alle aspekter af hendes forhold til den anden, og der er flere spørgsmål og problemer, som opstår, når man prøver at forstå min casepersons socialfobi og væren-for-andre. Som jeg ser det, så beskriver denne væren-for-andre i virkeligheden den forestilling, personen selv har om, hvad man er for den anden, hvilket især gør sig gældende for min caseperson. Måden, hvorpå væren-for-andre bruges og beskrives af Kagedan, giver et indtryk af, at denne væren-for-andre er en ”virkelig” ting, som er noget, der foregår mellem mig og den anden. Forstået på den måde at en persons væren-for-andre beskrives som en objektiv ting, der i virkeligheden er mellem personen og den anden. Men som jeg har beskrevet i afsnit *selvoptaget og selvbevidst*, så viser væren-for-andre for min caseperson sig ofte at være forkeret, og det tyder på, at denne væren-for-andre på en måde er hendes fantasi eller forestilling, hvilket er noget, jeg vil diskutere videre i senere afsnit om empati. Det skal dog her siges, at jeg ikke mener, at hendes væren-for-andre er kommet ud af ingenting, og bare sådan er fri fantasi. Denne forståelse af, hvad hun er i andres øjne, stammer formentlig fra hendes barndom, hvor hun bliver drillet i skolen, og hendes forældres manglende kærlighed og opmærksomhed lærer hende, at hun er *noget* i deres øjne, og dette *noget* er tydeligvis ikke særlig positivt, i hvert fald ikke i hendes øjne. Som jeg ser det, så kan væren-for-andre deles op i to dele, idet at væren-for-andre synes at have to måder at manifestere sig på. Den første er den væren-for-andre, man faktisk er i andres øjne, den væren-for-andre som er tilgængelig for hende. F.eks. der hvor hun bliver drillet i skoletiden, eller dengang hun blev kaldt ud for at være stille i hendes universitetstid ”*You’re the quietest person I’ve ever seen.*” (Rivas-Rose, 2010, p 76). I disse tilfælde ved hun, hvad hun er i deres øjne, og hun bliver defineret af deres objektivering af hende. Denne manifestation af væren-for-andre beskriver meget godt den konflikt, Sartre mener socialt interaktion er, og som han siger, så er denne konflikt med til at ”stjæle” verden fra taberen af konflikten: ”*stolen the world from me*”, hvilket må siges at være gældende for min caseperson, da hun får frataget sin frihed af mobberne (Sartre, 1943 if. Kagedan, 2017, p. 45). Den anden manifestation er forestillingen, man har om væren-for-andre, altså forestillingen subjektet har om, hvad man er i andres øjne. Noget som kender tegner casepersonen og den socialfobi-

ske bevidsthed i høj grad, og som i casepersonens tilfælde oftest er den manifestation af væren-for-andre, hun føler og lever sit liv efter. Denne forestilling om, hvad man er i andres øjne, kan dog have samme effekt på subjektet som førnævnte væren-for-andre, fordi subjektet føler og mærker det på næsten samme måde, og kan på mange måder være ligeså eller mere styrende for ens måde at tilgå verden, idet disse forestillinger er eller føles virkelige for den socialfobiske bevidsthed.

Fremmedgørelse

I dette afsnit vil jeg argumentere for og diskutere, hvordan fremmedgørelse af selvet og fremmedgørelse af muligheder er en del af min casepersons liv og hendes socialfobi. Som jeg også har beskrevet i ovenstående afsnit, så ser min caseperson sig som et objekt i andres øjne, og dette objekt føler hun bliver defineret af andre og ikke af hende selv. Denne objektivering er, hvad Kagedan kalder for fremmedgørelse af selvet. Jeg mener, at min caseperson lever med en følelse af at være fremmedgjort fra sit selv. Denne fremmedgørelse af selvet kommer til udtryk mange gange gennem hendes liv og er noget, som viser sig flere steder i analysen. Denne følelse af at blive *set* på føles som et tab af frihed og ret til egen subjektivitet, noget, som er styrende for min casepersons liv. Et sted, hvor denne fremmedgørelse er tydelig, er i hendes skoletid, hvor hun beskriver, at hun ville ønske, at hun var en skildpadde, der kan gemme sig væk, og hvordan hun føler sig forkert i skolen. Dette ønske om at være en skildpadde, der kan gemme sig væk, viser, at det at blive *set* på gør noget ved hende. Denne følelse af at ville gemme sig væk og være bange for andres bedømmelser, kan argumenteres for, er med til at ”frarøve” hende sin frihed, idet hun både opfører sig på en bestemt måde, når hun føler, at hun bliver *set* på, og tænker om sig selv på en bestemt måde, og det er derfor med til at fratage hendes subjektive frihed. Ved at blive *set* på er hun straks bevidst om, at den anden kan definere hende, og hun reagerer med det samme ved at forestille sig, hvad den anden tænker om hende, og denne forestilling bliver eller er en internaliseret del af hendes selv, som er en del af denne fremmedgørelse af hendes selv (Kagedan, 2017, p. 46). Hun bliver på den måde fremmedgjort fra sit selv, hver gang hun bliver opmærksom på, at hun bliver *set* på. Ligesom jeg diskuterede i ovenstående afsnit mener jeg, at denne fremmedgørelse af selvet, på samme måde som væren-for-andre bedst, beskriver hendes egne forestillinger om, hvad andre tænker, og hvad de forestillinger så gør ved hende. Jeg mener,

at denne fremmedgørelse af selvet bedst kan forklares ud fra hendes tendens til at sammenligne, som jeg beskrev i afsnit *føle sig anderledes og mindre værd gennem sammenligning*. Denne objektificering, som er med til at fremmedgøre hendes selv, kommer ofte fra hendes sammenligning med andre, f.eks. så beskriver hun, hvordan hun i universitetstiden misunder hendes medstuderende og føler sig mindre værd gennem denne sammenligning. På den måde gør hun sig selv til objekt ved at sammenligne sig selv med de andre, og på den måde fremmedgør hun sig selv, og derfor frarøver hun sin egen frihed: ”*I envied them. My inner voice went on and on about my perceived inferiority.*” (Rivas-Rose, 2010, p 87).

Udover at være fremmedgjort fra sit selv kan der også argumenteres for, at min caseperson er fremmedgjort fra muligheder. I afsnit *ensomhed, kedsomhed og muligheder* beskrev jeg, hvordan casepersonen vokser op et sted med meget lidt at lave, og jeg beskriver også, hvordan hun undgår at gøre ting på grund af hendes frygt for ensomhed og negative bedømmelser. Kagedan ligger meget vægt på de muligheder, som man bliver fremmedgjort fra ved at blive *set* på, hos den socialfobiske, og dette gør sig også gældende for min caseperson, men jeg mener også, at de fysiske muligheder har sin relevans, for de er med til at forme min casepersonens liv i en bestemt retning. Som jeg tidligere har berørt, så mener Sartre, at den fri vilje og frihed afhænger af de muligheder, vi mennesker har i verden (Kagedan, 2017, p. 48). De muligheder, vi har, opstår i sammenspillet mellem *væren-i-sig-selv* og *væren-for-sig-selv*, kort sagt sammenspillet mellem verden og bevidstheden (Kagedan, 2017, p. 49). Som jeg skrev i afsnit *Afmagt og fremmedgørelse*, så er bevidstheden friheden fra verden, og mulighederne er betingelser for bevidsthedens møde med verden (ibid.). Dette betyder i forhold til casepersonen, at hendes frihed er begrænset af de meget få muligheder, hun har for at udfolde sig, hvilket er med til at gøre, at hun både keder sig og er ensom, og det er betingelserne i hendes barndom. Det kan måske virke indlysende, at ens muligheder er begrænset af de omgivelser og miljø, man lever i, men selvom det er indlysende, så viser det, at det ikke kun er forholdet til andre mennesker, som er med til at hæmme personer med socialfobi. De begrænsede muligheder fylder rigtig meget i min casepersons bevidsthed, og det er, som hun selv siger, med til at gøre hende nedtrykt og ensom, hvilket hun selv mener, er med til at forværre hendes evne til at fungere socialt. Det viser, at det er vigtigt at se på, hvilket miljø og omgivelser en person lever i, hvis man skal forstå dem. Det er altså ikke nok bare at se på, hvor-

dan den socialfobiske bliver begrænset af at blive *set* på, men også hvilke fysiske muligheder personen faktisk har. Med det sagt så bliver casepersonen i høj grad fremmedgjort fra sine muligheder ved at blive *set* på, hvilket er noget, som er meget styrende for, hvordan hun lever sit liv. Gennem analysen bliver det meget tydeligt, at casepersonen mange gange gennem livet gør eller lader være med at gøre ting, fordi hun er bange for ensomheden, hun frygter, at ting kan gå galt, eller at hun ikke ville vurderes negativt af andre. På den måde kan det argumenteres for, at hun ikke har kontrol over sit eget liv, og at hun ikke er fri, til at gøre hvad hun gerne vil. I analysen beskrev jeg, hvordan hun stopper med at ride, fordi hendes venindes mor påtaler, at de er for gamle til det. Dette er et tydeligt eksempel på, at hun bliver fremmedgjort fra sine muligheder, og det beskriver meget godt, hvad Sartre mener med, at *the look*, altså det at blive set på en bestemt måde, fratager én sine muligheder "*Much as the look alienates my self from itself, it alienates my possibles from me*" (Sartre, 1943 if. Kagedan, 2017, p. 50). Ligesom tidligere i afsnittet mener jeg, at denne fremmedgørelse fra muligheder ikke kun kan forklares ud fra det at blive *set* på, og det, at have socialfobi, rummer mere end bare at være bange for at blive negativt vurderet og undgå vurderingen. Men der er flere ting, der kan være med til at fremmedgøre en fra sine muligheder. I afsnit *frygten for at miste og ensomheden* beskrev jeg, hvordan min caseperson er bange for at miste Roland, og at hun gør rigtig meget for at holde på ham, så hun ikke bliver ensom og forladt. Selvfølgelig rummer denne frygt også et element af, at hun er bange for at stå alene og på den måde være mere sårbar overfor andre, fordi Roland ofte er den, der står forrest, når de er ude. Hun bliver derfor også fremmedgjort fra sine muligheder ved at være bange for at skulle være ensom og stå alene, men hun bliver også fremmedgjort fra sine muligheder ved at følge Roland så meget, som hun gør. Ved altid at gøre hvad Roland gerne vil, så ender hun med altid at gøre noget andet, end det hun selv vil, og hendes muligheder bliver derfor begrænset til, hvad han vil, og hun er næsten uden kontrol over sit liv, og uden frihed til at gøre hvad hun gerne vil, hvilket passer på den beskrivelse, Kagedan har af fremmedgørelse fra muligheder (Kagedan, 2017, p. 49). Jeg mener derfor ikke, at Sartres citat fra tidligere og Kagedans fortolkning af fremmedgørelse giver den fulde forklaring på, hvad der fremmedgør en fra sine muligheder.

De trop

I dette afsnit vil jeg argumentere for, at min caseperson har denne følelse og selvforståelse af at være *de trop* og beskrive, hvordan det hænger sammen med de negative forventninger, hun har til andres billede af hende. Derefter vil jeg diskutere, hvorvidt *de trop* kan rumme de aspekter af det selvbillede, casepersonen har, og hvad det betyder for hendes måde at tilgå andre.

Som jeg har argumenteret for i de ovenstående afsnit, så mener jeg, at casepersonen ser sig selv som et objekt i andres øjne, og det er grundtanken bag *de trop* selvet (Kagedan, 2017, p. 58). *De trop* er todelt, og jeg mener, at begge dele passer på casepersonen, og det giver en god beskrivelse af, hvordan hendes selvforhold er, både i sociale kontekster og når hun er alene.

Den første del af *de trop* er en følelse af manglende frihed, og casepersonen har tydeligvis en manglende følelse af frihed, som kommer sig af flere årsager, som jeg også har argumenteret for i ovenstående afsnit. Følelse af frihed er en gnidningsfri strøm af impulser og handling, hvorimod en følelse af *de trop* er en følelse af impotens, klodsighed i sin tale og en generel følelse af akavethed (Kagedan, 2017, p. 58). Noget, jeg mener, kendetegner og beskriver min caseperson godt, idet hun ofte beskriver sig selv som havende besvær med at tale med andre, fordi hun ikke ved hvad hun skal sige og samtidig bliver hun nervøs. Denne følelse af *de trop* og mangel på frihed bliver tydelig, når hun er i sociale sammenhænge. I sociale sammenhænge kan det siges, at hun altid er to steder på samme tid. I afsnit *selvoptaget og selvbevidst* beskriver hun, hvordan hun zoner ud, når hun er sammen med sine veninder, og det er med til at forværre hendes sociale evner ”*Instead of listening, I paid attention to inner thoughts.*” (Rivas-Rose, 2010, p. 53). Det viser tydeligt, at der ingen gnidningsfri impulser eller handlinger er, når hun er sammen med dem, idet hun er to steder på engang, fordi hendes selvbevidsthed tvinger hende til at fokusere på sig selv i stedet for bare at være til stede og lytte og være en del af snakken. Det er med til at give hende en følelse af at være fanget, fordi hun ikke bare kan handle og tale, som hun har lyst, der er altid en tanke eller forestilling bag, som er styrende for, hvordan hun handler, eller ikke handler, i de givne situationer. Denne klodsethed kommer også til udtryk, når hun prøver at være social ”*And perhaps by pushing myself to talk, I*

appeared too direct, too personal, even needy, thereby frightening people away.” (Rivas-Rose, 2010, p. 87). Det viser, at hun ikke ”bare” handler og følger strømmen, men at hun er bevidst om enten at skulle sige noget eller prøve at gøre det, der er forventet.

Den anden del af *de trop* er en følelse af ikke at høre til, at være malplaceret, anderledes eller forkert, noget som også kendetegner min caseperson i mange tilfælde og flere gange i løbet af hendes liv. Det er en følelse, som jeg har berørt i flere afsnit i analysedelen af opgaven. I hendes barndom føler hun sig anderledes og forkert, både i skolen, men også i det område hun bor i. Det er også en følelse, hun kæmper med og forsøger at få hjælp til af sine forældre, fordi hun føler, at hun ikke hører til i verden, ikke føler hun har nogen retning i livet, og hun føler sig forkert, i alt hun gør, ”*of fearing the world was suited for other people, not for me.*” (Rivas-Rose, 2010, p. 57). Kagedan beskriver *de trop* som en bevidsthed af at føle sig udenfor den sociale rangorden, og det er noget, casepersonen føler sig i skolen og i hendes tid på universitet, hvor hun selv beskriver, hvordan det er, og at det er noget, som hun er bevidst om, ” , *I had been low down in the pecking order.*” (Rivas-Rose, 2010, p. 43). Derudover så mener jeg også, at man kan argumentere for, at denne følelse af og selvbevidsthed af at være *de trop* kan siges at være en indstilling, eller konfiguration, af hendes bevidsthed, som Kagedan kalder det (Kagedan, 2017, p. 61). Det mener jeg, fordi min caseperson møder verdenen med denne følelse og selvbevidsthed om, at hun være *de trop*, og hele hendes tankevirksomhed centrerer omkring hendes følelse af at være anderledes, forkert og mindre værd, og det påvirker alt, hun gør i sit liv, f.eks. så vælger hun, at følge Roland i alt han gør, fordi hun ikke føler, at hun dur til noget, og kan gemme sig bag hans evne til at få ting gjort. Det kan også være med til at forklare, hvorfor hun altid har en negativ forventning til, at den anden vil hende noget ondt eller ser hende som værdiløs, og ting, hun gør, vil gå galt, fordi hun projicerer hendes selvbillede over i andre, og de må derfor se hende, som hun ser sig selv, hvilket jeg vil diskutere videre i afsnit *Socialkognition, projektion og væren-for-andre*. I forlængelse af dette skaber denne følelse af at være anderledes og mindre værd en frygt fra casepersonens side om ikke at ville blive afsløret som *de trop*. Noget, som er med til at beskrive hendes generelle frygt for sociale sammenhænge, for der er hun altid sårbar overfor afsløringen. F.eks. dengang hvor hun bliver peget ud for være stille: ”*Gaping at him, I muttered as low as I could ...*” (Rivas-Rose, 2010, p. 76), hvilket beskriver, hvordan dette at blive *set* på med *the look* skaber denne

følelse af at være afsløret. Følelse af *de trop* er, som nævnt i starten af afsnittet, noget, som følger en, når man er alene og social. For casepersonen viser den sig ved frygten for at blive ”afsløret” i det sociale, og når hun er alene, er det en måde, hun forstår og tænker om sig selv på. Noget, som især kommer til udtryk ved hendes konstante ærgrelse over ikke at gøre ting og hendes sammenligning med andre, som er med til, at tydeliggøre for hende, de ting hun ikke gør og kan.

Afslutningsvis vil jeg, ligesom i ovenstående afsnit, diskutere, hvorvidt *de trop* giver en god nok forklaring på det selvbillede, hun har. Modsat de andre begreber mener jeg, at *de trop* i langt højere grad giver en god forklaring og beskrivelse af min caseperson og hendes socialfobi. Grunden til dette er først og fremmest, at de problemer, som jeg har belyst i de andre afsnit, ikke opstår på samme måde, når man prøver at fortolke hendes socialfobi. Forstået på den måde at man omgår problemerne med, om hendes tanker og følelser deles af andre, og om de ser på hende på den måde, som hun tror, de gør. I dette tilfælde handler det primært om hendes subjektive følelse af, hvem og hvad hun er, og det giver en god forklaring på, hvorfor hun gør, som hun gør. Netop fordi hun ser sig selv på en bestemt måde, og den måde, hun ser sig selv på, er en form for referencepunkt, hun har, for hendes handling i verden. Det kan selvfølgelig diskuteres, om *de trop* og de tillægsord, der bruges i definitionen, kan give en fuld beskrivelse af min casepersons selvbillede og selvforståelse. Og selvfølgelig giver beskrivelsen af *de trop* ikke et fuldstændigt billede af min caseperson, og man kunne forestille sig, at det vil gøre sig gældende hos de fleste personer med socialfobi. Men ved at være pragmatiske i ens fortolkning af begrebet og anerkende, at der er mere til begrebet end Sartre og Kagedan tillægger det, så mener jeg, at man ender med en indsigt i, hvordan den socialfobiske bevidsthed tilgår verden ved at have en selvforståelse, som er struktureret på en måde, der kan forlige sig med definitionen af *de trop*. Jeg mener derfor, at *de trop* rammer essensen af en socialfobisk bevidsthed, fordi det er forudsætning for overhovedet at få, eller have, socialfobi. Grunden til, at jeg mener det er en forudsætning, er, at den socialfobiske selvforhold er nødt til at være negativ og den socialfobiske *må* se sig selv som et objekt og se det objekt på den negative måde, for ellers ville problemerne i det sociale slet ikke eksistere. Alle de negative forventning ville ellers ikke opstå i den socialfobiske bevidsthed og dermed vil følelsen af fare og angst slet ikke komme.

Beskyttende adfærd og forførelse

I dette afsnit vil jeg argumentere for, at min caseperson bruger beskyttende adfærd og strategier, såsom *seduction* eller forførelse, for derefter at diskutere disse begreber og strategier i forhold til min caseperson, og hvad det indebærer at forstå hendes adfærd ud fra Kagedans forståelse af forførelse.

Som jeg har beskrevet i afsnittet *Beskyttende adfærd og the seductive attitude*, er forførelse en form for underkastelse, som den socialfobiske gør for at undgå at blive set med *the look*. Jeg mener dog ikke, at det i min casepersons tilfælde er den eneste forklaring på, hvorfor hun forfører. Som jeg beskrev i afsnit *Frygten for at miste og ensomheden*, så har hun en altoverskyggende frygt for at være ensom, og miste dem hun har i sit liv, hvilket som jeg ser det, ofte er forklaring på, hvorfor hun prøver at være den person, den *anden* gerne vil have, hun er. Det ene udelukker dog ikke det andet, for hun gør det samtidig også for at undgå at blive *set*. Som jeg fortolker det, så er det en beskyttende strategi, hun bruger ofte i hendes liv, og jeg mener også, at det hænger sammen med en undgående adfærd, noget som jeg vil forklare senere i afsnittet.

Min casepersons forhold til Roland viser, hvordan hun underkaster sig Roland ved at ”forføre” ham. Hele hendes væsen og væren er i en meget stor del af sit liv indrettet efter at gøre Roland tilfreds, så han bliver hos hende: “*I established a pattern of directing my attention to Roland and his needs when he was present. I feared he might not like me if I didn’t and leave me.*” (Rivas-Rose, 2010, p. 113). På en måde er hun den person, som hun tror, han gerne vil have, hun skal være, og hun gør de ting, han gerne vil. Hun gør det af flere bagvedliggende grunde. Først og fremmest på grund af hendes frygt for at miste og dermed blive ensom. Men også fordi at hvis hun ikke er *den*, han gerne vil have, hun er, så kan hun blive afsløret som *de trop*, og i hendes øjne vil det naturligvis betyde, at han ikke ønsker, at være sammen med hende mere, og hun vil føle en ydmygelse eller skam over at blive *set* på den måde. Det kan derfor siges, at hun opnår det, hun gerne vil, altså undgå ensomhed og undgå at blive set med *the look*, ved at være, og gøre det, den anden, altså Roland, vil. Der er mange eksempler på denne underkastelse og forførelse, f.eks. med deres revisor firma, deres

kunstgalleri eller det alt for dyre hus, som alt sammen er Rolands ideer, som casepersonen går med til for at holde på Roland.

Jeg mener, at forførelse og undgående adfærd også har en sammenhæng. Kagedan kæder ikke direkte disse to strategier sammen i hans teori. Men ved ikke at kæde forførelse og undgåelse sammen, så ender man med en forståelse eller beskrivelse af den socialfobiske, som ikke giver fuld indsigt i, hvor høj grad social interaktion i virkeligheden er problematisk for personen, når de forsøger sig socialt. Dette mener jeg giver en større indsigt i en af grundene til, at casepersonen bruger forførelse til at opnå det, hun gerne vil, gennem Roland. Som beskrevet i afsnittet *beskyttende adfærd og the seductive attitude*, så er den mest almindelige adfærd udgående adfærd, hvor den socialfobiske undgår social interaktion. Det er noget, som også gør sig gældende for casepersonen. Det er noget, hun gør både direkte og indirekte. F.eks. så beskrev jeg i afsnittet *Føle sig anderledes og mindre værd gennem sammenligning*, hvordan min caseperson udgår at tage på kostskole, fordi hun er bange for at skulle forsøge at få nye venner, hvilket hun ikke selv mente kunne lykkes, og hun vil ende lige så ensom eller mere ensom, end hun var derhjemme. Hun undgår derfor at tage af sted og møde nye mennesker, noget hun gør mange gange i løbet af sit liv. Det er en mere direkte måde at undgå social interaktion. Den indirekte måde, hun er undgående på, er gennem Roland. Dette beskriver sammenhængen mellem forførelse og undgående adfærd. Måden, hun er undgående på gennem Roland, kan bedst beskrives som en måde at gemme sig på. Ved at være sammen med Roland undgår hun ofte at skulle være engageret i sociale sammenhænge, fordi han altid tager teten og taler nærmest for hende, når de er ude: "*Roland was my locomotive.*" (Rivas-Rose, 2010, p. 130). På den måde undgår hun de situationer, hun frygter, og hun behøver ikke at tale og vise sig frem og på den måde være sårbar overfor andre og *the look*. Hun bruger altså forførelse, som jeg har beskrevet, til at undgå. Det viser, at i hendes tilfælde, har undgåelse og forførelse en sammenhæng. Det giver en bedre og bredere forståelse af, hvad forførelse og underkastelse kan gøre for en person med socialfobi. Det betyder også, at forførelse beskriver mere, end at den socialfobiske underkaster sig den andens "vilje", og derfor undgår at blive set på med *the look*, da der kan være mere på spil end det. For min caseperson handler det lige så meget om, ikke at miste dem hun holder af og undgå ensomhed. Denne frygt for ensomhed og en indre lyst til at kunne fungere socialt og have venner viser også, at hun har et behov for at være

social og have noget med andre. Det opnår hun til dels gennem denne forførelse af Roland og hendes mulighed for at kunne stå bag ham. Afslutningsvis så viser casepersonen, at hvis mennesket er sociale væsener, så kan det måske være forklaring på, hvorfor vi og hun vælger at underlægge os andre, da vi som mennesker har et behov for at høre til et sted og have venner.

Som jeg beskrev i afsnittet *beskyttende adfærd og the seductive attitude*, så har denne forførelse og underkastelse en pris. Ifølge Kagedan er prisen for dette, at den socialfobiske går med en følelse af ikke at være den person, man i virkeligheden er, og på den måde ikke være fri (Kagedan, 2017, p. 79). Det kan argumenteres for, at casepersonen betaler samme pris for at undgå ensomhed og afsløring af sit *de trop* selv. Det skal dog siges, at prisen, hun betaler, er større end bare at hun ikke kan være sig selv. Det skal forstås sådan, at hun også lever med en følelse af ikke at leve op til sit fulde potentiale, fordi hun altid gør de ting Roland vil og lader ham være den, der taler, når de er ude. Det kan siges, at hendes muligheder bliver begrænset, fordi hendes liv kun er de muligheder, Roland har og skaber. På den måde følger hun bare strømmen og tager ikke nogen valg. Hun lever et liv, som ude fra set virker til at være både succesfyldt og med venner. Men for hende er det ikke sådan, for alt hvad hun har, føler hun, tilhører Roland, fordi det er ham, der sætter det i gang og fører an. På den måde føler hun ikke ejerskab over det, de og hun har. Derudover så gør hun også ting, som er helt imod, hvad hun selv vil, og på den måde føler hun, at hun krænker sig selv, både ved at blive ked af at hun ikke siger fra, men også ved at miste muligheder eller ting, der betyder noget for hende. F.eks. da de sælger jord fra deres hus og bliver uvenner med familien på grund af det: "*I treasure every square inch of it. The idea repulses me!*" (Rivas-Rose, 2010, p. 131). Udover dette går hun også med en følelse af ikke at kunne være sig selv og være den hun ér, noget som ikke kun gør sig gældende i hendes forhold med Roland, men noget som hun også beskriver i hendes tid på universitet, hvor hun ofte bare er stille og ikke siger sin mening, fordi hun netop er bange for, hvad andre vil tænke om hende.

Frihed, kamp og individualisering

I dette afsnit vil jeg diskutere Sartres frihedsforståelse, og den kamp han beskriver social interaktion som, og det vil jeg gøre på baggrund af min casepersons liv, men jeg vil også komme med eksempler, der kan sætte Sartres begreber i perspektiv.

I de ovenstående afsnit har jeg beskrevet min caseperson og hendes manglende frihed, og jeg mener, at Sartre filosofiske univers og Kagedans teori giver indsigt i, hvordan det er at leve med socialfobi, men det kan måske også give indsigt i en mere almen menneskelig oplevelse. Jeg mener dog alligevel at det billede, der bliver malet af frihed og social interaktion som en kamp, er en smule overdrevet. Sartre beskriver den anden som “The limit of my freedom” (Sartre, 1943 if. Kagedan, 2017, p. 37), hvilket jeg er helt enig i, men behøves det at være et problem? Det sociale liv er nødt til at have en vis form for begrænsning, ellers ville det være total kaos. Forestiller man sig, at man ikke pålægger hinanden en eller form for begrænsning, så ville alle gøre lige, hvad de har lyst til, også selvom det er på bekostning af hinanden, og på den måde vil man i virkeligheden i højere grad begrænse den andens frihed. Man kan sige, at den begrænsning, der på ens frihed, er med til at give én eller anden form for frihed, idet der er kontrol og regler for, hvordan det sociale skal fungere. På den måde skaber begrænsningen et rum, hvori friheden kan opstå eller være i. Forestiller man sig en person, som er radikalt anderledes fra casepersonen. En person, som forstår og følger de sociale spilleregler, er udadvendt og fri til at definere sig selv og kan, som Sartre siger det, træde ud af væren. Denne person er fri på trods af de begrænsninger, der er af hans frihed, men han fratager heller ikke andre deres frihed ved at følge de sociale spille regler. Denne person er, som Sartre selv ville beskrive det, fri, fordi han/hun ikke lader sig definere, og på den måde melder sig ud af kampen. Det viser meget godt, hvordan al social interaktion ikke behøves at være en kamp, og at menneskets frihedspotentiale faktisk modsiger Sartres beskrivelse af det sociale liv som en slags nulsumspil, hvor alle bliver dømt eller dømmet (Kagedan, 2017, p. 38). Det samme gør sig gældende for min caseperson, som møder flere mennesker i hendes liv, der ikke dømmet hende og faktisk er med til at sætte hende fri, idet de faktisk tillader hende, at være den hun gerne vil være og er. I min casepersons tilfælde virker den kamp, som Sartre beskriver, mere som en indre kamp, hun i virkeligheden kæmper med sig selv, hvor hun gennem andre objektificere sig selv, hvilket er noget, jeg vil diskutere videre senere. I forlængelse af dette mener jeg, at

Sartre maler et meget individualiseret billede af mennesket, som om mennesker er øer, der er delt fra hinanden. Det mener jeg både, fordi den beskrivelse han giver af frihed, som en individuel ting vi hver især har, og at den frihed kun kan begrænse af andre og ikke skabes med andre. Men også fordi den beskrivelse af kampen mellem mig og den anden beskriver mennesket som isoleret fra andre. Det kan siges at beskrive en måde at være i verden på, nemlig den måde min caseperson er på i verden, alene og isoleret, men gælder det for alle mennesker? Nej, for i virkeligheden er det en af min casepersons største problemer, og et af hendes største ønsker er ikke at være så isoleret. Hvis man forestillede sig, at min caseperson havde haft en helt anderledes barndom, hvor hun rent faktisk lærte at begå sig socialt, og hendes forældre tog sig mere af hendes problemer og tog hende alvorligt, så havde hun formentlig haft et helt anderledes selv billede end *de trop*. I sådan et tilfælde kunne man argumentere for, at hendes forældre, i stedet for at fratage hende muligheder, faktisk kunne have været med til at give hende muligheder. Man kan på den måde godt argumentere for, at det sociale også kan være et samarbejde i stedet for en kamp. Et samarbejde, hvor man, i stedet for at begrænse hinandens frihed, er med til at skabe eller give hinanden frihed. F.eks. et godt venskab hvor man hjælper hinanden og på den måde skaber udfoldelses muligheder, hvor man ikke giver køb på, hvem man er og vil være, og på den måde ikke bliver fremmedgjort, hverken fra sine muligheder eller fra sig selv. Ser man på menneskets udvikling fra barn til voksen, så bliver det tydeligt, at mennesket er socialt og afhængig af hinanden. F.eks. så ville barnet aldrig kunne klare sig selv uden sine forældre. Hvis det sociale kun var en kamp, så tror jeg mennesket ville se anderledes ud, da vi til en vis grad netop er afhængige af hinanden, for at kunne klare os.

Empati og socialfobi

I denne del af projektet vil jeg forsøge at belyse min casepersons socialfobi ud fra den teoretiske forståelse af empati, jeg tidligere har introduceret. Dette gøres både med henblik på at forstå socialfobien, men også med henblik på at diskutere flere af Sartre og Kagedans begreber, da jeg mener, at der er et par punkter mellem Zahavis forståelse af empati og Kagedans teori om socialfobi, der er værd at diskutere. Derudover vil jeg argumentere for, at et af de centrale aspekter af min casepersons soci-

alfobi er en manglende evne til at bruge hendes empatiske evner på en måde, der ikke er skadelig for hende. Denne del af opgaven er inddelt i tre afsnit *Socialkognition*, *Projektion* og *Væren-for-andre*, *Føle den anden* og *spejlneuroner*, da de hver især giver forskellige perspektiver på socialfobi, som kan forklare forholdet mellem min caseperson og den anden.

Socialkognition, projektion og væren-for-andre

I dette afsnit vil jeg argumentere imod og diskutere, hvorvidt Sartre og Kagedans væren-for-andre faktisk beskriver det forhold, der er i mellem mig og den anden, eller om det beskriver min casepersons eget forhold til sig selv, gennem den anden. I tidligere afsnit om væren-for-andre beskrev jeg, hvordan min casepersons væren-for-andre har to forskellige manifestationer. Den ene var den væren-for-andre, som var tilgængelig for hende, og den anden er de forestillinger, hun har om, hvad andre tænker om hende. Jeg mener, at en socialkognitiv forståelse af empati kan forklare denne væren-for-andre. Jeg har tidligere argumenteret for, at casepersonen lever i en boble, hvor hendes selvoptagethed og selvbevidsthed skærmer hende fra det, der sker omkring hende. Derudover har jeg beskrevet, hvordan hun ofte går med antagelser og forestillinger om, hvad andre tænker om hende.

Disse forestillinger og antagelser er primært det ”værktøj”, hun bruger, når hun forsøger at forstå andre. Disse forestillinger og antagelser er ofte forkerte, som jeg har belyst i analysen. Som jeg ser det, så er en af grundene til, at hendes antagelser og forestillinger er forkerte, er fordi hun bruger sine egne følelser, oplevelser og tanker som referencepunkt for at forstå andre. Dette er, hvad Zahavi vil kalde imitering og simulering, eller som Lipps ville kalde projektion (Zahavi, 2014, p. 126). Hendes fortolkning og forståelse af andre kommer på den måde ikke fra dem, hun prøver at forstå, men fra hende selv. Det kan siges, at hendes væren-for-andre ofte i virkeligheden er en form for projektion, hvor hun projicerer hendes følelser og selvbillede af *de trop* over i andre. Imitering og projektion er ifølge Zahavi ikke en fuldstændig forklaring på, hvad empati er (Zahavi, 2014, p. 112f). Det mener jeg stemmer overens med min caseperson, da hun netop ikke formår at forstå den anden ved at projicere sine egne oplevelser og tanker over i andre. I virkeligheden så forestiller hun sig, hvordan hun selv mener, hun ser ud og er gennem den anden, og hun tvivler

ikke på, om disse forestillinger er forkerte. Hun er overbevist om, at hendes negative selvbillede er åbenlyst og tydelig for andre: *"I'd assumed my demeanor revealed me, as if I wore my self-deprecating thoughts on my forehead"* (Rivas-Rose, 2010, p. 86). Det kan her argumenteres for, at hun slet ikke er empatisk, når hun slet ikke lever sig ind i den anden, hvilket jeg er enig i og vil diskutere videre i næste afsnit. Jeg er dog helt overbevist om, at det i min casepersonens tilfælde føles, som om hun lever sig ind i den andens følelser og tanker. Hvilket også forklarer, hvorfor det følelse så ubehageligt for hende, fordi det ikke er pæne tanker, hun har om sig selv. Det kan også forklare, hvorfor hendes væren-for-andre føles helt virkeligt for hende, og hun er overbevist om, at folk ser hende, som hun selv gør, selvom det sjældent er virkeligt. Man kan omvendt også sige, at selvfølgelig kan hun ikke forestille sig, hvad andre tænker, fordi hun slet ikke kender dem godt nok til at vide, hvad de mener om hende, og derfor ikke har forudsætninger for at kunne forstå dem. Det er i hvert fald noget, hun viser i de to eksempler, hvor hun bliver overrasket over, hvad hun ikke selv ved, hvad hendes mener om hende. Hun er så selvoptaget og bange for at være sig selv, at hun slet ikke lærer dem ordentligt nok at kende, til at kunne vide hvilket forhold de i virkeligheden har: *"Oh my God. Carol is a real friend and I didn't know it."* (Rivas-Rose, 2010, p. 88). På den anden side så viser hun faktisk, at hun i visse tilfælde godt kan forestille sig, hvad andre tænker og vil have, noget som også taler for, at denne boble, hun lever i, ligesom modvirker, at hun kan forstå andre, fordi hun slet ikke ser udad, noget jeg også vil berøre i næsten afsnit. F.eks. er hun i mange tilfælde god til at forstå Roland, fordi hun kender ham rigtig godt og føler sig mere tryk ved ham, noget som også kan forklare hendes underkastelse og forførelse af ham. Hvordan skulle hun kunne forføre ham, hvis hun ikke vidste, hvad han vil have? Selvfølgelig er det ikke sådan i alle tilfælde, f.eks. ved hun rent faktisk ikke, om Roland nogensinde overvejer at forlade hende, men det kan argumenteres for, at hun ligesom i andre tilfælde projicerer hendes frygt for at miste over i ham. Det kan siges, at disse socialkognitive forklaringer primært beskriver den tænkende del af empati og de følelser og tanker, som er ens egne og ikke den andens, hvilket som sagt ikke rummer alle aspekter af empati og heller ikke giver fuldt indblik i min casepersonens socialfobi. Det er netop her, den fænomenologiske forståelse af empati kan give en dybere indsigt, hvilket jeg vil diskutere i næste afsnit.

Fænomenologi, empati og socialfobi

I dette afsnit vil jeg argumentere og diskutere min casepersons manglende evne til at forstå den anden ud fra en fænomenologisk forståelse af empati. Derudover vil jeg argumentere for, at der er en sammenhæng empati mellem socialfobi, som gør, at den socialfobiske har en forstyrrelse i den forbindelse, der kan være mellem mennesker gennem empati.

Som jeg argumenterede for i ovenstående afsnit, så bruger min caseperson primært sig selv som referencepunkt til at forstå andre, og hun er ofte for fokuseret på sig selv til at være til stede og se og være opmærksom på den anden. Udover at hun ikke kender de personer, hun omgås, særlig godt, så mener jeg også, at denne manglende tilstedeværelse eller overdrevet fokus på indre processer og tanker også er en af de primære årsager, til at hun så ofte misforstår de mennesker omkring sig. Man kan ligeledes argumentere for, at hun, ud fra en fænomenologisk forståelse af empati, gennem hendes fokus på hendes indre tanker slet ikke bruger hendes empatiske evner, når hun er social. I afsnittet *Fænomenologiske perspektiver på empati* beskrev jeg, hvordan Husserl mener, at empati er en gensidig transfer mellem to personer, hvor begge har en form for fornemmelse af hinanden. Denne transfer skaber en fælles oplevelse mellem de to personer, som de ikke ville være i stand til at opleve alene (Zahavi, 2014, 133). Det er netop på grund af denne manglende gensidige transfer, at jeg ikke mener, at min caseperson bruger hendes empatiske evner i det sociale. Man kan sige, at hendes ofte misforståede billede af, hvad andre tænker og føler, viser, at hendes oplevelse af forskellige situationer ikke er en fælles oplevelse mellem hende og den anden, men at det er en oplevelse, hun alene har. Det leder tilbage til ovenstående afsnit om projektion, men jeg mener her, at denne fænomenologiske forståelse af empati bedre kan forklare hendes manglende forståelse af den anden, da hun netop i disse tilfælde, slet ikke er empatisk. Udover at dette forklarer, hvorfor hun ikke er empatisk og på den måde ikke er forbundet med den anden, så kan det også være med til at forklare hendes følelse af manglende sociale evner. I afsnittet *selvoptaget og selvbevidst* beskriver min caseperson første gang, hun lukker sig ind i, hvad jeg har kaldt boble, og her beskriver hun også, hvordan dette gør, at hun føler sig mere ængstelig, men det er også med til at forværre hendes sociale evner, ”*It diminished my self-confidence and social abilities.*” (Rivas-Rose, 2010, p. 53). Som jeg ser det,

så lukker hun sig ind i den her boble, og på den måde indgår hun ikke i den her gensidige transfer og skaber ikke den forbundethed, der kunne være med dem, hun er sammen med. Derudover beskriver hun selv, hvordan dette er med til at forværre hendes socialfobiske symptomer, og hendes sociale evner forværres, da hun ikke er en del af det, der foregår omkring hende. Derudover trækkes hun dybere ind i hendes tanker og følelser, der gør hende mere ængstelig og bange. Det tyder på, at der er en forbindelse mellem hendes manglende evne til at forstå andre i sociale situationer og hendes socialfobi. Som jeg også beskrev i ovenstående afsnit, så udviser min caseperson flere gange evne til at forstå andre, så længe hun ikke fokuserer på sig selv, og hun kender dem, hun forsøger at forstå godt nok. I afsnittet *Ensomhed, kedsomhed og muligheder* beskriver min caseperson, hvordan hendes socialfobi i et øjeblik forsvinder, da hun kysser med hendes ungdomskæreste: “ ... *Arnold and I couldn't verbalize our anxieties ... But looking into his eyes, an electric current subdued my worries. Our kisses relaxed me and freed me from loneliness.* ” (Rivas-Rose, 2010, p. 62). Denne oplevelse viser, hvordan hendes fokus går fra at være på hende selv og hendes usikkerheder til at være på de følelser, der opstår, når de ser hinanden i øjnene og kysser. I dette eksempel opstår der en eller anden forbundethed mellem hende og kæresten, og som hun selv siger det, så forsvinder hendes bekymringer og ængstelighed med det samme. Man kan tolke dette til at være denne gensidige transfer, som empati er, hvor begge personer oplever noget, som kun opleves, fordi de har denne fælles forbindelse mellem hinanden. Det viser ligesom ovenstående eksempel, at der er en eller anden forbindelse mellem empati og socialfobi. Det kan siges, at i dette eksempel tvinges min caseperson til at ”glemme” hendes selvbevidsthed, og hun har i stedet fokus på det, der forgår mellem de to. I forlængelse af dette mener jeg også, at *de trop* kan være med til at forklare, hvorfor der er en sammenhæng mellem empati og socialfobi. *De trop* er, som sagt, en følelse af være fanget og beskriver en bevidsthed, som er det modsatte af gnidningsfri sanseindtryk og ageren. Dette kommer til udtryk, ved at min caseperson på en måde er to steder på en gang, når hun er social: “*With women acquaintances, I just plain didn't know what to talk about. I questioned the appropriateness of what to say so much that I probably lost the ability to talk naturally.* ” (Rivas-Rose, 2010, p. 87). Hendes fokus er på hendes indre og de bekymringer, det skaber, samtidig med at hun prøver at være til stede og gøre det ”rigtige”, så hun ikke bliver afsløret som *de trop* (Kagedan, 2017, p. 38). Denne

manglende gnidningsfrie tilstedeværelse og fokusering på det indre, mener jeg, blokerer hende fra at indgå i førnævnte transfer, fordi hun slet ikke oplever den anden, som hun f.eks. gør i eksemplet med kæresten, og hvor følelsen af *de trop* forsvinder i øjeblikket, de har sammen. Transferen kræver på en måde frihed til at opleve den anden. Det tyder på, at socialfobi, udover at være en forstyrrelse i væren-for-andre, som Kagedan beskriver det, også er en forstyrrelse af den forbundethed, der kan være mellem mennesker gennem empati. Det er noget, som også kan være med til at forklare den ensomhed, hun går og føler, fordi hun så sjældent føler sig forbundet til andre, på trods af at hun tilsyneladende har op til flere venner, kærester og mænd gennem livet.

Spejlneuroner

I dette afsnit vil jeg beskrive, hvordan hyperbevidsthed af væren-for-andre og socialfobi kan forstås ud fra menneskets spejlneuronssystemer. I ovenstående afsnit har jeg argumenteret for, at min caseperson har en hyperbevidsthed af væren-for-andre, og det er en af de helt centrale elementer af at have socialfobi. Det er netop denne hyperbevidsthed, jeg mener, delvist kan forklares ud fra spejlneuroner.

I analyse og den teoretiske diskussion har jeg beskrevet, hvordan min caseperson altid går og føler, at hun bliver målt og vejet, og at hun altid er på vagt overfor at blive afsløret som *de trop*. Denne vagtsomhed hun går med, er noget hun gør helt automatisk, og det kan på en måde siges, at det er den linse, hun ser verden gennem. Hun er generelt ekstra opmærksom på alle faresignaler og mindre opmærksom på de positive ting, der sker omkring hende. F.eks. da hun slet ikke er klar over, at hendes ”bekendte” er hendes veninde: “*Oh my God. Carol is a real friend and I didn't know it.*” (Rivas-Rose, 2010, p. 89). Det siger noget om, at hun er enormt god til at være opmærksom på faresignalerne, men overser det modsatte, f.eks. de positive signaler, der må være i et venskab. Derudover er en stor del af hendes selvbiografi fyldt med negative tanker og oplevelser fra hendes barndom og tidlige voksen liv. Det siger enten at hun stort set kun har negative oplevelser eller så siger det, at hun kun har eller havde øje for det, som i hendes øjne var negativt. Som beskrevet i afsnittet *neurovidenskaben og empati*, så er spejlneuronssystemet et automatisk system, som foregår helt ubevidst og uden anstrengelser, noget som stemmer godt overens med casepersonens automatiske vagtsomhed (Gallese et al. 2004: 396 if. Zahavi, 2014, p.

155). I tidligere afsnit har jeg argumenteret for, at min caseperson ofte slet ikke bruger sine empatiske evner til at forstå andre, fordi hun har så meget fokus på sig selv, og hun projicere sine tanker og følelser over i andre. Men hvis det passer at denne hyperbevidsthed og spejlneuroner har nogle overlap, så siger det, at hun har en eller anden indsigt i, hvad der foregår i den andens indre, som jeg også har argumenteret for tidligere. Det er dog ikke et fuldstændigt billede af, hvad der foregår i den andens indre, og hun vil formentlig tolke det meste som noget negativt omkring hende alligevel. Det er også her, at spejlneuroner kommer til kort i forhold til at forstå den anden, fordi det kun er de visuelle stimuli, der giver indsigt, hvilket ifølge Zahavi ikke er nok, hvis man skal forstå den anden, da empati er mere end det, f.eks. så kan man også spekulere i andres mentale tilstand, noget min caseperson, som tidligere beskrevet, ikke er god til (Zahavi, 2014, p. 159). Men som sagt har hun kun ”trænet” sine evner til at opfatte de negative tegn, hvilket, hvis man tager hendes perspektiv, giver fint mening, idet hun er nødt til at være på vagt, så hun ikke afsløres eller ydmyges. Hendes evne til at opfatte og genkende faretegn kan også være med til at give en mulig forklaring på, hvorfor hun altid har en forventning til, at social interaktion vil gå galt på den ene eller anden måde. Ved at være så opmærksom og god til at genkende alle de negative tegn, så vil hun formentlig altid kunne opfatte eller se enhver situation som enten fare fuld eller negativ, også fordi hun slet ikke ser de positive ting, som jeg beskrev tidligere. På den måde vil alle sociale interaktioner føles for hende, som en fiasko, fordi der altid vil være noget, hun ser som noget negativt. På den måde kan der argumenteres for, at hendes hyperbevidsthed og spejlneuronestemmet er med til at skabe en form for selvopfyldende profeti, fordi hendes eget selv-billede bliver bekræftet gennem den linse, hun ser verden igennem.

Tilbageblik

I dette afsnit vil jeg kort diskutere de overvejelser, jeg har gjort mig i forhold til min casepersons selvbiografi. Der er flere ting, som er relevant at diskutere, i forhold til det sted min casepersons skriver sin selvbiografi fra. Først og fremmest hvorfor hun har skrevet bogen, som jeg ikke kan sige med sikkerhed. Bogen bærer præg af at have til hensigt at ville hjælpe andre, der er generte eller har socialfobi. Derudover bærer den også præg af at have en eller anden terapeutisk effekt for casepersonen, da

hun får bearbejdet sit liv gennem bogen, udover den terapi hun ellers har været gennem. Hun beskriver desuden selv i bogen, hvordan hun har et ønske om at opnå noget, og dette noget er at skrive en bog om hendes kamp med socialfobi. Det kan derfor siges, at hendes tanker og refleksioner om hendes liv kan være farvet af et ønske om at hjælpe andre med socialfobi. Det betyder til en vis grad, at bogen bærer præg af at eksemplerne, hun beskriver, er mere refleksive og går mere på, hvordan hun tænkte end de går i detalje med, hvordan det følelse, at være i de situationer. Det ændrer ikke på, at eksemplerne og situationerne giver et indblik i hendes liv og socialfobi, men set ud fra fænomenologisk perspektiv kommer man ikke så tæt på første-persons perspektiv.

I forlængelse af dette skriver hun bogen efter, at hun selv har bearbejdet hendes socialfobi eller har lært og leve med den gennem et terapeutisk forløb. Det betyder, at hun ser tilbage med en anden linse, end den, hun havde, da hun oplevede de forskellige situationer, både fordi hun har en viden om hende selv og socialfobi, som hun ikke havde før, men også fordi hun er en anden person, end hun var dengang. Bogen kan siges at være skrevet af en person, der har haft socialfobi og ikke af en person, som har socialfobi, hvilket ikke er uden betydning. Dette kan betyde, at nogle af hendes forklaringer og fortolkninger af minder er farvet af, at hun kender til teorier om socialfobi, og derfor husker dem, så de passer til de teorier og de fortolkninger, hun har fået gennem den terapi, hun har gennemgået. Det er svært at være sikker på, at det er sådan, det forholder sig, men det er værd at overveje, da der altid vil være en grad af usikkerhed, både ved at hun skal huske så mange år tilbage, men også at hendes minder er farvet af, at hun har intentioner, og at hun ser tilbage på, hvordan hun engang var.

Konklusion

I indledningen i nærværende projekt beskrev jeg, hvordan jeg ønskede at undersøge, hvordan det opleves at leve med socialfobi, og hvilken sammenhæng socialfobi og empati har. Derudfra udformerede jeg problemformuleringen:

Hvordan kan socialfobi forstås ud fra et fænomenologisk perspektiv, og hvilken relation har socialfobi og empati?

Jeg har brugt selvbiografi som enkeltstående case og har gennem en tematisk fænomenologisk analyse fundet frem til fem temaer, som gjorde sig gældende for min socialfobiske caseperson. De første tre temaer berørte min casepersons barn og ungdom, og de sidste to temaer berørte hendes voksenliv. Det første tema i hendes barn og ungdom er *opdragelse og vejledning*, hvor min caseperson beskriver, hvordan mangel på kærlighed og vejledning skabte grobund for hendes socialfobi. Det andet tema var *føle sig anderledes og mindre værd gennem sammenligning*, hvor min caseperson beskriver, hvordan hun fra hun var helt lille følte sig anderledes, og hun gennem sammenligning med andre føler sig mindre værd, hvilket er en af grundstene i hendes socialfobi. Det sidste tema i hendes barn og ungdom er *ensomhed, kedsomhed og muligheder*, hvor min caseperson beskriver, hvordan hun er ensom og keder sig, både på grund af hendes socialfobi, men også fordi hun lever ude på landet med meget få muligheder for at udfolde sig. Det første tema i voksenlivet er *frygten for at miste og ensomheden*, hvor jeg beskriver, hvordan min casepersons voksenliv i meget stor grad er styret af hendes frygt for at miste de mennesker, hun har i sit liv og på den måde blive ensom. Det andet tema i voksenlivet er *selvoptaget og selvbevidst*, hvor jeg beskriver min casepersons overdrevne fokus på sig selv, hvor hun lukker sig ind i en indre boble. Derudover går hun med en masse antagelser om, hvad andre tænker om hende, og hvordan livet skal være i forlængelse af dette. Hun misforstår ofte mennesker omkring hende, fordi hun er så selvbevidst, at hun ikke ser omkring sig.

I den teoretiske analyse og diskussion beskrev jeg først, hvordan Kagedans teori om socialfobi kan bruges til at forstå min casepersons socialfobi. Derefter diskuterede

jeg problemerne, der opstår ved at anvende Kagedans og Sartres begreber til at forstå socialfobi, hvor især den socialfobiske væren-for-andre viste sig at have en anderledes karakter, end den Kagedan beskriver, da den for min caseperson mere var en indre forestilling om, hvad andre tænker om hende, end hvad de reelt tænker. Derefter diskuterede jeg Sartres forestilling om social interaktion som en kamp, hvor jeg argumenterede for, at det ikke altid er tilfældet, men at det beskriver min casepersons opfattelse af social interaktion. Derudover beskrev jeg, hvordan man kan forstå min casepersons socialfobi ud fra socialkognition og projektion, hvor jeg argumenterede for, at min casepersons væren-for-andre i virkeligheden er en projektion af hendes eget selvbillede af *de trop*. Afslutningsvis argumenterede jeg for, at min casepersons socialfobi blokerede hendes forbindelse til andre, og at hun derfor ikke bruger hendes empatiske evner, når hun er bange eller ængstelig. I forbindelse med dette mener jeg, at sammenhængen mellem disse netop er, at socialfobien blokerer for den socialfobiskes indlevelse i andre.

Referenceliste

- Batson, D. C. (2009). These Things Called Empathy: Eight Related but Distinct Phenomena. In: J. Decetey & W. Ickes (Eds.), *The Social Neuroscience of Empathy*. (pp. 3-18). London: The MIT Press. [16 s.]
- Berg-Sørensen, A. (2012). Hermeneutik og fænomenologi. In M. H. Jacobsen, K. Lippert-Rasmussen, & P. Nedergaard (Eds.), *Videnskabsteori i statskundskab, sociologi og forvaltning*. (pp. 215-244). København: Hans Reitzels Forlag. [30 s.]
- Brinkmann, S. (2012). Kvalitativ udforskning af hverdagslivet. In: S. Brinkmann (Ed.), *Kvalitativ udforskning af hverdagslivet*. (pp. 25-53). København: Hans Reitzels Forlag. [29 s.]
- Brinkmann, S. (2013). Research Design in Interview Studies. In: S. Brinkmann (Ed.), *Qualitative Interviewing. Understanding Qualitative Research*. (pp. 45-83). New York: Oxford University Press. [39 s.]
- Goubert, L., Craig, K. D. & Buysse, A. (2009). Perceiving Others In Pain: Experimental and Clinical Evidence on the Role of Empathy. In: J. Decetey & W. Ickes (Eds.), *The Social Neuroscience of Empathy*. (pp. 153-166). London: The MIT Press. [14 s.]
- Hatfield, E., Rapson, R. L. & Le, Y. L. (2009). Emotional Contagion & Empathy. In: J. Decetey & W. Ickes (Eds.), *The Social Neuroscience of Empathy*. (pp. 19-30). London: The MIT Press. [12 s.]
- Jacobsen, B., Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2010). Fænomenologi. In S. Brinkmann & L. Tanggaard (Eds.), *Kvalitative metoder – en grundbog* (1. ed. pp. 185-205). Viborg: Hans Reitzels Forlag. [21 s.]
- Kagedan, B. U. (2017). Disorder of the other: Toward a Phenomenology of Social Anxiety. Ph.d. afhandling, The State University of New Jersey. [114 s.]
- Kessler, R. C., Ruscio, A. M., Shear, K., & Wittchen, H. U. (2010). *Epidemiology of anxiety disorders. I Behavioral Neurobiology of Anxiety and its Treatment*. Berlin: Springer forlag. [14 s.]
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Interview. Introduktion til et håndværk* (2. ed.) København: Hans Reitzels Forlag. (Kap. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16 og 17) [325 s.]
- Pfeifer, J. H., Iacoboni, M., Mazziotta, J. C., & Dapretto, M. (2008). Mirroring others' emotions relates to empathy and interpersonal competence in children.

NeuroImage, 39, 2076–2085 [10 s.].

Pfeifer, J. H. & Dapretto, M. (2009). "Mirror, Mirror, In My Mind": Empathy, Interpersonal Competence, and the Mirror Neuron System. In: J. Decety & W. Ickes (Eds.), *The Social Neuroscience of Empathy*. (pp. 183-198). London: The MIT Press. [16 s.]

Rivas-Rose, H. (2010) *Brave, a Memoir of Overcoming Shyness*. Kennebunk: Periwinkle Publishing. [277 s]

Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2010). Interviewer: samtalen som forskningsmetode. In: S. Brinkmann & L. Tanggaard (Eds.), *Kvalitative Metoder – En Grundbog*. København: Hans Reitzels Forlag. (pp. 29-54) [26 s.]

Zahavi, D. (2011). Empathy and Direct Social Perception: A Phenomenological Proposal. *Review of Philosophy and Psychology*, 2, 541-558 [18 s.]

Zahavi, D. (2014). *Self and Other: Exploring Subjectivity, Empathy, and Shame*. Oxford Scholarship Online. (heraf kap. 8, 9, 10, 11 og 12) [104 s.]

Internetsider

Geoffroy, M. B. (tilgået d. 30.05.18) *Socialfobi*.
www.angstforeningen.dk/?page=socialfobi