

Selvhad

Omdrejningspunkter og institutionelle bidrag

Rapportens samlede antal tegn
(med mellemrum & fodnoter): 191.555
Svarende til antal normalsider: 79,8

10. Semester,
Psykologi, Speciale

Aalborg Universitet
27. Maj 2021

Anders Tjørnehøj, Studienummer: 20165987

Vejleder: Thomas Borchmann

Abstract

In this master's thesis I seek to explore what characterizes selfhatred and what significance social factors have in the development of self-hatred. Self-hatred seems at first glance a paradox, a harmful hatred directed at myself from myself; a self-defeating self-relation contradicting the basic human urge to live. Because of the contradiction to life itself selfhatred comes with substantial human costs and can lead to self-harm, suicidal thoughts, and suicide attempts. Driven by the theoretical puzzle of selfhatred, and the dire consequences of its existence, this project attempts to understand selfhatred and its social origin, to better be able to prevent, counteract and remedy the effects of it.

Firstly, different theoretical takes on selfhatred, development and social influence are introduced to develop a basic understanding of selfhatred. These perspectives also function in regard to unfolding the accounts of the informants whose participation constitute the empirical focus of this project. The specific theories drawn upon are made up of current research, a philosophical perspective, developmental psychology, social psychology, and sociology.

The attempt to understand selfhatred is carried out through interviews with three women who have been, and to some degree still is, struggling with selfhatred. The interview form used is a semi-structured qualitative interview, based on a pragmatist perspective. The interviews are analyzed using thematic analysis, an analysis that resulted in three main themes: 1) *The character and agenda of selfhatred.* 2) *The origin of selfhatred.* 3) *Specific social factors.*

The main themes represent an overall understanding of selfhatred as a persecutory I-position aiming at harming the individual. An I-position with an external cause, characterized by representing the voices and hatred of others, internalized, and camouflaged as being my own hatred, my own voice. The external cause of selfhatred can be manifold and varied, but some central figures in this regard are parents, peers, teachers, and the general environment in significant social institutions.

Lastly the method, theory and analysis of the current project is discussed. It is discussed whether the conceptualization of the self in selfhatred is justified and meaningful, and what makes up the connection between systemic factors, specific social factors and selfhatred. It is also discussed what risks are associated with a non-suspicious method, before the thesis is put into a wider perspective regarding further research, prevention of, and intervention against selfhatred.

Indholdsfortegnelse

KAPITEL 1: INDLEDNING	1
1.1. PROJEKTETS ANLIGGENDE OG PROBLEMFORMULERING	1
1.2. BEVÆGGRUNDE FOR EMNEVALG.....	1
1.3. SPECIALETS FREMGANGSMÅDE.....	2
1.4. SPECIALETS OPBYGNING	3
KAPITEL 2: TEORI.....	5
2.1. HVAD ER SELVHAD?.....	5
2.1.1. Definition, funktion og afgrænsning.....	5
2.1.2. Spinoza og selvhadets umulige mulighed.....	7
2.1.3. Fokuspunkter for selvhad.....	9
2.1.4. Opsamling	11
2.2. ÅRSAGER TIL SELVHAD.....	11
2.2.1. Udviklingspsykologi	12
2.2.2. Socialpsykologiske og sociologiske perspektiver	16
2.2.2.1. Erich Fromm.....	16
2.2.2.2. Foucault	18
2.3. OPSAMLING	21
KAPITEL 3: METODE	22
3.1. PRAGMATISME	22
3.2. DET KVALITATIVE STUDIE.....	24
3.2.1. Det politiske studie.....	25
3.3. ABDUKTIV FORSKNING	26
3.4. DET SEMI-STRUKTUREREDE INTERVIEW.....	27
3.5. INTERVIEWGUIDE.....	28
3.6. ONLINE INTERVIEW.....	29
3.7. TRANSSKRIPTION	30
3.8. HVERVNING AF INFORMANTER.....	30
3.9. ANALYSEMETODE.....	31
3.9.1 Tematisk analyse.....	31
3.10. ETIK.....	34
3.11. OPSAMLING	37
KAPITEL 4: ANALYSE.....	38

4.1. PRÆSENTATION AF INFORMANTER	38
4.2. TEMATISK KORT.....	39
4.3. SELVHADETS KARAKTER OG FORMÅL	40
4.3.1. <i>Selvhadets karakter</i>	41
4.3.2. <i>Selvstraf</i>	43
4.4. SELVHADETS OPHAV ”DET ER JO ANDRE, DER HAR GJORT, AT JEG HAR DET, SOM JEG HAR DET” (A, L. 461).....	46
4.4.1. <i>En indre stemme skabt af ydre påvirkninger</i>	46
4.4.2. <i>Sociale interaktioner som forstærkende, vedligeholdende eller lindrende</i>	47
4.5 KONKRETE SOCIALE FAKTORER	49
4.5.1. <i>Forældrenes betydning</i>	49
4.5.2. <i>Institutionelle bidrag</i>	52
4.5.3. <i>Genstandsfelter for selvhadet</i>	54
4.5.3.1. <i>Anderledeshed og kroppen</i>	55
4.5.3.2. <i>Oplevede normer og selvhad</i>	56
4.6 OPSAMLING	57
KAPITEL 5: DISKUSSION	59
5.1. DISKUSSION AF DET TEORETISKE AFSÆT	59
5.1.1. <i>Selvet i selvhadet</i>	59
5.1.1.1. <i>Selvhadet som en social, ikke-medfødt, jeg-position</i>	59
5.1.1.2. <i>Manglende konkretisering af selvets opbygning</i>	61
5.1.2. <i>Forholdet mellem de sociale faktorer og selvhadet</i>	62
5.1.3. <i>Vægtning af samtidens betydning</i>	63
5.2. METODISK DISKUSSION.....	64
5.2.1. <i>Kritik af udbredte tilgange til interviewet</i>	65
5.2.2. <i>Redegørelse for og diskussion af relevante metaforer</i>	67
5.3. PRAKSIS RELEVANS.....	69
5.3.1. <i>Forebyggelse</i>	70
5.3.2. <i>Intervention</i>	71
5.3.3. <i>Fremtidig forskning</i>	73
KAPITEL 6: KONKLUSION.....	74
REFERENCELISTE	76

Kapitel 1: Indledning

1.1. Projektets anliggende og problemformulering

I dette speciale vil jeg foretage en empirisk undersøgelse af fænomenet selvhad. Jeg vil i den forbindelse undersøge, hvad selvhad består af, og hvordan det udvikles og vedligeholdes. Specialet har således to overordnede fokuspunkter. Det første fokuspunkt handler om at belyse, hvad det vil sige at opleve, og leve med, selvhad. Herunder undersøges bl.a., hvad der karakteriserer selvhadet, hvordan selv-relationen opleves, hvad fokuspunkter for selvhadet kan være, og de konkrete følger et had til selvet kan have. Det andet anliggende handler om at belyse, hvordan selvhadet opstår og udvikler sig hos den enkelte. Herunder særligt hvordan sociale faktorer (institutioner) kan bidrage til udviklingen og internaliseringen af had.

Disse anliggender ligger til grund for min problemformulering, der lyder:

Hvad består selvhad af, og hvilken betydning kan sociale faktorer antages at have i udviklingen af selvhad?

1.2. Bevæggrunde for emnevalg

Min oprindelige interesse for emnet selvhad opstod efter en brainstorming-øvelse sammen med nogle medstuderende. Da snakken kom ind på selvhad, var der bred enighed om, at selvkritik kan antages at have en klar og positiv funktion i menneskers sociale samspil, eksempelvis ved at bidrage til at man føler skam efter at have gjort noget forkert, eller som en motivationsfaktor til at blive et bedre menneske overfor sig selv og andre. Et decideret selvhad virkede derimod irrationelt, som ødelæggende fremfor udviklende. Alene sætningen 'jeg hader mig selv' fremstod absurd, for hvad udgør jeg, hvad udgør mig selv, og hvad er forholdet mellem, det jeg der hader, og det mig der hades? I det hele taget fremstod selvhad som en paradoksal størrelse, da en sådan selvødelæggende og hadefuld forståelse af sig selv i yderste potens strider mod selve det at leve. Ligeledes var det interessant at opnå klarhed over, hvordan et sådan forhold kan udvikles. Hvis der f.eks. er tale om en internalisering af eksternt had, hvad skal der da til for at en så destruktiv selvforståelse inkorporeres

og indarbejdes i den enkelte? Disse spørgsmål vækkede en interesse hos mig for at beskæftige mig yderligere med fænomenet.

I den indledende undersøgelse og afdækning af fænomenet samt dertilhørende forskning blev det hurtigt tydeligt, at selvhad har store menneskelige omkostninger. Selvhad forstås som en i-sig-selv invaliderende størrelse forbundet med stor lidelse, da livet med dette udgør en tilværelse, hvor selvet er blevet skurken i livsfortællingen; hvor alt dårligt og ubehageligt er ens eget ansvar og skyld, og hvor det onde er repræsenteret ved jeg'et. Selvhad kan i nogle tilfælde sågar medføre en dissociativ tilstand, hvor realitetssansen forsvinder til fordel for et virkelighedsfjernt og ekstremt negativt syn på ens egen rolle i tilværelsen. Udover at være dybt ubehageligt og invaliderende kan selvhad føre til selvskade, selvmordstanker og selvmordsforsøg (Krawitz, 2012). Der er således store menneskelige omkostninger forbundet med selvhad, og for at kunne forebygge og afhjælpe disse er en grundig forståelse af selvhadets udvikling og vedligeholdelse nødvendig. En sådan forebyggelse og lindring vil også kunne gavne rent økonomisk, da der er store omkostninger forbundet med dette fænomen, i form af manglende evne til at arbejde og uddanne sig, samt behov for langvarig behandling og støtte.

1.3. Specialets fremgangsmåde

For at besvare problemformuleringen foretages en empirisk undersøgelse af, hvorledes en række individer, der selv har kæmpet med selvhad, har oplevet dette, og hvad de ser som faktorer, der har bidraget til udviklingen og opretholdelsen heraf. Den kvalitative tilgang til undersøgelsen er valgt, da de, der bedst kan beskrive oplevelsen af selvhad, må antages at være dem, der lider af det.

I indeværende speciale indtages i udgangspunktet et syn på selvhadet som et socialt frembragt fænomen. Dette skyldes både et ønske om at forstå selvhadet bedst muligt, da tidligere forskning peger på det som værende et grundlæggende socialt fænomen, samt en etisk og politisk stillingtagen (Gilbert, Clarke, Hempel, Miles & Irons, 2004). Udover at forskningen peger på, at det sociale spiller en central rolle i udviklingen af ens selv-forhold, fordrer det sociale perspektiv en forståelse, der ikke sygeliggør de lidende. En forståelse der ikke fremstiller dem som forskruede og forkerte og lægger ansvaret for deres lidelser over på dem selv. I stedet lægges fokus på strukturerne omkring, på de sociale faktorer der kan forårsage og forebygge selvhad. Formålet er ikke at påpege noget forkert ved

de selvhadende, men noget forkert ved det de har oplevet og den sociale verden, der skaber mennesker med selvhad.

1.4. Specialets opbygning

Specialet består af 6 kapitler.

Det efterfølgende kapitel to indkredser og redegør for selvhad fra et teoretisk perspektiv. Først afgrænses, hvad selvhad er; hvad selvet indebærer, hvad hadet indebærer, og hvordan dette meningsfuldt kan forstås forenet i begrebet selvhad. Som en del af dette inddrages Spinozas (2013) teori samt videreudviklinger og kritikker heraf. Herunder redegøres der for, hvilke andre begreber der relaterer sig til selvhad, adskiller sig fra det, og er en del af det. Dernæst inddrages Goffman (1963), Bowlby (1988), Fromm (1941) og Foucault (2000; Heede, 2018) og deres forståelser af stigma, barnets udvikling, samtiden samt subjektiveringsmekanismer, i en redegørelse for hvilken rolle forskellige sociale faktorer kan tænkes at spille i udviklingen, udtrykket og vedligeholdelsen af selvhad. I afsnittet uddybes mulige fokuspunkter for selvhad, konkrete sociale institutioner og relationer, strukturelle forhold samt internaliseringsprocesser.

I kapitel tre beskrives specialets metodiske tilgang til undersøgelsen af selvhad. Først redegøres der for specialets videnskabsteoretiske udgangspunkt gennem den pragmatiske tilgang. Dernæst uddybes det kvalitative studie, dets fokus og forståelse af empiri, objektivitet, neutralitet, generaliserbarhed og gyldighed, med inddragelse af den abduktive tilgang til forskning og data. Efterfølgende beskrives anvendelsen af det semi-strukturerede interview, herunder interviewguide, online-interview, transskription og henvring af informanter. Slutteligt redegøres der for den tematiske analysemetode, der anvendes samt etiske overvejelser i forbindelse med udarbejdelsen af specialet.

I kapitel fire præsenteres først specialets informanter og en tematisk oversigt over analysen. Dernæst udfoldes de tre temaer: 1) *Selvhadets karakter og formål*, 2) *Selvhadets socialitet* og 3) *Konkrete sociale faktorer*. Disse temaer og dertilhørende sub-temaer analyseres med udgangspunkt i informanternes beretninger, problemformuleringen og de teoretiske perspektiver.

I kapitel fem diskuteres specialets teoretiske afsæt og forholdet mellem teori og analyse. Her diskuteres det, hvorvidt de etablerede koblinger kan retfærdiggøres, samt hvilke perspektiver andre teorier kunne have bidraget med. Dernæst diskuteres den metodiske tilgang til interviewene, og hvilke

risikofaktorer der kan være forbundet med dette. Slutteligt uddybes projektets praktiske relevans ift., hvad der kan tænkes at være gavnligt, både forebyggende og som intervention, i arbejdet med selvhad, samt hvilken fremtidig forskning der kunne være af interesse.

Afslutningsvis følger en konklusion, der opsummerer specialet i kapitel 6.

Kapitel 2: Teori

I følgende kapitel beskrives, hvordan selvhad kan forstås, hvad det består i, og hvilken rolle sociale faktorer spiller i udviklingen heraf. Første del omhandler, hvordan selvhad kan begrebsliggøres, herunder hvordan fænomenet afgrænser sig fra andre selvforhold såsom selvkritik, selvbebrejdelse, skam og skyld. Efterfølgende redegøres der for Spinozas teori om selvhad, og der ses nærmere på en mere eksistentiel forståelse af, hvad selvhad *er*. Slutteligt behandles udbredte fokuspunkter for selvhad, såsom f.eks. kropsbillede. I anden del uddybes de faktorer, der har betydning for udviklingen af selvhad. Her redegøres der først for udviklingspsykologiske tilgange, repræsenteret ved tilknytningsteori, der bl.a. fokuserer på forældre og institutioners betydning for børns udvikling. Efterfølgende inddrages socialpsykologi repræsenteret ved Erich Fromm til at beskrive fejlslagen udvikling af selvet samt almene og udbredte reaktioner herpå. Slutteligt inddrages sociologisk teori repræsenteret ved Michel Foucault til at beskrive, hvorledes mennesker, gennem interaktion, skaber sig selv og hinanden i grundlæggende magtprægede forhandlinger; hvordan ydre normer og kulturelle forestillinger masseres ind i det enkelte subjekt på godt og ondt.

2.1. *Hvad er selvhad?*

2.1.1. Definition, funktion og afgrænsning

Når det kommer til forskning i selvhad, er der store mængder forskning angående selvkritik, selvhad og sammenhænge med psykopatologi såsom f.eks. depression (Gilbert et al., 2004). Når det kommer til selvhad i sig selv, er der dog en meget begrænset mængde forskning, da selvhad ofte behandles som en underkategori under, og alvorlig grad af, selvkritik, hvad Gilbert et al. (2004) er kritiske overfor. Den forskning, der findes om selvhad som en selvstændig størrelse, indikerer bl.a. en kobling mellem selvhad, selvskade, ondsindede stemmer hos stemmehørere, depression og mere, men udelukkende på et overfladisk plan, da forskningen er meget begrænset. Af denne grund argumenterer Gilbert et al. (2004) for, at der er et stort behov for mere og differentieret forskning i feltet, da det potentielt spiller en stor rolle i udvikling af psykiske lidelser over en bred kam. Når det kommer til den nuværende forskning, mener Gilbert et al. (2004) ikke, at sammenkoblingen af selvkritik og selvhad kan retfærdiggøres, og at der er tale om to grundlæggende forskellige fænomener. Gilbert et

al (2004) siger, at selvkritik godt nok består i et negativt selvforhold, men ikke i samme form og grad som selvhad og at selvkritikkens og selvhadets funktioner er grundlæggende forskellige. Hvor selvkritik er et alment fænomen, der fordrer forbedring, indebærer selvhad en væmmelse ved og et had til selvet, der har som formål at skade, afvise og i yderste potens ødelægge selvet. Årsagerne til selvhad og selvkritik er lige såvel grundlæggende forskellige, da selvkritik ofte kommer af et ikke-sygeligt og almenmenneskeligt ønske om at blive bedre, mens selvhad, ifølge Gilbert et al (2004), kun kan forårsages af overdrevne negative og invaliderende sociale miljøer (dette uddybes i afsnit 2.2.). Forskellen på de to fænomener er således ikke kun graden af affekt, men de tanker, formål og årsager der ligger bag (Gilbert et al., 2004; Krawitz, 2012). Det ene kan godt føre til det andet, men de to kan også eksistere hver for sig, i sig selv og uden at dele fælles grundlæggende træk. At være selvkritisk over eksempelvis ens præstation i en matematikprøve er en grundlæggende anden mekanisme end at hade sig selv på baggrund af samme oplevelse. Selvkritikken søger at korrigere, forbedre, og arbejde videre på det der er, mens selvhadet ønsker at straffe, gøre skade på, bortkaste og opgive selvet; det der er, er så forkert, at det ikke kan forbedres (Gilbert et al., 2004; Tsigounis & Scharff, 2003). Det er netop denne forståelse af selvhadet som i-sig-selv invaliderende, der her uddybes og undersøges, fremfor selvhadet som selvkritik i alvorlig grad.

Selvkritik, selvbekendtgørelse, selvdevaluering, skam, skyld, m.m. kan således adskilles fra selvhad i den forstand, at de oftest har en socialt regulerende og gavnlig funktion. Først når disse bliver straffende, nedværdigende og forfølgende, kan der blive tale om selvhad. Dvs. så længe intentionen er regulerende, der er potentiale for forbedring og forløsning, og affekterne baserer sig på en retvisende opfattelse af virkeligheden, vil man ikke tale om selvhad (Gilbert et al., 2004; Green, 2016). Denne forståelse af selvhadet som straffende beskrives ligeledes af Tsigounis & Scharff (2003) i deres bog *"Self Hatred in Psychoanalysis: detoxifying the persecutory object"*. De anser forfølgelsen og angrebet på selvet, dets værdier, tanker om egne evner m.m. som selvhadets centrale funktion. Selvhadet forstås som effekt af en indre struktur: det forfølgende objekt, der både er en konkret repræsentation af den Anden, indenfor psykoanalysen beskrevet ved moren, og som et indre objekt skabt af tidlige relation hos spædbarnet (Scharff & Tsigounis, 2003). Her forstås selvhadet som havende en nødvendig social udvikling, da det i sig selv er ikke-naturligt, ikke-alment og ikke gavnende. Denne forståelse af selvhadet uddybes i det følgende gennem Spinozas tilgang til fænomenet.

2.1.2. Spinoza og selvhadets umulige mulighed

” That a man, from the necessity of his own nature, should endeavour to become non-existent, is as impossible as that something should be made out of nothing ” (Spinoza, 2013, del 4, p. 20).

I teksten *”Spinoza on self-hatred”* redegør Keith Green (2016) for en forståelse af selvhad, der tager udgangspunkt i den hollandske filosof Spinoza og hans værker. Spinoza (2013, del 3) argumenterer for, at had består i et ønske om og en bestræbelse på at fjerne og ødelægge objektet for ens had. Men da man ikke kan ville sin egen undergang, er selvhad, forstået som *mit had mod mig selv*, ifølge Spinoza, en umulighed: *“an idea that excludes the existence of our body cannot be in our mind, but is contrary to it”* (Spinoza, 2013, del 3, p. 10; Green, 2016, p. 75). Den menneskelige natur indebærer, ifølge Spinoza, en instinktiv vilje til og bestræbelse på at leve, grundlæggende for alle dyr og organismer, der gør det umuligt for mennesket i sig selv at udvikle et ønske om sin egen undergang (Spinoza, 2013, del 3; Green, 2016). For at selvhad skal kunne give mening, bliver det, ifølge Spinoza, nødt til at have en ekstern grundessens: *“No one, I say, from the necessity of his own nature, or otherwise than under compulsion from external causes, shrinks from food, or kills himself* (Spinoza, 2013, del 4, p. 20).

For at skabe mening i denne begrebsliggørelse uddybes i følgende afsnit, hvorledes tanker og forestillinger om ens selv, ifølge Spinoza, udvikles. Dernæst redegøres der for, hvordan dette forholder sig til selvhadet, og slutteligt hvordan selvhad udgør en reel risiko og problematik for nogle mennesker.

At tænke dårligt om sig selv generelt er, ifølge Spinoza, et udbredt socialt og alment fænomen, hvor man imiterer andres negative affekter mod en selv; eks. hvis man gør noget, der gør andre vrede eller kede af det, imiterer man deres negative følelser, rettet mod en selv i form af skam eller skyld og ens selvforhold reguleres derigennem. Denne imitation er dog ikke automatisk, og kan bekæmpes eller afvises, hvis den andens reaktion er ufornuftig og uretfærdig. Oftest vil en forståelig og rationel ked-af-det-hed hos den anden føre til skam, skyld eller andre negative affekter, mens uforståelig og irrationel vrede vil føre til en afvisning af personen og vedkommendes syn på en. Denne modstand mod overdrevne og uforståelige affekter, kræver dog en vis autonomi. Mangel på sådan autonomi kan betyde, at andres affekter i højere grad accepteres og tilegnes, noget der bl.a. ses hos børn og i

relationer præget af et markant magtforhold. Dette kan føre til overdrevne selvkritiske eller på andre måder nedsættende selvforhold, men det kan ikke naturligt udvikle sig til selvhad, da en imitation af andres had, ifølge Spinoza (2013, del 3), som nævnt, er naturstridig, fordi det strider med viljen til at leve. Hadet er ikke på samme måde som andre affekter umiddelbart imiterbart, grundet dets alvorlighed og modsætningsforhold til livet (Green, 2016).

For at udvikle et decideret selvhad, for at kunne imitere andres had, kræver det, hvad Spinoza (2013, del 4, p. 56; Green, 2016, p. 80) kalder "*Weakness (infirmity) of the spirit*". Med åndens svaghed menes ikke, at der er noget sygeligt eller i det hele taget forkert ved den enkelte person og vedkommendes 'ånd'. Der menes, at vedkommende gennem sit liv har fået frataget ressourcerne til, mulighederne for og redskaberne til at hævde sin autonomi (Green, 2016). De ressourcer, muligheder og redskaber der her er tale om, indebærer viden, forståelse og indsigt i den sociale verden og ens egen placering heri, uden hvilket man ikke har noget grundlag at stå på, og ikke noget at stå imod med. Her peger Spinoza overordnet på betydningen af forældres kærlighed, den generelle socialisering, venskaberne, skolen osv., der lærer individet, at det har en værdi og fortjener omsorg, ikke had. Gennem en normal social udvikling udvikles en forståelse af en selv og ens plads i verden, der fungerer som et værn i mødet med andres had. For at selvhadet skal kunne udvikle sig, må der altså, ifølge Spinoza, foreligge et markant socialt svigt, der muliggør, at det eksterne had kan flytte ind og eksistere samtidig med, og i kontrast til, selvopretholdelsen. Hvad Spinoza kalder åndens svaghed kan således oversættes til socialt omsorgssvigt og skadende udvikling, der fratager den enkelte et ståsted og et udgangspunkt i mødet med verden. I stedet tilsidesættes alt, hvad man er og kunne være til fordel for en passiv adoption og accept af andres fortællinger og følelser om en, som værende et grundlæggende hadfremkaldende subjekt (Green, 2016).

Gennem denne proces, hvor andres had accepteres og internaliseres, skabes der en repræsentation i den selvhadendes tanker af den Anden, men uden at den selvhadende er klar over, at der her er tale om en anden-end-min-egen stemme. Denne repræsentation fremstår hos den selvhadende ofte stærk og retfærdig, som en stemme der ikke kan udfordres eller ignoreres, en repræsentation som i sidste ende kan føre til mental og fysisk udslættelse. Omverdenen får således lov til at træde ind i personens inderste og tage kontrollen, samtidig med at denne opfattes som værende en del af mig, tilhørende mig, som et *selvhad* (Green, 2016). Selvhadet består, ifølge Spinoza, netop i denne illusion og følelse af at komme indefra; selvhadet er et had, der kommer udefra, mens *opleves* som kommende indefra. Den eksterne verden og det eksterne had som udvikler sig til selvhad, har således en betydelig magt

over den lidende, for selvom selvhadet udtrykker sig som tilhørende den selvhadende, tilhører hadet i højere grad den Anden (Green, 2016).

Spinozas definition af selvhad bygger således videre på en forståelse af selvhad som i sig selv invaliderende og adskilleligt fra almen selvkritik, skyld, skam m.m. Selvhad består, ifølge Spinoza, i eksternt had, der, til trods for dets modsætning til mennesket og livet, grundet manglende modstandsmuligheder flytter ind og opfattes som internt, som tilhørende personen (Green, 2016). Dette fører til, at man begynder at anse sig selv som årsag til al smerte og lidelse og mislykkedes i forsøget på at forstå og skabe mening i tilværelsen. Den selvhadende bliver målet for de hadefulde tanker og modtagelig overfor et ønske om selvødelæggelse, der kan realiseres, når hadet vokser sig så stort, at det komplet tilsidesætter viljen til at leve. Ikke blot selvhad, men også selvmord har dermed, ifølge Spinoza, sin årsag i det eksterne (Green, 2016). Først når personen bliver i stand til at erkende de sande eksterne årsager til ens lidelse og selvhad, kan dette bekæmpes (Green, 2016).

2.1.3. Fokuspunkter for selvhad

Når nogle mennesker udvikler et decideret hadefuldt forhold til sig selv, er det typisk i relation til en eller flere konkrete ting; det kan være ens personlighed, ens krop, ens handlinger eller andet. Selvhadet udvikler sig som oftest i relation til noget og tager på den måde bestemte udtryk, der peger ud i det omkringliggende samfund og de dertilhørende normer. I det følgende beskrives nogle af de områder, der typisk er forbundet med usikkerhed, utilfredshed, stigma, hvad det gør ved de ramte, og hvorledes der kan være tale om mulige genstandsfelter for selvhad.

Goffman (1963, p. 9) beskriver tre overordnede typer stigma: *kropsstigma*, *karakterstigma* og *stammestigma*. De forskellige stigma kommer af, at der i kulturen hersker bestemte forventninger til, hvordan man er, ser ud og opfører sig. Forventninger der udover at definere normalen også ekskluderer og markerer 'unormalen'. Hvis mennesker ikke lever op til de konkrete forventninger, hvis man som person besidder en anderledeshed, der er uønsket eller set ned på af omverdenen, bliver vedkommende stigmatiseret i den forstand, at de og deres konkrete anderledeshed gøres forkert og forkastelig (Goffman, 1963).

Når det kommer til kroppen, har idealet om den tynde feminine fysik med smalle hofter været dominerende i den vestlige kulturel helt tilbage til den victorianske æra, hvor den tynde krop blev

koblet til femininitet, jomfruelighed, uskyld og renhed (Betz, Sabik & Ramsay, 2019; Heywood, 1996). Kroppsidealer har betydning for begge køn, men især kvindens krop tillægges stor opmærksomhed og stor værdi i den dominerende kultur, hvor kvinder i højere grad oplever utilfredshed med egen krop (Bengs, 2000; Maisel, Epston & Borden, 2009; Sex og samfund, 2017). Piger deltager eksempelvis hyppigere i praksisser, der søger at ændre og kontrollere deres krop, og er mere bekymrede over deres kroppers tilstand, og hvordan andre ser på dem (Bengs, 2000). Der vil ikke i alle tilfælde være tale om decideret stigmatisering, da der i højere grad er tale om et pres for at leve op til et uopnåeligt ideal, end en forventning om at alle kvinder er sygeligt tynde. Der er dog, til trods for dette, tale om et stort problem for mange kvinder og piger. Dette fokus på kroppen og snævre kroppsidealer internaliseres af mange piger i ungdommen og kan på langt sigt føre til et grundlæggende problematisk syn på og utilfredshed med egen krop, så længe den falder udenfor den snævre norm (Bengs, 2000; Betz et al., 2019). Kroppen er således et sårbart område for specielt piger og kvinder, og de snævre normer, der er svære at leve op til, kan sammen med et stort fokus på den kvindelige krop føre til en kropslig utilfredshed, som selvhadet kan fæstne sig på (Austin, 2016).

Et andet sårbart område og muligt genstandsfelt for selvhad er det stigma, der er forbundet med at være anderledes som person (Goffman, 1963). Her kan konkrete forhold fungere stigmatiserende, da de dømmes af omverdenen som udtryk for en anderledes og uønsket personlighed. Et af disse forhold der er forbundet med stigma i vores samtid, er arbejdsløshed. Arbejdsløshed, specielt i længere tid, anses i højere og højere grad for at betyde, at der er noget galt med den arbejdsløse, at vedkommende er mangelfuld og ikke blot et offer for omstændighederne (Karren & Sherman, 2012). Specielt langtidsarbejdsløse stigmatiseres i højere grad end tidligere, og arbejdsløshed forstås generelt som et udtryk for en defekt karakter (Goffman, 1963; Karren & Sherman, 2012). Udover arbejdsløshed er også psykisk sygdom, afhængighed, alkoholisme og selvmordsforsøg stigmatiserede, da de på samme vis anses som værende bevis for en plettet/defekt karakter (Goffman, 1963). Denne stigmatisering risikerer at medføre en internalisering, der bebuder at man selv, som person, er forkert, og kan, på samme måde som det at have en ikke-idealiseret krop, blive til genstandsfelt for selvhad.

Ligeledes gælder det for etnicitet, nationalitet og religion, at disse er forbundet med bestemte normer, bestemte stigma og et bestemt pres, der fortæller dem, der falder udenfor normen, at de er forkerte, at de ikke fortjener det samme som andre. Dette kommer eksempelvis til udtryk i jødisk selvhad, afroamerikaneres selvhad m.m., men uddybes ikke yderligere her, da det ikke i samme grad er relevant for mine informanternes fortællinger (Alperin, 2016; Hipolito-Delgado, 2010). Overordnet kan

man sige, at det typisk er forbundet med stigma at skille sig markant ud, specielt hvis det er ift. noget som anses som værende uacceptabelt, skadeligt eller farligt. Når sådan stigma internaliseres, kan dette sårbare område risikere at blive genstand for decideret selvhad.

2.1.4 Opsamling

I det ovenstående er der blevet redegjort for, hvordan selvhad kan forstås, samt hvilke områder der kan tænkes at udgøre genstandsfelt for selvhadet. I de forskellige forståelser af selvhad, der er gennemgået, er et grundlæggende fællestræk, at man anser selvhad for at være et selvforfølgende og grundlæggende socialt fænomen. Selvhad adskilles fra selvkritik, selvbebrejdelse og andre selvforhold både i indhold, form og grad gennem en karakteristik af hadet som værende selvforfølgende, ødelæggende og formålsløst. Selvhadet starter udenfor individet, hvorefter det internaliseres og kamufleres, så det opleves som indefra-kommende, hvilket gør det i stand til at forårsage lidelse og udøve magt over personen. At selvhadet er socialt i sin grundessens betyder, at de konkrete genstandsfelter for selvhadet også vil blive påvirket af kulturelt stigma. Af sådanne er eksempelvis kropsidealer og personlighedskarakteristika områder, der generelt er behæftet med usikkerhed og utilfredshed for dem, der ikke kan leve op til normen. Hvor ovenstående afsnit peger på det sociales betydning, vil det følgende uddybe, hvilke sociale faktorer der her kan tænkes at spille en rolle, samt hvordan disse faktorer påvirker den enkelte og dennes udvikling af selvhad.

2.2 Årsager til selvhad

Når det kommer til selvhadets ætiologi, gennemløber det sociale miljø, relationen til forældrene og selvet som grundlæggende socialt de forskellige forståelser af selvhadet og dets opståen. Det følgende afsnit vil derfor dykke ned i og konkretisere disse sociale faktorer, og hvordan de påvirker den enkelte. For at gøre dette inddrages først det udviklingspsykologiske aspekt, repræsenteret ved Bowlby, der sætter konkrete institutioner under luppen og ser på familiens, børnehavens og skolens betydning for børns udvikling. Efterfølgende inddrages et kritisk socialpsykologisk perspektiv repræsenteret ved Erich Fromm for at forklare, hvad det vil sige at blive et selvstændigt individ, og hvordan manglende muligheder for dette kan føre til psykisk lidelse og uhensigtsmæssige reaktioner herpå. Til sidst inddrages sociologisk teori, repræsenteret ved Foucault, for at specificere, hvordan de forskellige sociale faktorer er med til at skabe og forme subjektet i positiv eller negativ retning.

2.2.1. Udviklingspsykologi

Tilknytningsteori

Tilknytningsteori har et grundlæggende evolutionært udgangspunkt og ser på tilknytningen mellem barn og omsorgsperson som en udviklet reaktion, der fremmer overlevelse (Berk, 2013; Bowlby, 1988). Den grundlæggende opfattelse er, at sunde, glade og selvstændige unge er produkter af stabile hjem med omsorgsfulde og opmærksomme forældre. Ifølge Bowlby (1988) udvikler barnet fra spæden en *tilknytningsadfærd*, der skal sikre den livsnødvendige nærhed af moren/faren. Tilknytningsadfærden består i adfærd, der tiltrækker forældrenes opmærksomhed og bliver aktiveret, når barnet oplever smerte, træthed eller bliver bange. Når tilknytningsadfærden medfører omsorg og hjælp, forløses barnets smerte, og tilknytningen til forældrene styrkes. Senere, når barnet vokser op, fungerer denne tilknytning som en arbejdsmodel for nye relationer til kammerater og andre voksne, ved at lære barnet hvorvidt det kan være trygt ved, stole på og have positive forventninger til interaktionen med andre mennesker (Berk, 2013; Bowlby, 1988).

Rent evolutionært er omsorgspersonerne primet til at drage omsorg og være til stede for den nyfødte. Den almindelige forælder vil derfor hurtigt indstille sig på barnet, følge dets rytmer og opdage og handle efter barnets behov; evne at reagere på og forløse barnets tilknytningsadfærd (Bowlby, 1988). I det vellykkede tilfælde tilvejebringer forældrene en *sikker base*, hvorfra barnet kan udforske verden med positive forventninger til andre, samt visheden om at det altid kan vende tilbage til den sikre base og modtage fysisk og emotionel støtte (Bowlby, 1988). Denne sikre base støtter barnet i at blive selvstændigt ved at give barnet en følelse af kompetence og selvværd, samtidig med at det viser vejen for gode relationer (Fonagy, 2001). Men når de primære omsorgspersoner ikke formår at agere hensigtsmæssigt overfor barnet og etablere en omsorgsfuld relation, skaber det et problematisk tilknytningsmønster med negative konsekvenser for barnets videre udvikling (Bowlby, 1988).

Årsager til og konsekvenser af negativ tilknytning

Hvor den gode forældrerelation skaber et trygt tilknytningsmønster samt fungerer som en sikker base, er der også tilfælde af det modsatte. Der eksisterer familier, hvor omsorgen er flygtig, uregelmæssig eller komplet fraværende; familier fyldt med kritik, temperament, utilregnelighed og vold (Bowlby, 1988). I sådanne familier risikerer børnene at udvikle utrygge og forvirrede tilknytningsmønstre

(Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 2015; Fonagy, 2001). Udviklingen af sådanne tilknytningsmønstre kan bl.a. tilskrives den tidlige tilgængelighed af en konsistent omsorgsperson og kvaliteten af børneplejen (Berk, 2013).

Forskning i børnehjemsbørn uden konsistente omsorgspersoner tilgængelige viser, at børnene fra spæd hurtigt udvikler alvorlige emotionelle problemer, da den lave normering og store udskiftning i plejepersonalet ikke gør det muligt for dem at forme tætte bånd til en eller få omsorgspersoner og derigennem udvikle et trygt tilknytningsmønster (Berk, 2013). Uden denne mulighed bliver børnene dårligere til at aflæse ansigtsudtryk og forstå og regulere egne følelser samt forholde sig til nye relationer (Berk, 2013). God børnepleje indebærer, at forældrene er følsomme, at de reagerer konsistent og afstemt på børnenes adfærd og viser dem kærlighed og omsorg. Børneplejen fortæller meget om forældrerelationen, og mangel på fysisk kontakt, akavet håndtering, ligegyldighed overfor spædbarnet og vrede og afvisning kan betyde, at barnet udvikler et utrygt eller forvirret tilknytningsmønster. Man mener, at den uregelmæssige og utilregnelige pleje kan medføre et utrygt tilknytningsmønster, da barnet lærer, at det ikke kan regne med omsorg og støtte fra andre, mens alvorlige svigt og skræmmende forældreadfærd, såsom vanrøgt, vold, alkohol- eller stofmisbrug og overgreb, kan medføre et forvirret tilknytningsmønster, da barnet på samme tid frygter og ønsker omsorg fra forældrene (Fonagy, 2001).

Ifølge Bowlby (1988) er tilknytningen mellem spædbarn og forælder, som nævnt, af essentiel betydning for barnets senere udvikling, da han mente, at denne tilknytning fungerer som prototypen på alle senere relationer. Senere forskning i relationen mellem forælder og barn bakker dog ikke op om den primære tilknytning som en decideret prototype og determinant for senere relationer. I stedet for kausal sammenhæng peger forskningen på, at den tidlige tilknytning har en væsentlig indflydelse på børns senere udvikling og eventuel psykopatologi som værende en beskyttelses- eller risikofaktor (Fonagy, 2001). Dette bakkes op af forskning, som har undersøgt tilknytningen hos børn, der i forvejen vurderes til at være i risikogruppe, f.eks. hvis forældrene har psykiske problematikker, de vokser op i udsatte miljøer, har få ressourcer m.m. Her har man påvist sammenhæng mellem utrygt tilknytning og negativt selvbillede, depression, angst, problemer med relationer og psykosomatisk lidelse senere i tilværelsen (Fonagy, 2001). Forvirret tilknytning har ligeledes vist en markant sammenhæng med senere udvikling af dissociative symptomer, øget aggression og psykisk lidelse over en bred kam (Fonagy, 2001). Den forøgede risiko for mistroivsel skyldes, ifølge Fonagy, at børn med en utrygt eller forvirret tilknytning til forældrene senere i tilværelsen er i risiko for at udvikle

usunde venskaber og relationer, og generelt har flere problemer med interaktion og socialisering. Disse sammenhænge er dog hverken definitive eller sandsynliggjorte så længe, at de står alene. Det er først i samspil med andre faktorer, at de utrygge og forvirrede tilknytningsmønstre for alvor bliver problematiske.

Det bredere sociale miljø – børnehave, skole og kammerater

Som nævnt determinerer tilknytningsmønstrene ikke i sig selv børns videre udvikling, men kan være en risikofaktor, der i samspil med andre faktorer kan have negativ indvirkning på udviklingen fremadrettet. I denne forbindelse er det væsentligt at se på den socialisering, der foregår udenfor hjemmet, og de beskyttelses- og risikofaktorer der eksisterer her. En markant del af barnets socialisering og udvikling foregår nemlig i vuggestue, børnehave, skole og fritidsaktiviteter, sammen med andre børn og voksne. Her afprøves, udfordres og justeres børnenes relationelle arbejdsmodeller i den løbende sociale interaktion, på godt og ondt.

De venskaber børnene etablerer i børnehaven og skolen er med til at udvikle dem som mennesker. Gode venskaber er karakteriseret ved, at børnene lærer at se tingene fra andres perspektiv, det hjælper dem til at udvikle en selvstændig identitet, et selvkoncept og et selvværd forbundet hermed. De gode venskaber fungerer også støttende, som en ekstra opbakning, og gør det også nemmere at få skolelivet til at fungere i helhed (Berk, 2013). På samme vis forsinker og begrænser dårlige og konfliktfyldte venskaber børns sociale udvikling. Målinger af hvor vellidte børn er af jævnaldrende, har vist fire overordnede kategorier af børns sociale placering og kvaliteten af deres venskaber, værende: de populære børn, de afviste børn, de kontroversielle børn og de forsømte børn (Berk, 2013). Af særlig interesse er her de afviste børn, der har få venskaber, og de venskaber de har, er ofte ikke-støttende og konfliktfyldte. Da gode venskaber er af stor betydning for børn og deres udvikling, er de afviste børn oftere angste, ulykkelige, forstyrrende, ensomme, har højere risiko for depression, er dårligt med akademisk og kæmper med lavt selvværd (Berk, 2013). Den sociale afvisning kan føre til, at de bliver væk fra skole, frafalder, trækker sig socialt og er i højere risiko for misbrug og kriminalitet (Berk, 2013). For nogle børn starter problemerne i hjemmet, før børnehaven og skolen, hvor eksempelvis utryk tilknytning til forældrene lærer dem at forvente det værste af sociale relationer, mens der i andre tilfælde er tale om, at erfaringer i børnehaven og folkeskolen ændrer barnets umiddelbare arbejdsmodel til det værre. Det sociale miljø i børnehaven og skolen kan således bekræfte, forbedre, forværre eller rive tæppet væk under børns etablerede relationelle arbejdsmodel, lige såvel som det

kan hæmme deres mulighed for at lære social interaktion og øge deres frygt for relationer og venskaber (Berk, 2013).

Et konkret og udbredt udtryk for social afvisning i de sociale institutioner er mobning, karakteriseret ved gentagen eksklusion og/eller verbale og fysiske angreb og trusler fra en person/gruppe mod et individ (Zerillo & Osterman, 2011). Mobning hæmmer børns mulighed for at lære at omgås socialt og skabe gode relationer, det skræmmer dem fra interaktion, og hæmmer sågar deres evne til at forstå og regulere sig selv og egne følelser (Berk, 2013). De børn, der bliver ofre for mobningen, er oftest de børn, der i forvejen har svært ved at skabe venskaber, der har en utryk tilknytning og kæmper med lavt selvværd, hvormed denne udvikling forstærkes og forværres gennem mobningen. I denne forbindelse er det vigtigt at påpege, at mobningen hverken skyldes ofrene eller mobberne; det er ikke børnenes skyld eller ansvar, når der er mobning på en skole, men rammerne og de voksne der faciliterer og ikke intervenserer mod mobningen.

I kampen mod mobning er klasselæreren derfor af essentiel betydning, da denne er ansvarlig for et sundt og ikke-mobbende klassemiljø (Zerillo & Osterman, 2011). I klasselokaler med hårde og ligegyldige lærere er mobning i højere grad udbredt, men ikke nok med at lærerne kan facilitere det, så er mobning af børn fra lærerens side, gennem bl.a. eksklusion og nedgørende/hånende adfærd, et udbredt og velkendt fænomen (Berk, 2013; Delfabbro et al., 2006; Zerillo & Osterman, 2011). Lærernes opfattelse af og attitude overfor eleverne formes tidligt i relationen, i højere grad på baggrund af lærernes tidligere erfaringer, fordomme og antagelser end elevens faktiske opførsel. Dette kan medføre, at læreren opfatter eleven i et mere negativt lys, end hvad der er retfærdiggjort; en opfattelse eleven har svært ved at ændre (Berk, 2013). Afhængigt af hvilken opfattelse læreren har af eleven, og hvordan den enkelte lærer handler på denne, risikerer en negativ opfattelse at føre til negligering, afvisning og decideret mobning af eleven. Når lærere, fremfor 'blot' at vende det blinde øje til mobning blandt børnene, begynder at spille en aktiv rolle i at ydmyge og udstille elever, der eksempelvis klarer sig dårligt akademisk, har dette store konsekvenser for eleven af flere grunde. En sådan mobning rammer det individuelle barn, det sårer, skader og forvirrer, men det tydeliggør også for de andre børn og barnet selv, at her er et barn, der fortjener at blive behandlet sådan (Delfabbro et al., 2006). Ligesom ved jævnaldrende mobning er de elever, der bliver mobbet af lærere typisk i forvejen akademisk og socialt udsatte, hvor mobningen yderligere forværrer en skrøbelig situation (Delfabbro et al., 2006).

Lærer-mobning og mobning blandt jævnaldrende har alvorlige konsekvenser for de berørte, og forskellige studier har vist sammenhæng mellem mobning og en lang række negative emotionelle, psykologiske, sociale, akademiske og relationelle problematikker, der opstår som produkt af mobningen og fortsætter ind i voksenlivet (Zerillo & Osterman, 2011). Mobning repræsenterer en risikofaktor for børns velvære, da det bryder med deres almenmenneskelige behov for at høre til; for gode relationer og omsorg (Zerillo & Osterman, 2011). Hvis mobningen får lov at fortsætte over en længere periode og ikke opdages, kan man risikere, at børnenes selvbillede og selvforståelse bliver skadet heraf, og at de delvist eller helt adopterer de jævnaldrende og lærernes fortællinger om dem (Zerillo & Osterman, 2011).

Opsamling

Børns psykologiske udvikling er et komplekst fænomen influeret af en række faktorer, hvorfor én faktor ikke alene kan determinere senere udvikling, men i kombination med andre kan sætte børnenes udvikling i fare (Berk, 2013; Fonagy, 2001). Af de mange potentielle risikofaktorer har dette afsnit peget på nogle af de væsentligste i barnets relation til forældrene og den arbejdsmodel for relationer, der her etableres, samt forhold i børnehave og folkeskole såsom mobning og eksklusion. En utryg eller forvirret tilknytning til forældrene kan opvejes eller lindres af gode kammeratskaber og voksenrelationer, lige såvel som den kan forværres og forstærkes af det modsatte. På samme måde kan en tryk tilknytning til forældrene fungere som en god start, der dog kan underløbes og forvrænges af dårligt miljø i de konkrete institutioner. Hvor den gode udvikling typisk hænger sammen med trygge tilknytninger, gode venskaber og omsorgsfuldt miljø, kan det modsatte risikere at føre til en problematisk udvikling, der bl.a. kan resultere i problematisk lavt selvværd og negativ selvforståelse.

2.2.2. Socialpsykologiske og sociologiske perspektiver

2.2.2.1. Erich Fromm

Erich Fromm beskæftiger sig i bogen *Escape from Freedom* med den menneskelige psyke ud fra et kritisk socialpsykologisk perspektiv, med inspiration fra Freud og Marx (Fromm, 1941; Ewen, 2003). Fromm afviser Freuds påstand om, at mennesket udelukkende er styret af drifter, og kombinerer i stedet disse med sociale strukturer og mekanismer i sine analyser (Fromm, 1941). I *Escape from Freedom* beskriver Fromm (1941), hvorledes frihed i det kapitalistiske samfund på samme tid er en

befrielse og en byrde. Befrielsen forstås i den selvstændighed og mulighed for uafhængighed, samfundet tilbyder, mens det på samme tid også skaber isolation og ensomhed på baggrund af denne altomsgribende frihed (Fromm, 1941).

Friheden og dens grundlæggende dikotomi kommer af en proces, Fromm (1941, p. 24f) kalder *individuation*. I individuation brydes de primære bånd, og individet separeres fra den umiddelbare og kendte omverden. De primære bånd skal forstås som de bånd, der er en indgroet del af den menneskelige udvikling; det er det lille barns bånd til moren, til familien, til miljøet, karakteriseret ved at gå forud for og indebære en mangel på individualitet (Fromm, 1941). Individuation er en nødvendighed for at udvikle et selvstændigt selv, da bruddet med de primære bånd faciliterer, at barnet/den unge kan undersøge, hvem vedkommende er i sig selv og ikke blot som barn til moren eller medlem af familien (Fromm, 1941). Her prøver man at stå på egne ben for at afsøge, udfordre og udforske, hvad ens værdier er, og hvad der er vigtigt for en som selvstændigt individ. De primære bånd giver dog en sikkerhed og et fast tilhørsforhold, der forsvinder i takt med denne proces, og som derfor efterfølgende skal etableres på ny. Efter individuation står individet dermed overfor en ny opgave; at finde sig selv og sin egen sikre plads i verden der ikke længere er baseret på de primære bånd (Fromm, 1941). Hvis dette lykkes, oplever man, ifølge Fromm, en ny solidaritet og nærhed med omverdenen baseret på ens selvstændige og selv-tilvalgte relation hertil. Hvis projektet med at finde sin egen plads i livet derimod mislykkes, vil det føre til angst, usikkerhed og fremmedgørelse (Fromm, 1941).

For at kunne finde sin egen plads i tilværelsen kræver det overordnet to ting. Det kræver en opvækst, hvor barnet langsomt, men trygt, oplever separation fra forældrene, hvor barnet afprøvende kan tage de første skridt henimod at blive et selvstændigt menneske, en beskrivelse der minder om Bowlbys begreb om den sikre base (Fromm, 1941). Det kræver også økonomiske, sociale og politiske omstændigheder, der muliggør trygge fællesskaber på den anden side af individuation (Fromm, 1941). Disse omstændigheder, mener Fromm er begrænsede i det kapitalistiske samfund, der i højere grad er individ- end fællesskabsorienteret. I kapitalismen er der en udbredt alle-mod-alle kultur i kampen om kapital og anerkendelse, der undergraver tilhørsforhold og fællesskaber baseret på tillid og omsorg. Dette gør det sværere at finde et trygt ståsted, og friheden, opnået gennem individuation, risikerer dermed at blive en byrde fremfor en befrielse og føre til ensomhed, afmagt og angst (Fromm, 1941).

Når individet mislykkes med at finde en egen plads i tilværelsen, opleves friheden, ifølge Fromm, ikke længere som frihed, det opleves som skærende ensomhed og angst; man indser, hvor ubetydelig og impotent man er alene i den bredere samfundsmæssige og kulturelle kontekst. Konfronteret med denne smerte tyer mennesker til forskellige *flugtmekanismer* for at undslippe friheden og på ny opnå en følelse af sikkerhed (Fromm, 1941). Den første flugtmekanisme kaldes *authoritarianism*, og kommer, ifølge Fromm, af en ubevidst trang til at underkaste sig i mødet med frihedens byrde. Ved denne flugtmekanisme overgiver man sin egen uafhængighed til nogen eller noget i forsøget på at undslippe den overvældende frihed; man søger at slette og undslippe sin selvstændighed (Fromm, 1941). Den anden centrale flugtmekanisme kalder Fromm (1941) for *destructiveness*, denne bunder i samme udgangspunkt, samme afmagt, angst og isolation, men her reagerer individet destruktivt fremfor underkastende overfor verden, sig selv og mennesker omkring dem (Fromm, 1941). Individet føler sig ude af stand til at skabe noget positivt, overvældet af egen magtesløshed og reagerer derfor ødelæggende. *Destructiveness* er udtryk for en dødsdrift, hvad Fromm forstår som en dynamisk drift, der stiger i takt med undertrykkelse, fremmedgørelse og isolation, med andre ord: jo mere afmægtig man er, jo mere vil man ty til destruktion (Fromm, 1941). Hvis andre personer ikke kan blive objektet for individets destruktivitet, bliver personens eget selv objektgjort, ofte med fysisk skade som resultat og selvmord som en risiko (Fromm, 1941). Den tredje og sidste centrale flugtmekanisme kalder Fromm (1941) *automaton conformity*. Denne flugtmekanisme består i ekstrem konformitet til samfundets normer, hvor individet mister opfattelsen af selvet og fornemmelsen for egne følelser, tanker og ønsker. Her sker der på samme måde som i *authoritarianism* en fjernelse af selvet, der opnår en falsk sikkerhed ved at opfylde samfundets forventninger.

Den positive individuation og frihed uden angst, isolation og afmagt er for så vidt stadig realistisk, men afhænger af den enkeltes mulighed for at realisere og udfolde sig selv, at være sig selv og finde fællesskab, samhørighed og tryghed i et individualiseret kapitalistisk samfund uden at opgive sin egen integritet (Fromm, 1941). En udvikling der sker på trods af og ikke takket være samfundsstrukturen.

2.2.2.2. Foucault

Foucaults forfatterskab centrerer omkring en løbende kritik og problematisering af viden. Fremfor at anse viden som noget der kan akkumuleres og i positivistisk forstand konstant føre os tættere på sandheden, anser Foucault viden og videnskaben for at være udtryk for kulturelle forestillingsmønstre, dominerende normer og diskurser (Richter, 2011). Foucaults teori fungerer som

en form for anti-viden, der søger at bryde med og de-naturalisere viden for i stedet at undersøge, hvordan vi konstruerer den fælles verden og hinanden som subjekter i processen (Heede, 2018). Foucault er stærk kritiker af videnskabelige tilgange, der søger at udtale sig om menneskets essens, og han anser forsøg på dette som udtryk for *libido sciendi* dvs. en nærmest seksuel drift rettet mod videnskabelige forklaringer af vores liv, krop og verden omkring os (Foucault, 2000, p. 222). For Foucault er en sådan søgen efter menneskets sandhed i bedste fald nyttesløs og i værste fald direkte skadelig.

Subjektiveringsmekanismer

Til at beskrive de processer hvormed mennesker formes og gøres forståelige for hinanden, anvender Foucault begrebet *subjektiveringsmekanismer* (Heede, 2018). Subjektiveringsmekanismer indebærer de mangfoldige og bredt udbredte processer, hvormed mennesker i al deres kompleksitet og ubegribelighed reduceres til og gøres forståelige som givne subjekter. Denne proces fra individ til subjekt fungerer ved, på baggrund af kroppe, tanker, adfærd m.m., at skabe og kategorisere mennesker indenfor bestemte identitetspositioner på godt og ondt, i en proces gennemløbet af magt og autoritet (Heede, 2018). Et eksempel på en sådan subjektiveringsmekanisme er den psykiatriske behandling, der, ifølge Foucault, ved at diagnosticere mennesker, *gør* dem til psykiatriske patienter og fastholder dem til denne subjektivitet, som syg, forvirret, forskruet og unormal (Heede, 2018). På samme vis sker der løbende en subjektivering i skolen og familien, når børnene gennem forskellige mekanismer gøres til gode/dårlige elever, problembørn/artige børn, en velsignelse/en pestilens osv. Her tages almen menneskelige karakteristika, såsom uro, vanskeligheder m.m., og inkorporeres i de subjektiverede som et distinkt kendetegn for dem og deres identitet. Disse subjektiveringer kan virke undertrykkende ved at fastnagle individer til en negativ, sand og stivnet identitet, umulig at gøre modstand mod eller ændre på (Heede, 2018). Subjektiveringsmekanismer fungerer grundlæggende gennem magt og autoritet, når bestemte forståelser af individer produceres og udbredes som værende sandheden. Foucault anerkender ikke, at subjektiveringer har fat i nogen sandhed, men mener i stedet, at der her er tale om en tidslig og kulturel tilgang til det menneskelige sind, der forklarer det anderledes og problematiske ud fra en individualiserende og sygeliggørende tilgang. En tilgang der placerer problemerne inde i hovedet på de anderledes, samtidig med at normaliteten opretholdelsen og adskilles fra dette forkerte (Heede, 2018).

Subjektiveringsmekanismer gør andre mennesker forståelige ved at reducere, fastholde og fastfryse deres identitet. Ved de negative og ikke-ønskværdige subjektiveringer følger ligeledes en personlig konsekvens i en følelse af skam, forkerthed og skyld, da det er implicit i subjektiveringerne, at personen i sig selv *er* dum, syg, ond, forkert osv. Problemet bliver dermed placeret hos den lidende og ansvaret for problemerne ligeså (Heede, 2018). Udover at den subjektiverede på denne måde lækkes til sig selv, indespærret i sit forkerte selv, følger der med sådanne subjektiveringer stigmatisering og fordomme fra omverdenen, der vanskeliggør tilværelsen for de berørte. Subjektiveringer er ikke nødvendigvis dårlige og skal bekæmpes, subjektivering er et uundgåeligt aspekt af den sociale verden, der gør os selv og andre forståelige og forudsigelige, fremfor fremmede og ubestemmelige. At være den kloge er, ligesom at være den dumme, en subjektivering, men uden at denne er dårlig eller negativ i sig selv. Der hvor subjektiveringsmekanismer kan blive et problem er, når autoriteter bliver blinde for eller bevidst udnytter deres magt til at subjektivere, med store konsekvenser for dem det går ud over (Heede, 2018).

Magtrelationer

Når der skabes subjekter gennem subjektiveringsmekanismer, er det, ifølge Foucault, et udtryk for magtrelationer (Heede, 2018). Skabelsen af subjekter sker nemlig gennem en allestedsnærværende diskret og produktiv magt, der skaber det unormale og forkerte samt dets modsætning; det normale og rigtige (Richter, 2011). Magten udspiller sig lokalt og globalt i alle sammenhænge og er med til at definere vores forståelse af os selv og verden omkring os, på godt og ondt (Richter, 2011). Subjektiveringerne kommer ikke til på baggrund af en retfærdig og neutral proces, men gennem kulturelt bestemte magtrelationer. Autoriteterne i samfundet, om end det er forælderen overfor barnet, læreren overfor eleven, eller forskningen overfor forskningsobjektet, har magten til at definere sandheder og trække dem ned over hovedet på andre. Subjektiveringsmekanismer udtrykker således konkrete magtrelationer i samfundet (Heede, 2018). Læreren har magten til at definere elevens faglige identitet og psykiateren magten til at definere patientens sind, uden at de berørte har nogen reel mulighed for oprør, da de grundet deres position som hhv. barn og syg ikke besidder nogen autoritet og magt i relationen. Denne skjulte undertrykkelse er central for Foucaults begreb om den moderne magt, der netop er karakteriseret ved at være diskret. Det diskrete aspekt gør magten sværere at gøre modstand mod, da autoriteternes magt er skjult og pakket ind i fornuft og objektivitet, der slører magten og giver den et retfærdigt og fornuftigt udtryk. Gennem magtrelationer formes menneskers mulighedsfelter, hvad der er muligt og umuligt, ud fra de subjektiviteter vi tildeles og forhandler os

til. Magt kan således også åbne for muligheder; gennem magtrelationer kan subjektiveringer ændres og gøres op med, og tidligere undertrykte kan frigøres, som man eksempelvis har set med de homoseksuelle. Men det kan også virke modsat, magt kan fungere reducerende og simplificerende, når en given gruppe eller person undertrykkes, fordi vedkommendes anderledeshed ikke kan accepteres eller rummes i samfundet, skolen, familien e.l. I studiet af subjektiveringsmekanismer søger man netop at undersøge magtens funktion for at kunne afdække og blive fri for undertrykkende subjektiviteter, ofre for negative magtrelationer (Heede, 2018).

2.3. Opsamling

Selvhad forstås i ovenstående som et forfølgende og straffende selvforhold, hvis funktion netop består i det at straffe, forfølge og i yderste potens ødelægge selvet. På denne måde adskiller det sig fra selvkritik eller andre selvforhold, der oftest har et gavnligt og fordrende formål. Grundet selvhadets invaliderende karakter er det, ifølge Spinoza, i strid med den menneskelige natur og kan derfor kun være et produkt af eksterne omstændigheder. De eksterne omgivelser kan både ses i de mulige genstandsfelter for selvhad, samt de forskellige teoretiske perspektiver på hvordan det menneskelige selv og selvforhold, udvikles, vedligeholdes og forandres samt potentielle konsekvenser heraf. Gennem udviklingspsykologien, socialpsykologien og sociologien kan man forstå selvhadets ætiologi som værende produktet af en udvikling og en tilværelse, der ikke er, som den skulle være. Her belyser udviklingspsykologien, hvorledes forskellige relationer og institutioner konkret kan begrænse og skade barnets udvikling, mens socialpsykologien ved Fromm inddrager den bredere kulturelle samtid og mulige konsekvenser af fejlslagen udvikling. Fromm beskriver, hvorledes udviklingen af et selvstændigt jeg er betinget dels af muligheden for en tryk frigørelse fra de primære bånd og dels af muligheden for at etablere nye tilhørsforhold og fællesskaber, der fungerer som et værn mod afmagt og lidelse. Bevægelsen fra ydre til indre, fra relationer, institutioner og samtid til identitet, belyses med Foucault, der beskriver, hvorledes menneskers muligheder og selvforståelse formes gennem subjektivering til diverse identitetspositioner. En subjektivering gennemløbet af konkrete og kulturelle magtrelationer.

Kapitel 3: Metode

“How might complexities be handled in knowledge practices nonreductively, but without at the same time generating ever more complexities until we submerge in chaos?” (Law & Mol, 2002, if. Clarke, 2003, p. 553).

Det metodiske udgangspunkt for indeværende projekt har som formål at facilitere en undersøgelse og udforskning af selvhad, der ikke reducerer, men udfolder, dykker ned og åbner for viden om fænomenet. For at facilitere en undersøgelse af selvhadet der kan besvare problemformuleringen, er det metodiske udgangspunkt pragmatisk og kvalitativt. I det følgende afsnit vil der blive redegjort for pragmatismen og den dertilhørende forståelse af ontologi og epistemologi, samt den kvalitative undersøgelse som ramme for forståelsen af den sociale verden. Projektets kvalitative tilgang specificeres i afsnittene om abduktion og det semi-strukturerede interview, hvorefter konkrete overvejelser i relation til udformningen af projektets undersøgelsesdesign gennemgås. Til slut redegøres der for de etiske betragtninger som løbende har haft betydning for udførelsen af de konkrete interviews samt undersøgelsen i sin helhed.

3.1. Pragmatisme

Den pragmatiske filosofi og dens begreb om erkendelse udgør fundamentet for dette projekts metodiske tilgang. Pragmatismen udsprang som et opgør med den gængse tilgang til forskning i, og forståelse af, den menneskelige tilværelse. I stedet for at engagere sig i metafysiske konflikter vendte pragmatismen ryggen til, hvad man anså for uløselige og abstrakte diskussioner om metafysik (Malachowski, 2013). Når det kom til de metafysiske diskussioner, var udgangspunktet: *‘We do not solve them; we get over them’* (Dewey, 2016, p. 6). Løsningen på de diskussioner, der i lang tid havde præget den akademiske verden, var ikke at finde en vinder, men at indse at diskussionerne ikke kunne løses, men blot forstyrrede og forvrængede forskningen. Ingen teori havde lykkedes med at forklare alt, og ingen teori var derfor i stand til meningsfuldt at stå alene. Dewey og pragmatikerne blev anset som anti-metafysiske tænkere, da de vendte sig væk fra arbejdet med præeksisterende kategorier, rigide principper, a priori forklaringer, lukkede systemer, tænkte oprindelser og teoretiske absolutter; væk fra det uendelige og uløselige arbejde med verdens sande ontologi og epistemologi (Macarthur, 2013; Malachowski, 2013). Man mente, at det var på tide at anerkende de store teorikomplekser

utilstrækkelighed og lade en fleksibel metodologi erstatte en dogmatisk. I stedet for at søge den rette tilgang og gennem rigid brug af denne retfærdiggøre et ultimativt nyttesløst krav på sandheden, talte pragmatikerne for en fleksibel tilgang til forskning, der gør brug af forskellige teorisystemer. Denne forståelse af metode, metafysik og dogmatisme udgør stadig i dag de centrale aspekter af den pragmatiske tilgang. Pragmatismen kritiserer den almene tilgang til metode for at være *metodolatri* dvs. en mekanisk, rigid og ukritisk dyrkelse af én stram metode uden garanti for hverken sandhed eller relevans (Curt, 1994, p. 106f). Den pragmatiske tilgang baserer sig derimod på brugen af forskellige tilgange med udgangspunkt i, hvilke teorier der bedst kan beskrive forskellige aspekter af det undersøgte. Væk er abstrakte og absolutte konstruktioner, erstattet med praksis relevans og brugbarhed. Metodisk er man interesseret i, ikke hvilken tilgang der har patent på sandheden, men hvilke der gør en i stand til frugtbart at beskrive og forstå det konkrete; hvilke teorier er i stand til at gøre det uforståelige forståeligt, og hvilke konsekvenser har det for vores mulighed for at handle, for at mestre verden og tilværelsen (Malachowski, 2013). Indenfor pragmatismen har man en fleksibel tilgang til ontologier, samt de dertilhørende teorier, ideer og begreber, og bruger disse som redskaber, der inddrages, hvor det er relevant til at hjælpe tænkningen på vej (Hildebrand, 2013). Denne kombination af teorier med forskelligt ontologisk udgangspunkt kaldes for *pragmatiske pluralisme* (Brinkmann, 2012, p. 57). Dermed afgøres teoriens værdi af, hvor godt de fungerer ift. at øge vores mulighed for at forstå og handle i verden, fremfor deres teoretiske ståsted eller abstrakte argumentation (Brinkmann, 2012). Ontologiernes gyldighed og værdi bestemmes her af deres praktiske frugtbarhed i mødet med verden, deres evne til at åbne op for og udvide forståelsen af en given situation (Brinkmann, 2012).

Pragmatismen sigter efter at opløse de strenge sondringer mellem videnskabelig og menneskelig erkendelse. Man går væk fra ideen om forskning som en 'ren' form for erkendelse, der repræsenterer sandheden, og anser i stedet videnskabelig erkendelse for en rettet og koncentreret form for menneskelig erkendelse (Malachowski, 2013). Overordnet forstår man erkendelse som menneskets grundlæggende forsøg på at mestre verden; som en konstant proces der er uadskillelig fra handling, da den sigter efter at producere viden for bedre at gøre os i stand til at mestre tilværelsen, både i forskningen og i hverdagen (Brinkmann, 2012). Den menneskelige hverdagserkendelse forholder sig fortolkende og undersøgende til livet, ligesom videnskaben, men i en mere retningsløs, umetodisk, ukoncentreret og fragmenteret form. Den videnskabelige erkendelse derimod udvælger og plukker bevidst stumper af verden med et konkret formål; man søger her, ved brug af videnskabelige

teknikker, at gøre det uforståelige forståeligt og gøre os i stand til på ny at handle på en frugtbar måde i tilværelsen (Brinkmann, 2012). Gennem en metodisk tilgang og ved brug af teoretiske begreber og terminologi (ontologiske redskaber) beskæftiger man sig med og opnår viden om det givne materiale på fokuserede og kreative måder.

Det pragmatiske udgangspunkt anvendes for at skabe en ramme for den kvalitative udforskning, der muliggør nuanceret og mangfoldig forskning. Pragmatismen muliggør en undersøgelse af selvhad, der både kan inddrage viden om udviklingspsykologi baseret på naturvidenskabelig forskning, 1800-tals ikke-empirisk filosofi, kritiske og poststrukturalistiske perspektiver. Pragmatismen gør det således at udforske de veje, der åbner sig undervejs i projektet og forfølge forskellige potentielt værdifulde analytiske og teoretiske spor, båret af relevans fremfor design (Brinkmann, 2012).

3.2. Det kvalitative studie

Den kvalitative tilgang, som indeværende projekt anvender, er karakteriseret ved at beskæftige sig med tilværelsens *hvordan*; hvordan det hele hænger sammen, hvordan det opleves, hvordan det konstrueres osv., med andre ord: hvordan vi gør og er (Fontana & Frey, 2008; Brinkmann, 2012). Disse hvordan spørgsmål kan ikke besvares meningsfuldt kvantitativt, da man her arbejder med at isolere variabler, fjerne støj og udregne kausalitet. En sådan matematisk reduktion er svært opnåelig i studiet af den sociale verden, hvorfor man typisk gør brug af de kvalitative metoder, der beskæftiger sig med netop den 'støj', som man kvantitativt søger at fjerne. Det kvalitative studie er grundlæggende situeret, fortolkende, materielt og transformerende og beskæftiger sig med støjende felter såsom kontekster, relationer, normer, strukturer, tid og sted m.m. (Brinkmann, 2012). Det situerede består i, en bevidsthed om, og et fokus på, den historiske og sociale situation forskningen udspiller sig i, og som har indvirkning på det, man undersøger samt, hvordan man undersøger det. Det fortolkende omhandler forsøget på at forstå og begrebsliggøre de mødte kompleksiteter. Det materielle omhandler en bevidsthed om den materielle situation, dvs. de faktorer der har betydning for udformningen af forskningen. Det transformerende indebærer, at forskningen ændrer vores syn på os selv og verdenen ved at åbne op for forståelse og tilføje nye nuancer, perspektiver og måder at handle på (Brinkmann, 2012).

Projektets kvalitative tilgang til forskning går, i tråd med pragmatismen, væk fra ideen om, at mennesker er passive modtagere af stimuli fra omverdenen, og anser i stedet mennesket som aktivt erkendende (Brinkmann, 2012). I stedet for at anskue verden som noget givet der kan erkendes objektivt, som man gør indenfor positivismen, forstås forskningsmaterialet som noget taget, skabt og konstrueret. I undersøgelsen af den sociale verden kan man ikke observere uden at selve observationen, vores tilgang til det undersøgte samt de fortolkninger vi lægger for dagen, har indflydelse på, hvad vi ender med at erkende. Man kan ikke tale om erkendelse, uden at tale om det menneske der erkender (Brinkmann, 2012). Man kan argumentere for, at det i kvalitativ forskning er umuligt at bedrive klassisk 'objektiv' forskning, at man ikke kan fjerne forskeren og isolere fænomener fra deres sociale kontekst, og at en sådan kvantitativ tilgang blot reducerer, forvrænger og forsimples den komplekse sociale virkelighed. Formålet med den kvalitative tilgang er, ikke at forskeren skal påvirke data så lidt som muligt, men at forskeren er bevidst om sin indflydelse og gennemsigtig i sine valg for derigennem at opnå mulig generaliserbar og gyldig viden (Brinkmann, 2012; Kvale & Brinkmann, 2015). Den kvalitative tilgang til forskning står m.a.o. ikke i modsætningsforhold til hverken gyldighed eller generaliserbarhed, men forstår og bruger disse begreber anderledes end i kvantitativ forskning. Gyldighed afhænger af forskningens brugbarhed, mens generaliserbarhed afhænger af fortolkningerne, og den kontekst de taler ind i (Brinkmann, 2012; 2014). Denne form for generaliserbarhed kaldes *analytisk generaliserbarhed* og handler om, at den kvalitative forskning producerer viden, der gør os klogere på det fælles og komplekse, forankret i konkrete fortællinger om specifikke situationer og oplevelser (Carolin, 2018, p. 81; Kvale & Brinkmann, 2015). Analytisk generaliserbarhed består i en overførsel af teoretiske koncepter, og relationerne mellem dem, fra det partikulære til den bredere kulturelle kontekst. Når kvalitativ forskning generaliseres, sker dette således gennem en rekontekstualisering af den analytiske forståelse ind i andre sammenhænge, hvorigennem det kvalitative studie bidrager til en mere generel teoretisk forståelse af det givne fænomen (Thagaard, 2004; Alvesson, 2003).

3.2.1. Det politiske studie

Den producerede viden, der kommer ud af det kvalitative studie, er ikke en neutral deskriptiv viden, men er, ifølge Fontana & Frey (2008), i sin essens politisk og transformerende. At konkludere noget om et socialt fænomen, at udlægge en teoretisk fortolkning, er med til at konstruere virkeligheden, og en sådan konstruktion er aldrig blot deskriptiv, men vil altid også være normativ (Fontana & Frey, 2008). Forsøg på at bedrive neutral kvalitativ forskning fører blot til en problematisk benægtelse af

det politiske aspekt (Fontana & Frey, 2008). Et eksempel på en sådan problematisk neutralitet ses i de historiske studier af homoseksuelle, der anså dem som syge og forstyrrede individer; studier der påberåbte sig neutralitet og objektivitet. Neutraliteten fungerede her blot som en autoritetsskabende indpakning af et normativt og politisk ståsted, der bidrog til undertrykkelse og diskriminering (Fontana & Frey, 2008). Derfor er det vigtigt at være sit politiske ståsted bevidst og forholde sig til dette, så man ikke risikerer at skabe forandring for det værre. At være det politiske bevidst vil sige, at man ser på, hvem der igennem forskningen får en stemme, hvem der inddrages og bliver hørt, hvem der udelades, og hvordan de forskellige aktører repræsenteres (Fontana & Frey, 2008). Indeværende projekt tager et bevidst politisk ståsted ved, gennem et relationelt og samfundskritisk perspektiv, ikke at sygeliggøre informanterne og individualisere problemerne, men øge forståelsen for de sociale forhold der kan spille ind, når det kommer til selvhad. Dem der har oplevet selvhad, får en stemme, og selvhadet bliver udforsket, ikke ukritisk, men på baggrund af netop deres fortællinger og deres narrativer fremfor psykiatriens, forældrenes e.l.

3.3. Abduktiv forskning

Indenfor det kvalitative studie er der forskellige tilgange til forskning, heriblandt deduktion, induktion og abduktion, hvoraf dette projekt tager udgangspunkt i abduktion. Abduktion baserer sig på en forståelse af, at al menneskelig tænkning foregår i relation til en baggrundsforståelse; en arbejdsmodel baseret på tidligere erfaringer. Denne forståelse af verden udvikles i mødet med det, der ikke passer ind; der hvor ens 'forståelsesskabelon' bryder sammen og ikke længere er gyldig (Brinkmann, 2012). Når de tillærte forståelsesskabeloner brydes, oplever vi sammenbrud i forståelsen, og bliver nysgerrige på at forstå det uforståelige; på at løse sammenbruddets problem (Fairfield, 2011). Den abduktive tilgang adskiller sig her fra deduktion og induktion ved ikke at være teori- eller datadrevet, men drevet af sammenbrud (Brinkmann, 2014). Dvs. at det grundlæggende sammenbrud i mødet med fænomenet, udtrykt i problemformuleringen, er det, der driver projektet, fremfor forudindtagede hypoteser eller 'rene' data.

Den abduktive proces kan overordnet formuleres ud fra de fire følgende trin: 1) Vi observerer X. 2) X er uventet og et brud på vores normale forståelse. 3) Hvis Y er tilfældet, giver X mening. 4) Derfor kan vi påstå Y, i hvert fald midlertidigt (Brinkmann, 2012, p. 74, parafraseret). Processen starter således med en observation, der bryder med vores forståelsesskabelon og fører til et sammenbrud.

Dernæst søger man gennem brug af teorier og forklaringsmodeller (Y) at skabe mening; at løse sammenbruddet. Hvis den forklaring man sammensætter (Y) er frugtbar i forklaringen af X, kan man derefter påstå Y som værende gældende, i hvert fald midlertidigt. Y er altid potentiel midlertidig, da den sociale verden er kontekstuel og foranderlig. At en forklaring kan give mening til et fænomen i den sociale verden i dag, betyder ikke, at det samme vil være gældende i en anden situation på samme tidspunkt eller samme situation på et andet tidspunkt. Den abduktive forskning søger, i tråd med pragmatismen, ikke at konkludere noget universelt og tidsuafhængigt, men at bruge forskningen, sætte den i operation og udvikle den løbende fremfor naivt at tro at man har fundet frem til sandheden (Fairfield, 2011). At Y giver mening her og nu, betyder ikke, at den samme Y altid har været og altid vil være den bedste forklaring. Fremfor at søge at lægge det kulturelle og sociale på formel fungerer abduktion ved at bruge sammenbruddet som et springbræt til frugtbare fortolkninger af kulturelle spørgsmål (Brinkmann, 2012).

Den abduktive tilgang går væk fra den udbredte tilgang til data, som noget der eksisterer i sig selv, og man gennem forskningen opdager. Inden for abduktion arbejder man i stedet med *materiale*, som noget der er taget, skabt og konstrueret (Brinkmann, 2014). Objektivitet handler i den forstand om at være gennemsigtig i sine valg og holde sig tæt på fænomenet for derigennem at løse ens spørgsmål og undren bedst muligt, frem for at risikere at forvrænge materialet ved at trække et stramt design eller en bestemt teoretisk ramme ned over det (Brinkmann, 2012; 2014).

3.4. Det semi-strukturerede interview

Til indsamling af materiale vil dette projekt gøre brug af det semi-strukturerede interview. Interviewet som form er valgt, da det kan give privilegeret adgang til konkrete menneskers fortællinger om selvhad samt en mulighed for at spørge ind undervejs og få uddybet relevante aspekter (Kvale & Brinkmann, 2015). Det semi-strukturerede interview er kendetegnet ved at være planlagt, rettet ind på bestemte temaer, men dog fleksibelt hvilket tillader dialogens vidensproducerende potentiale at træde frem (Brinkmann, 2012). Man søger med dette at give mulighed for at forfølge de mere spontane, uventede og levende ytringer, der kan komme i løbet af interviewet, mens man samtidig bibeholder en vis struktur for at sikre, at der produceres relevant viden om det givne emne (Brinkmann, 2012; Kvale & Brinkmann, 2015). Der er hverken tale om en åben hverdags samtale eller et talende spørgeskema, men et fleksibelt interview der udføres på baggrund af en interviewguide

(Alvesson, 2003; Brinkmann, 2012; Kvale & Brinkmann, 2015). Interviewguiden skal sikre, at interviewet kommer rundt om de relevante temaer og spørgsmål, samtidig med at det giver friheden til at forfølge spontane svar uden at miste overblikket. Denne tilgang til interviewet søger at producere, hvad der kaldes *Doxastisk viden* (Brinkmann, 2012, p. 131; Kvale & Brinkmann, 2015). Doxastisk viden består af holdninger, meninger og lignende vidensformer, der er karakteriserede ved at være kontekstuelle, personlige og tidslige. Informanten er ikke interessant som et kvantificerbart objekt, men som et subjekt der besidder brugbar personlig viden og information (Fontana & Frey, 1994).

Det er vigtigt, at forskeren inden interviewet har sat sig ind i emnet for at kunne forstå og spørge ind til relevante aspekter. Samtidig er det dog også vigtigt, at forskeren ikke lader forudgående viden styre interviewet i en sådan grad, at man risikerer at ens antagelser former og forvrænger indholdet (Kvale & Brinkmann, 2015). For at kunne forholde sig åben overfor nye elementer i interviewet må forskeren påtage sig en bevidst naivitet. Det vil sige, at man ikke antager, at man forstår eller ved, hvad informanten mener, men spørger ind for at få informantens egne beskrivelser, og undgå at fordomme og hypoteser kommer til at forme informantens udsagn (Kvale & Brinkmann, 2015). Det er interviewerens opgave at lede interviewet *gennem* forskellige temaer, men ikke *til* specifikke fortolkninger af disse temaer.

3.5. Interviewguide

Som forberedelse til interviewene udarbejdede jeg som nævnt en interviewguide (Bilag 1), som informanterne fik tilsendt inden interviewet. Interviewguiden består af to kolonner: en med overordnede forskningstemaer og en anden med konkrete interviewspørgsmål. Denne opdeling sikrer, at de konkrete spørgsmål refererer til temaer af relevans for forskningen. På baggrund af problemformuleringen: *Hvad består selvhad af, og hvilken betydning kan sociale faktorer antages at have i udviklingen af selvhad?* udformede jeg de forskningstemaer, heriblandt: *Hvordan opstår selvhadet? Hvad består selvhadet af? Og hvordan vedligeholdes og modvirkes det?* Ud fra disse temaer udformede jeg konkrete interviewspørgsmål, der varierede fra de mere banale og faktisk undersøgende spørgsmål *"Vil du beskrive din første oplevelse med selvhad?"* til mere abstrakte spørgsmål: *"Hvordan vil du beskrive, det selv du hader, og det jeg der hader, er der en forskel?"*. Interviewguiden indeholder derudover underspørgsmål, der skal forstås som mulige uddybende eller

afklarende spørgsmål, der blev brugt efter behov og relevans. På denne måde blev alle temaer rundet, men ikke alle spørgsmål blev stillet, enten fordi informanten automatisk kom omkring det, eller fordi det vurderedes irrelevant ift. den konkrete fortælling.

Alle de udførte interviews startede med en briefing, hvor interviewets formål og kontekst blev gennemgået (Bilag 1; 2), heriblandt samtykkeerklæringen informantens rettigheder, anonymitet samt praktiske forhold (Kvale & Brinkmann, 2015). Efter selve interviewet fulgte ligeledes en debriefing, hvor informanten blev spurgt, om vedkommende stadig samtykkede til at være med i projektet, samt fik mulighed for at stille spørgsmål eller tilføje kommentarer til interviewet og projektet.

3.6. Online interview

Grundet Covid-19 pandemien, og de praktiske og sundhedsfaglige forholdsregler forbundet hermed, blev alle interviews udført online. Til dette brugte jeg Zoom, der er en online platform, hvor man kan tale sammen og se hinanden over video. Grunden til at jeg valgte Zoom, var, at man gennem AAU kan bruge dette på en facon, der overholder GDPR-reglerne, noget som ikke ville kunne lade sig gøre over eks. Skype (Aalborg universitet, 2021). Online-interviews har den fordel, at de er nemme at orkestrere. Der er intet behov for transport, og det er nemmere at være fleksibel mht. tidspunktet, hvilket gør, at interviewene er nemmere at planlægge samt udføre, både for mig og informanterne. Det har dog også den ulempe, at man over computeren ikke har samme adgang til ikke-sproglig information såsom kropssprog. Det kan være svært at mærke stemningen og etablere en relation, da man sidder hver for sig kun forbundet af en computerskærm (Flick, 2009). På den anden side kan det have haft en positiv indvirkning på informanternes oplevelse, at de har kunne deltage i interviewet i trygheden af deres eget hjem. Da interviewene forløb som planlagt, og informanterne virkede tilpasse med formatet, er der ikke nogen umiddelbar grund til at tro at det faktum, at der var tale om online frem for fysiske interviews, skulle have medført nogen betydelig indvirkning på den producerede information eller informanternes oplevelse. Informanterne udtrykte tilfredshed med formatet og havde også, takket være coronapandemien, erfaring med dette.

3.7. Transskription

Transskriptionen indebærer en fortolkningsproces, hvor forskelle mellem det talte og skrevne afføder praktiske og principielle overvejelser (Kvale & Brinkmann, 2015). Før transskriberingen kan påbegyndes, er der en række valg, der skal træffes, når det kommer til, hvad der gælder for 'tale', og hvad der ikke gør. Jeg har i dette projekt valgt at transskribere ordret og simpelt, således at det sagte gengives præcist, men med begrænset detaljegrad. Dette er gjort for at repræsentere det sagte så nøjagtigt som muligt og undgå en fortolkningsbaseret omskrivning, der kan risikere at ændre meningen. Toneleje, ansigtsudtryk, gestikulation og pauser er udeladt, medmindre disse skiller sig markant ud, hvilket medfører en risiko for meningstab, der dog ikke vurderes væsentlig i dette projekt, da fokus for analysen ikke er, hvad der sker *i* interviewsituationen, men hvad der kan fortælles om tilværelsen *udenfor* interviewsituationen. Valget af transskription skyldes både tidsaspektet samt opgavens analytiske tilgang, der fokuserer på det sagte fremfor den konkrete fremføring og forhandling i interviewet (Braun & Clarke, 2006; Kvale & Brinkmann, 2015). Konkrete tegn og koder fremgår af transskriptionerne (Bilag 3a, 3b & 3c).

3.8. Hvervning af informanter

Informanterne blev hvervet gennem et opslag, der blev sendt rundt til forskellige selvhjælpsgrupper, frivillige organisationer og sociale klubber. Opslaget blev derefter delt rundt og lagt ud på diverse interne grupper af ledere og administratorer. I opslaget beskriver jeg kort mig selv, projektet, og hvorfor jeg søger informanter samt de konkrete rammer for deltagelse. Efter at opslaget blev delt rundt, blev jeg kontaktet af 12 forskellige informanter, der gerne ville bidrage til projektet, hvoraf 7 blev udvalgt til interviews. Kriterierne for at deltage var, at informanterne kæmpede eller havde kæmpet med selvhad i markant grad. Som en del af hvervningen blev de interesserede deltagere derfor spurgt overordnet ind til deres selvhad, og dem der beskrev deres problemer som noget andet end selvhad, eller egentligt ikke mente, at det var selvhad de kæmpede med, blev valgt fra. Af de udvalgte informanter kommer alle undtagen en fra samme organisation, der arbejder for at nedbryde tabu og udbrede viden om psykisk lidelse, mens den sidste havde set opslaget på en facebookgruppe for socialt udsatte unge. At informanterne selv frivilligt tog kontakt til mig betød, at de var engagerede deltagere, hvilket er en fordel ved den valgte tilgang til hvervning af informanter, da jeg ikke personligt behøves at opsøge informanter med risiko for, at de følte sig pressede til deltagelse.

Grundet tidspres samt vurderet relevans for projektet valgte jeg at bruge nogle af interviewene som pilotinterviews dvs. til indføring i feltet samt afprøvning af interviewguide, mens de tre interviews der handlede mest direkte og konkret om selvhad blev udvalgt til transskription og analyse.

3.9. Analysemetode

Som nævnt indtager indeværende projekt en pragmatisk tilgang til vidensproduktion. Det pragmatisk udgangspunkt fordrer en metode og analyse, der er fleksibel, der kan inddrage forskellige aspekter og nuancer, og som ikke er låst af en stringent teoretisk ramme i forsøget på at skabe gyldig og brugbar viden. Heri udgør analysemetoden et centralt element, da det er her, ens materiale udfoldes og udforskes, reflekteres over, udfordres og sammenkobles. Til dette har jeg valgt at gøre brug af tematisk analyse, som den beskrives af Braun & Clarke (2006). I det følgende præsenteres den tematiske analyse, den grundlæggende forståelse af data, forskerens rolle samt analyseprocessens seks faser.

3.9.1 Tematisk analyse

Iflg. Braun & Clarke (2006) kan man dele kvalitative analyser op i to overordnede lejr. Den ene lejr består af de tilgange, der er bundet til og stammer fra bestemte teoretiske positioner, hvor én opskrift styrer analysen. Dette er eksempelvis IPA og CA, hvor der er meget lidt variabilitet og fleksibilitet ift., hvordan man kan bruge metoden, samt hvad man kan bruge den til. Den anden lejr består af de metoder, der er uafhængige af teori og epistemologi, og som kan bruges på tværs af forskellige positioner og skoler (Braun & Clarke, 2006). Tematisk analyse hører til indenfor denne sidste lejr, da den er forenelig med både essentialistiske og konstruktionistiske paradigmer. Denne teoretiske frihed giver tematisk analyse en fleksibilitet, der gør det muligt at udfolde og præsentere de mange nuancer, detaljer og kompleksiteter i materialet uden at være låst til en bestemt forståelse af og tilgang til den sociale verden (Braun & Clarke, 2006). Tematisk analyse er relevant for indeværende projekt, netop fordi det gør en i stand til at inddrage flere og forskelligartede traditioner og skoler i det analytiske arbejde.

I det analytiske arbejde gør kvalitative analyser, som nævnt, ofte brug af metaforer om data, som noget der 'træder frem', noget man 'opdager' e.l. Disse metaforer repræsenterer en passiv forståelse

af forskningsprocessen og af data som eksisterende i sig selv uafhængigt af forskningen og forskeren. I stedet for at behandle materialet som noget uafhængigt og metoden som et redskab til at grave dette i-sig-selv-eksisterende materiale frem, har tematisk analyse en forståelse af forskeren som medkonstruerende. Her er det vigtigt, at de teoretiske redskaber og den metodiske tilgang stemmer overens med, hvad forskeren søger at opnå viden om, og at man anerkender at hele forskningsprocessen, heriblandt teori og metode, er behæftet med *valg*, og at det handler om at kunne forsvare og forklare det undervejs tagne valg (Braun & Clarke, 2006).

Tematisk analyse har, som navnet afslører, temaet som centralt element i analysen, men hvad indebærer et tema? Et tema er det, der fanger noget vigtigt omkring materialet i relation til problemfeltet, samtidig med at det repræsenterer en form for mønster i materialet, eksempelvis hvis flere af informanterne gør brug af lignende forklaringer af selvhadets ophav (Braun & Clarke, 2006). Mængden af en given ytring er dermed ikke nok til at gøre noget til et væsentligt tema; at alle informanterne siger noget bestemt, er ikke ensbetydende med, at det har noget med selvhad eller problemfeltet generelt at gøre. Et tema kan optage meget plads i det ene interview og lidt eller ingenting i de andre og stadig være et tema. Væsentligheden af et givet tema afhænger, fremfor kvantitet, i højere grad af, om det indfanger noget vigtigt i relation til problemformuleringen (Braun & Clarke, 2006). Det er ikke til at afgrænse og sætte klare rammer for, hvad der tæller som et tema, og hvornår et tema bliver væsentligt. Det er i stedet overladt til forskerens dømmekraft at reflektere over og være gennemsigtig med sine valg, så det klart fremgår, hvor i materialet temaerne stammer fra, hvilken relevans temaerne har for projektet, og hvorfor de indgår i analysen (Braun & Clarke, 2006). For at guide processen fra indsamlet materiale til færdig analyse har Braun & Clarke (2006) opstillet en fasemodel for analyseprocessen, der gennemgås i det følgende.

Fase 1

Fase et handler om, at blive bekendt med sit materiale. Her transskriberes interviewene, de læses og genlæses, og de første sammenhænge og interessepunkter noteres. Her er formålet, at man gør sig fortrolig med ens materiales i dybden, først ved gennemlæsning af teksten og senere gennem en mere aktiv læsning, hvor man noterer interessante udsagn og mønstre i materialet, som man senere kan vende tilbage til (Braun & Clarke, 2006). I tråd med den sammenbrudsrevne tilgang noterer man her det særligt interessante, de pointer der taler ind i og beskriver det, man ikke forstår.

Fase 2

I fase to begynder den formelle kodningsproces. Her produceres de første koder ud fra materialet. Koder indfanger de aspekter af materialet af forskningsmæssig interesse og består i de mest basale elementer af råmaterialet formidlet på en meningsfuld måde (Braun & Clarke, 2006). Denne proces er konkret analytisk, da man begynder at organisere materialet i grupper på baggrund af opfattet sammenhæng og mening, dog stadig tæt forankret til det konkrete materiale. I denne proces er det vigtigt, at kodningen er inkluderende, dvs. at man inddrager så meget og så bredt som muligt for ikke unødigt at udelukke potentielle interessante aspekter (Braun & Clarke, 2006).

Fase 3

I fase tre begynder man at søge efter temaer. I denne fase bevæger man sig op i et mere overordnet niveau ved at begynde at samle de forskellige koder i potentielle temaer. Man begynder her at analysere sine koder og overveje, hvorledes forskellige koder kan kombineres i forskellige temaer. Temaerne rangeres i forskellige niveauer fra de mere underordnede temaer (sub-temaer) til de centrale overordnede temaer. Her begynder man at lave skitser over mulige sammenhænge og oversigter, skitser der, i sidste ende, munder ud i det tematiske kort, der beskrives nærmere i forbindelse med redegørelsen for fase fem. I denne proces er der intet der må definitivt bortkastes; hjemløse uddrag og potentielle temaer gemmes til fase fire (Braun & Clarke, 2006).

Fase 4

I fase fire tilpasser, finpudser og vurderer man de temaer, der har taget form i fase tre. Dette gøres gennem en proces, hvor temaerne genbesøges og eventuelt sammenkobles, deles op i flere temaer eller helt slettes fra analysen. Det kan være, at der ikke er nok tyngde i materialet til at bakke et tema op, det kan også være, at to temaer umiddelbart forskellige temaer passer bedre sammen i et tema, eller at et tema favner for bredt og skal brydes op. Til dette arbejde er det vigtigt at kigge på intern homogenitet og ekstern heterogenitet, dvs. at konkrete koder *indenfor* et tema skal være homogene, skal hænge meningsfuldt sammen, mens det skal være muligt at lave en klar distinktion *mellem* de forskellige temaer og dertilhørende koder. Fase fire foregår på to plan, det foregår både ift. de konkrete koder og sammenhæng og overensstemmelse mellem disse, lige så vel som det foregår på det overordnede plan, hvor temaerne vurderes ift. det samlede materialet (Braun & Clarke, 2006).

Fase 5

De foregående faser udmønter i et *tematisk kort*, dvs. en visuel oversigt over ens temaer og deres relation til hinanden, fra sub-temaer til overordnede temaer (Braun & Clarke, 2006, p. 92). Med

udgangspunkt i denne oversigt begynder man i fase fem at definere og færdigudvikle temaerne. Her går man i dybden med de enkelte temaer og søger at identificere, hvilke aspekter af materialet temaerne udtaler sig om, og hvilket narrativ de repræsenterer. Dette gøres både ift. temaet i sig selv, men også ift. selve opgaven og problemfeltet så man sikrer sig, at to temaer ikke siger det samme, men repræsenterer forskellige aspekter af materialet og ift. problemformuleringen (Braun & Clarke, 2006).

Fase 6

Her produceres selve analysen. Alle temaerne er kortlagte, færdigudviklede og underbyggede med uddrag fra materialet. Her forsøger man at fortælle en kompliceret historie, på baggrund af interviewene, på en måde, der overbeviser læseren om brugbarheden og gyldigheden af analysen. Temaerne bakkes løbende op med citater og uddrag fra interviewene for at lave klare koblinger samtidig med, at man søger at sige noget, der rækker ud over konkrete interviews; noget der ikke blot beskriver materialet, men går videre og har en analytisk generaliserbar værdi.

3.10. Etik

Kvalitativ forskning skaber viden, som påvirker vores forståelse af, hvad det vil sige at være menneske. At forskningen har dette potentiale til at transformere vores syn på os selv og hinanden fordrer en refleksion over etiske problemstillinger. En sådan etisk refleksion er en fortløbende proces, hvor forskeren skal have den etiske bevidsthed med sig igennem hele projektet, og alle de beslutninger der tages løbende. Etik kan ikke overstås; det er ikke noget, man forholder sig til på et enkelt tidspunkt i processen og så lægger væk. Ethiske overvejelser sker hele tiden undervejs i projektet, og hvad der er rigtigt og forkert kan variere fra situation til situation. Af denne grund giver det ikke mening af fastsætte mekaniske etiske regler, da de etiske situationer er mange og mangfoldige, hvilket kræver en pragmatisk og løbende etisk refleksion såvel som ærlighed og redelighed fra forskerens side (Brinkmann, 2012; Kvale & Brinkmann, 2015). Følgende afsnit vil runde K. E. Løgstrups (1956) etiske fordring, forholde sig til fire overordnede etiske spørgsmål: informeret samtykke, fortrolighed, konsekvenser og forskerens rolle, samt lave en sontring mellem mikro og makroetiske forhold (American Psychological Association, 2017; Kvale & Brinkmann, 2015).

De etiske spørgsmål kan overordnet deles op i to plan: det mikro og makroetiske plan (Kvale & Brinkmann, 2015). Hvor det makroetiske plan vedrører forskningens bredere sociale konsekvenser, handler mikroetik om det sociale samspil i forskningssituationen og beskyttelse af informanter (Kvale & Brinkmann, 2015). I indeværende projekt beder jeg som nævnt informanterne fortælle mig om deres erfaringer med selvhad, jeg spørger ind til, hvor det kommer fra, og hvilken indflydelse relationer, institutioner samt bredere normer har haft. Da disse historier vidner om svigt, overgreb, chikane, skam, mobning m.m., er der tale om en sårbar position, informanterne stiller sig i ved at fortælle deres historie. Her er det væsentligt at overveje Løgstrups læresætning om at: *"Den enkelte har aldrig med et andet menneske at gøre uden at han holder noget af dets liv i sin hånd."* (Løgstrup, 1956, p. 25). Hvordan informanterne opfatter interviewet, hvorvidt de føler sig hørt, forstået og trykke i situationen er mit ansvar, som forsker. Her handler det om at søge at minimere de potentielt negative konsekvenser, som informanternes deltagelse i undersøgelsen kan tænkes at have og forsøge at gøre det til en tryk og behagelig oplevelse (Brinkmann, 2012). Af potentielt negative konsekvenser ift. indeværende projekt er bl.a. ubehag forbundet med at mindes traumatiske oplevelser og risikoen for genopblomstring af selvhad. Det er umuligt som forsker direkte at kontrollere potentielt afledte affekter af at fortælle sin historie, men for at minimere risikoen mest muligt gjorde jeg mig forskellige overvejelser. Jeg byggede interviewene op, så de sluttede med, hvad der hjalp informanterne i kampen med deres selvhad, hvordan de havde 'overlevet' selvhadet, samt hvad de ville foreslå af 'gode råd' til andre, der døjer med selvhad. Dette var drevet både af en forskningsmæssig interesse, men også et ønske om at afrunde interviewet ordentligt og undgå at informanterne gik derfra med en ubehagelig følelse, men derimod gik derfra med en følelse af, at de har det godt, at de har styr på deres liv, og at deres erfaringer har værdi og kan være til hjælp for andre. Ydermere er alle informanterne, undtagen en, frivillige ambassadører for en organisation, hvor de på forskellig vis udbreder viden om deres psykiske problematikker. De har derigennem erfaring med at fortælle deres historie og åbne op omkring sårbare emner. At informanterne selv frivilligt tilbød at deltage vidner om potentielt positive konsekvenser ved forskningen, da informanterne får en stemme og en mulighed for at bidrage og hjælpe andre gennem deres egne erfaringer. Informanterne udtrykte alle, at de var glade for at kunne deltage og virkede til at finde en stolthed i at hjælpe til med at udbrede kendskab til psykisk lidelse og forhåbentligt kunne hjælpe andre i lignende situationer.

Den etiske bevidsthed i relation til informanten kom yderligere til udtryk i præsentationen af projektet, formidlingen af informanternes rettigheder, samtykkeerklæringen og anonymiseringen,

samt overvejelser over samspillet mellem forsker og informant. For at informanterne havde mulighed for at give informeret samtykke til deres deltagelse i projektet, blev der udarbejdet en samtykkeerklæring (Bilag 2), de skulle læse igennem inden interviewet. De blev orienteret om projektets formål, de overordnede træk ved dette, deres rettigheder og fik mulighed for at stille spørgsmål til projektet. Anonymiseringen indebar, at informanternes navne samt konkrete stednavne ændredes, så andre ikke ville kunne genkende dem (Kvale & Brinkmann, 2015). I forhold til det sociale samspil i forskningssituationen er man som forsker forpligtet til ikke at gøre informanterne til objekter, redskaber for forskningen, der skal presses for information, men at have et blik på dem som mennesker, og handle hvis informanterne viser tegn på at ubehag ved situationen (Brinkmann, 2012; Fontana & Frey, 2008). Af denne grund spurgte jeg ind til informanterne, hvordan de havde det, og om de var okay med situationen, fremfor blot at presse på for information. Sådanne spørgsmål kan være nødvendige for ikke at fremstå kold og distanceret og dermed skabe en utryg stemning for informanterne. På den anden side kan man risikere ved at være for empatisk, at interviewene nærmer sig kvasiterapeutiske eller venskabelige relationer. Ved en sådan relation risikerer man, at informanterne fortæller om oplevelser, de ellers ikke ville fortælle, og som de bagefter fortryder, de har fortalt, eller fortæller det, de tror interviewereren gerne vil høre. En for tæt relation kan ydermere få forskeren til at miste sit kritiske blik på den producerede viden (Alvesson, 2003; Brinkmann, 2012; Fontana & Frey, 2008; Kvale & Brinkmann, 2015). I relationen til informanten er det vigtigt løbende at balancere dette forhold og ikke få en terapeutisk eller overdrevet venskabelig relation, men samtidig heller ikke fremstå distanceret og kold.

Udover det mikroetiske plan er det vigtigt at se på, hvilken effekt forskningen kan tænkes at have i en bredere social og politisk kontekst, samt hvilke forståelser den fremmer og bekæmper (Kvale & Brinkmann, 2015). Makroetisk bidrager denne undersøgelse til at producere og udbrede viden om selvhad som fænomen, samt hvad der forårsager det ud fra et relationelt og samfundskritisk perspektiv. Dette perspektiv har den potentielt positive konsekvens, at det fjerner skylden og ansvaret for problemerne fra individerne og fokuserer i stedet på kontekstuelle, strukturelle og relationelle aktører. Projektet kaster lys over, hvad der går forud for selvhad; hvilke episoder og relationelle mønstre der kan skubbe mennesker derud, hvor de begynder at hade sig selv. Det åbner og udbreder en forståelse af selvhad, ikke som noget nogle syge mennesker lider af, men noget alle potentielt kan komme til at lide under givet de 'rette' omstændigheder. En sådan tilgang fordrer empati og forståelse for den udsatte gruppe, kan have en forebyggende effekt ved at åbenbare og tydeliggøre faresignaler

samt fremmer en hjælp, der ikke sygeliggør den enkelte. Fremfor at påberåbe sig en nyttesløs objektivitet tager dette projekt et ikke-sygeliggørende og relationel politisk ståsted, der ikke kigger efter fejlene inde i individerne, men ude i samfundet (Fontana & Frey, 2008).

3.11. Opsamling

I dette kapitel er projektets videnskabsteoretiske ståsted blevet præsenteret gennem den pragmatiske tilgang til viden og forskning. Pragmatismen udgør udgangspunktet for indeværende projekts tilgang til det kvalitative studie, der fremfor at tilskrive sig et paradigme har en fleksibel tilgang til brugen af ontologier og teorier. Forskningsidealer angående observation, datahåndtering, objektivitet og neutralitet spiller stadig en rolle, men ud fra andre kriterier og præmisser end i det kvantitative studie. Konkret er projektets kvalitative tilgang abduktiv og gør brug af det semi-strukturerede interview. Til indsamling af materiale indebærer dette anvendelse af interviewguide, online interviews og simpel transskription. Analysen gør brug af tematisk analyse, da denne passer med det pragmatiske udgangspunkt og ikke har nogle implicite reducerende teoretiske/ontologiske antagelser. Løbende i forbindelse med udformningen af projektet har der været etiske refleksioner omkring mikro- og makroetiske forhold, generelle problematikker og konkrete beslutninger.

Kapitel 4: Analyse

I følgende afsnit introduceres først de tre informanter: Alexandra, Cathrine og Line, samt det tematiske kort der blev udarbejdet på baggrund af interviewene. Efterfølges præsenteres analysen, der er struktureret efter de tre overordnede temaer: *Selvhadets socialitet*, *Selvhadets formål* og *Sociale faktorer*, og de dertilhørende undertemaer.

4.1. Præsentation af informanter

Ud af syv udførte interviews blev tre udvalgt til transskription og analyse. Disse informanter præsenteres her i anonymiseret form.

Alexandra

Alexandra er 27 år gammel, arbejder til daglig på et bosted i socialpsykiatrien som omsorgsmedhjælper og er uddannet cand.mag. Alexandra har været tilknyttet psykiatrien, siden hun var 15, og er gennem tiden blevet diagnosticeret med en bred vifte af diagnoser; erfaringer hun bruger i sit arbejde. Hun har i otte år været ambassadør for en frivillig organisation, hvor hun fortæller om egne erfaringer med psykisk sygdom. Hun beskriver, at hun har kæmpet længe og meget med selvhad.

Cathrine

Cathrine er 33 år gammel, har kone og to børn og er førtidspensionist. Cathrine beskriver, at hun altid har følt sig forkert, og at hun ikke har følt, at hun er noget værd. Dette har begrænset hendes liv i en sådan grad, at uddannelse og job ikke har været muligt, hvorfor hun har fået førtidspension, ligesom det har udmøntet sig i diverse psykiske problematikker. Cathrine er en del af samme organisation som Alexandra, dog i en mere tilbagetrukket rolle grundet karakteren af hendes problemer. Cathrine havde ikke før deltagelse i projektet hørt ordet selvhad, men da hun undersøgte, hvad det var, opdagede hun, at hun 'passede på alle kriterier'.

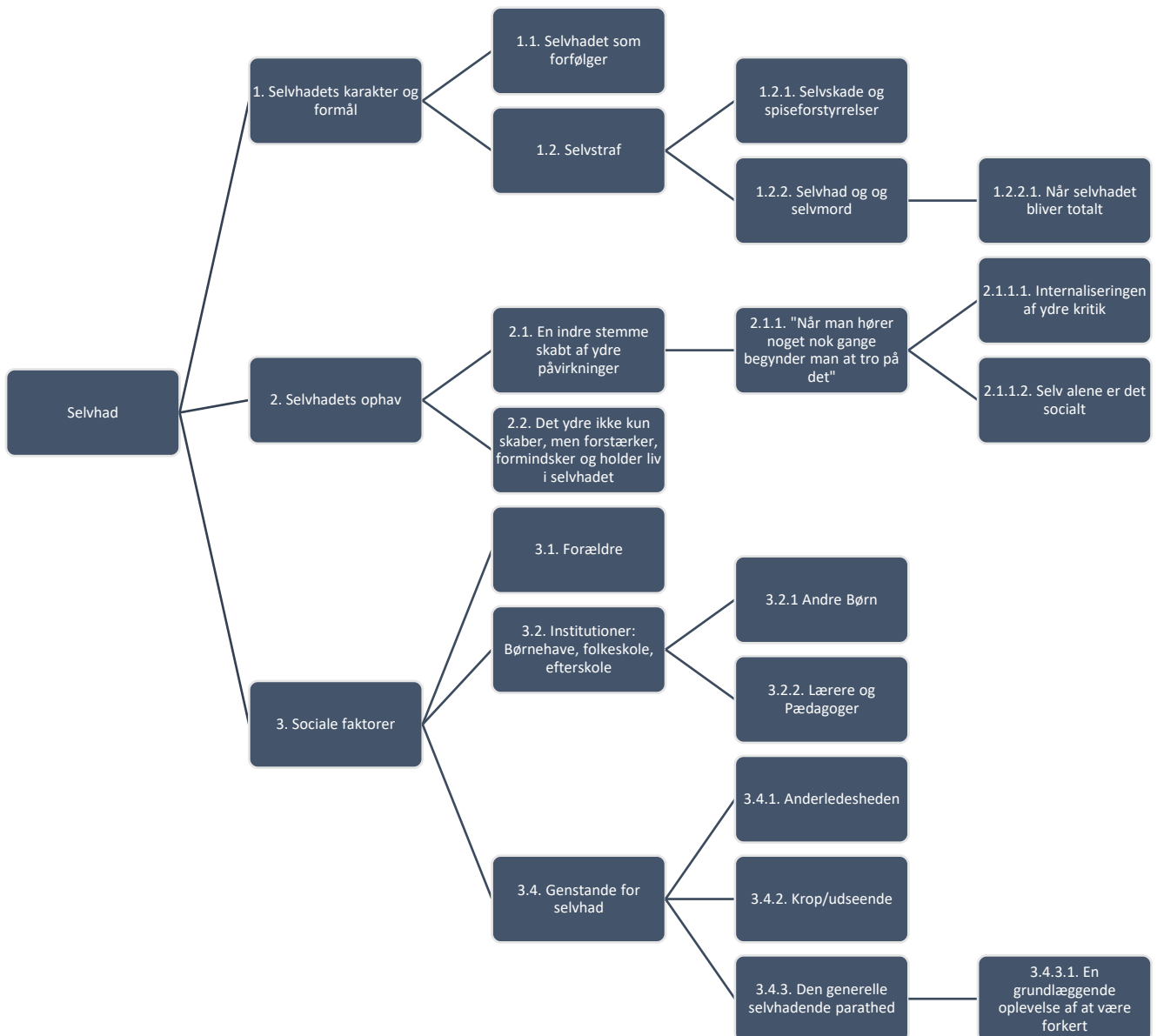
Line

Line er 19 år gammel, har diagnoserne angst og Aspergers syndrom og for nylig været igennem en svær depression. Line er i gang med en at tage en HF, efter gymnasiet blev afbrudt af psykiatrisk indlæggelse. Line beskriver selv, at hun kæmper med et hoved, der 'er ondt ved mig', hvilket betyder, at hun har svært ved bl.a. at gå i skole, fordi hun plages af negative tanker, der forstærkes i klasse- og

eksamenssammenhænge. Line fortæller, at hendes negative selvbillede kan spores helt tilbage til børnehavetiden, mens det konkrete selvhad og effekterne heraf for alvor brød ud i 12-års alderen. Line bor hos sin mor og har et vanskeligt forhold til faren, der i meget høj grad lider af autisme, og derfor er svært at være sammen med.

4.2. Tematisk kort

På baggrund af den tematiske analyse, med gentagne genlæsninger, kodning og meningskondensering er der i overensstemmelse med de tidligere beskrevne metodeforskrifter (Afsnit 3.8.) blevet udarbejdet et tematisk kort. Dette viser en oversigt over de bredt udbredte og for projektet relevante temaer, samt hvorledes disse er blevet relateret og ordnet i tre overordnede temaer med dertilhørende undertemaer:



4.3. Selvhadets karakter og formål

Som beskrevet i kap. 2 karakteriseres selvhad indenfor forskningen som værende en straffende og selvforfølgende størrelse, der, i modsætning til selvkritik og andre selvforhold, ikke har et formål, i hvert fald ikke forstået positivt. Det følgende vil først uddybe selvhadets karakteristika og dets betydning for informanternes liv for derefter at analysere selvhadets vilje og potentielle negative formål med udgangspunkt i informanternes fortællinger.

4.3.1. Selvhadets karakter

”Jeg har nok været sen teenageralder, start 20’erne, hvor jeg virkelig begyndte at få den her med, at jeg kan faktisk ikke udstå mit eget selskab og kan ikke holde ud at kigge på mig selv, kan ikke holde ud at høre på mig selv, har sådan en stemme inde i hovedet, der siger, at jeg bare er et forfærdeligt menneske, og jeg skulle virkelig tage at lukke røven” (A, l. 144-150).

I ovenstående citat beskriver Alexandra, hvornår selvhadet for alvor gjorde indtog i hendes liv. Her beskrives, hvordan hun begyndte at have svært ved at udstå sit eget selskab, at hun ikke kunne holde ud at kigge på sig selv, at høre på sig selv, og at selvhadet fortalte hende, at hun var et forfærdeligt menneske. Når Alexandra (l. 247-255) er sammen med andre mennesker, oplever hun, at selvhadet fortæller hende, at hun er irriterende, at hun er en *”fucking idiot”*, og at hun skal holde sin kæft. Hun beskriver det som, at selvhadet *”hele tiden kører på mig”* (A, l. 254-258). Alexandra (l. 517-525) beskriver sågar, hvordan selvhadet har forårsaget to depressioner ved at overbevise hende om, at alle hader hende, og at hun er værd at hade: *”fordi alle hader mig, så hader jeg mig”* (A, l. 522). Line (l. 297-341) oplever ligeledes, at selvhadet sidder i hendes hoved og fortæller hende, at andre mennesker ikke gider hende. Det har holdt hende tilbage fra sociale arrangementer og, i perioder, gjort det umuligt for hende at tro på, at hendes venner godt kan lide hende, noget hun stadig kan have svært ved (L, l. 220). Selvhadet har for Line (l. 302-305) medført en svær depression og seks ugers indlæggelse på psykiatrisk ved at overbevise hende om, at ingen andre kunne lide hende, en ’erkendelse’ der slet ikke var til at bære. For Cathrine (l. 193-236, 254-257) har selvhadet medført, at hun undgår mange ting, både fordi hun ikke tror, at hun kan noget, men også fordi at hun ved, at selvhadet vil få hende til at slå sig selv i hovedet efterfølgende. Selvhadet har herigennem bremset Cathrine fra uddannelse, job og sociale situationer i sin helhed, både ved at sige hun ikke kan, men også ved at gøre det uudholdeligt at være i sociale situationer (C, l. 377-385, 860f). Selv når det handler om at åbne op om sit selvhad og sine negative oplevelser, føler Cathrine, at hun ikke har noget at byde ind med, intet brugbart at bringe til bordet, og at hendes historie om de hårde ting ikke er god nok, ikke hård nok: *”Jeg har ikke hverken misbrug eller noget som helst, der er ikke nogen der har misbrugt mig (...), så jeg føler ikke rigtigt (...), altså så ift. så mange andres historier så synes jeg måske ikke, at min har været helt spændende nok”* (C, l. 407-410). Ifølge selvhadet er hun både for forkert til at være normal og ikke forkert nok til at fortælle om det. Når informanterne holder sig væk fra sociale situationer, undgår de som udgangspunkt, at selvhadet eskaleres til de ubærlige, men

dette er ikke ensbetydende med, at det hjælper på selvhadet. Tilværelsen som lænket til hjemmet, frygtsom for sociale sammenhænge, kan på langt sigt forværre selvhadet, der fortæller informanterne, at de er tabere og forkerte, når de ikke kommer ud, ikke har en uddannelse, et job eller på anden vis ikke lever som man bør, hvilket har været tilfældet for både Cathrine og Line (C, l. 136-150; L, l. 478-482).

Når det ikke lykkes for selvhadet at stoppe informanterne i at gøre sociale ting, forfølger det dem og korrupperer deres oplevelser. Dette ses eksempelvis hos Alexandra (l. 476-500), der oplever, at selvhadet forurener det gode både i situationen og bagefter ved at fortælle hende, at hun er/var en pestilens for selskabet, at hun har ødelagt det hele og desuden ikke fortjener at have en god aften. De gode oplevelser: *"bliver korrumpet af det her selvhad, fordi så begynder overtænkningen, og så kommer alt det her med, hvor meget har jeg egentligt ødelagt i løbet af aftenen ved at være mig ikk"* (A, l. 484-487). Cathrine (l. 844f) beskriver ligeledes, hvordan det kan være hårdt for hende at være glad, da hun så er mindre ukontrolleret og handler og taler umiddelbart. Denne umiddelbare, glade og ukontrollerede opførsel vækker og eskalerer nemlig selvhadet, hvilket ofte resulterer i, at hun sidder og slår sig selv i hovedet i lang tid efter sådanne sociale episoder, på samme måde som Alexandra oplever det (A, l. 249; C, l. 947-960). Det med at have svært ved glæde og ikke kunne være i at noget er godt går igen ved Line, hvor eksempelvis høje karakterer fører til, at hun føler sig som en svindler, som det kun går godt for, fordi hun er heldig eller har bedraget underviseren (L, l. 271-283). Gennemgående for informanternes fortælling er, at selvhadet er en evig tilstedeværelse, om end i varierende grad, altid 'efter dem', det de gør og deres person, med den konsekvens at de oplever betydeligt forringet livskvalitet (A, l. 476).

I afsnittets første citat fra Alexandra (l. 144-150) skitseres selvhadets karakter. Det fremgår her tydeligt, at selvhadet er ikke-konstruktivt og formålsløst i positiv retning. I stedet for at fordrø forbedring forfølger selvhadet informanterne, uanset hvad de gør; intet er godt nok, og alt er forkert. Dette stemmer overens med den psykoanalytiske tilgang, der forstår selvhadet netop som produkt af et indre, socialt etableret, forfølgende objekt. Uanset om informanterne holder sig væk fra sociale situationer, lader selvhadet tage kontrollen eller ej, føler de sig jagtet af selvhadet. Om det er ude i en social sammenhæng eller derhjemme under dynen, oplever alle informanterne, at selvhadet altid er lige under overfladen og prøver at få dem ned med nakken. Det forfølgende objekt kan ikke undgås, da det er en del af dem selv. Selvhadet er således ikke blot formålsløst og ikke-konstruktivt, men kan siges at have et eget formål; en retning og en 'vilje' der udtrykkes i de ting, som har lykket med at

give informanterne en ro fra selvhadet. Disse handlinger, der har tilfredsstillet selvhadet og givet informanterne en psykisk pause, uddybes i det følgende.

4.3.2. Selvstraf

Gennemgående hos informanterne er, at selvhadet har resulteret i selvstraf, i den forstand at alle på et tidspunkt har været selvskadende. Alexandra (l. 511-533) beskriver, hvordan selvhadet var drivkraften bag hendes selvskade og spiseforstyrrelse. Først var selvskaden et forsøg på at rense sig selv og blive en bedre person, for derefter: *"at blive en måde at straffe mig selv på fordi jeg er et dårligt menneske, og jeg er forfærdelig, og jeg kan ikke finde ud af noget og så videre"* (A, l. 99-101). I citatet fremgår sammenhængen mellem selvhad og selvskade tydeligt, med selvskaden som en nødvendig og fortjent selvstraf. Selv når Alexandra (l. 399-408) var selvstraffende, sagde selvhadet til hende: *"Helt ærligt kan du ikke gøre det bedre end det der"*. Selv når hun kastede op eller skar i sig selv, var det ikke godt nok, hun skulle kaste mere op, hun skulle gøre det bedre. Når *"mit eget hoved er dumt eller ondt ved mig selv"*, som Line beskriver selvhadet, straffer det Line ved f.eks. at nægte hende søvn samt var hovedårsagen til, at hun begyndte at selvskade (L, l. 187f, 195ff, 259-262). Da Line (l. 344-366) var indlagt på en psykiatrisk afdeling, sov hun på gulvet, fordi *"at jeg var jo så dårligt et menneske, at jeg havde ikke fortjent at ligge i sengen"*, og hun fortæller, at hun endte med at smugle barberblade ind for at kunne selvskade. Cathrine (l. 44-46) beskriver ligeledes: *"den eneste grund til at jeg var selvskadende, var faktisk fordi, at det var den eneste måde, hvor jeg følte, at jeg kunne straffe mig selv, fordi at jeg hadede mig selv så meget"*. For hende handlede selvskaden om, gennem straf, at *"retfærdiggøre"*, hvad hun oplevede som dumme og forkerte handlinger (C, l. 47f). Da Cathrine (l. 260ff) stoppede med at selvskade, gjorde det det utroligt svært for hende at komme ud i sociale situationer, da hun ikke længere havde muligheden for at retfærdiggøre og straffe hendes 'dumme' opførsel. Cathrine beskriver, hvorledes selvskaden gav hende en ro: *"Når du har hældt det her kogende vand udover dig selv, eller når du har skåret så og så mange gange, eller hvad det nu kunne være, så må du godt slippe det"* (C, l. 660ff). Når hun selvskadede, gav selvhadet hende en pause, og hun kunne *"bare, ja være ... indtil næste gang at jeg ligesom dummede mig"* (C, l. 664). Selvhadets krav om straf var gennemgående hos alle informanterne og udgjorde for Line og Alexandra introduktionen til selvmordstanker og en reel risiko for deres liv, i takt med at selvhadet fik mere magt.

Alexandra beskriver, hvordan hendes selvmordsforsøg netop handlede om ønsket om ro:

”Jeg har sat mig ned og skåret i mig selv med tanken om, at nu var det ligesom sidste gang, fordi når jeg var færdig, så var jeg død ikk’. Hvor jeg har formået at stoppe mig selv i det, fordi jeg er blevet bevidst om, at jeg vil faktisk ikke dø, jeg vil bare gerne have noget ro” (A, l. 427-440).

Ønsket om ro fra selvhadets stemme har for Alexandra spillet en rolle i hendes tre selvmordsforsøg. Eksempelvis som 16-årig da selvhadets angribende stemme, der bl.a. fortalte hende, at det ville være bedre for alle andre, hvis hun ikke var der, førte til Alexandras (l. 433-44) første selvmordsforsøg. Som Alexandra siger, er der en klar sammenhæng mellem selvhad og manglende livslyst:

”(…) det tror jeg helt klart hænger sammen de to ting, at der er jo ikke noget fedt ved at være i live, hvis man ikke kan udstå at være her. Altså (…) sådan lidt groft sagt, men hvad er pointen så, hvis man alligevel ikke kan holde sig selv ud, og det er jo den eneste person i verden, du altid kommer til at være sammen med, det er dig selv ikk’, hvad er pointen så, hvorfor så blive her?” (A, l. 445-451).

Line oplevede, at selvhadet og den medfølgende selvskade gjorde, at hun begyndte at føle sig som et endnu mere forfærdeligt menneske, fordi hun udsatte andre for så meget smerte, ved at gøre skade på sig selv. Under hendes indlæggelse førte selvhadet, og tankerne om hvad hun udsatte sin familie for, til selvmordstanker (L, l. 355-366). Selvmordstankerne kom af, at selvhadet fortalte hende: *”at jeg var et dårligt menneske generelt (...) altså jeg havde jo ikke fortjent at leve fordi, jeg brugte jo andres ilt. Og så dårligt et menneske (...) skulle ikke tage andres ilt” (L, l. 391-399).* Selvhadet lagde således fundamentet for selvmordstankerne og var også en afgørende faktor, da Line forsøgte selvmord, efter en oplevelse hvor en veninde bekræftede selvhadet (L, l. 423-434).

Både for Line og Alexandra indebærer selvhadet i sin yderste potens en risiko for selvmord, som en sidste løsning, en måde en gang for alle at opfylde selvhadets ønske og få ro og fred fra den forfølgende stemme. I Cathrines (744-756) tilfælde beskriver hun, hvor vigtigt det er for hende, for at overleve selvhadet, at have sider som hun ikke hader, som hun kan tolerere og til tider værdsætte. Når selvhadet har været allerværst, har det føltes som om, at hele hendes selv var forfærdeligt, dårligt og forkert. Denne oplevelse har heldigvis kun været, når det var allerværst og en midlertidig tilstand, for, som Cathrine (l. 751) siger, hvis hun hadede hele sig selv: *”så tror jeg ikke, at jeg var her”.* Denne oplevelse af at selvhadet kan blive totalt og gøre det uudholdeligt blot at være, fremgår også af Alexandras (l. 263) fortælling. Selvhadet kan dermed siges, ikke blot at være formålsløst, men at

have en retning; et ødelæggende formål, hvor det forlanger selvstraf eksempelvis gennem selvskade. Hvis selvhadet vokser sig stort nok, og selvhadets virkelighed bliver personens virkelighed; hvis de to smelter sammen og selvhadet tager magten, kan det sågar indebære en reel risiko for selvmord og selvmordsforsøg.

Spinoza definerer hadet i selvhadet som bestående i en grundlæggende vilje til at ødelægge objektet for ens had og nyde denne ødelæggelse. Et sådant had rettet mod selvet er for Spinoza i modsætning til den menneskelige selvopretholdelse og vilje til liv, hvilket er en af grundene til, at man ikke 'bare lige' udvikler selvhad, samt det der gør selvhadet i sig selv invaliderende. Hadet kommer tydeligt til udtryk i informanternes beretninger, hvor selvhadet forlanger, at de skal straffe sig selv, at de skal gøre skade på dem selv, og hvor dette er den eneste måde for dem, hvorpå de kan opnå ro fra selvhadet. For decideret at kunne medføre selvudslettelse kræver det, ifølge Spinoza, at selvhadet har absolut magt over individet. Denne absolutte magt kan ses i Line og Alexandras oplevelser, hvor selvmordsforsøgene kom på det tidspunkt, hvor selvhadets virkelighed var blevet deres virkelighed, hvor selvhadets stemme havde formået at overbevise dem om, at alle hadede dem, at verden ville være et bedre sted uden dem osv. Men som Alexandra siger, havde hun ikke lyst til at dø, hun havde lyst til at leve. Hun ønskede blot ro fra selvhadet, at komme væk fra dets ubærlige virkelighed, og kunne ikke se andre måder at opnå det på. Man kan således argumentere for, at selvhadet ikke blot er formålsløst, men har et formål netop i hadet, at dets formål er at straffe informanterne og i yderste konsekvens få dem til at gøre en ende på tilværelsen.

Dette stemmer yderligere overens med Fromms begreb om destructiveness, der er en af de flugtmekanismer, mennesker anvender, når tilværelsen ikke er til at være i, og man bliver overvældet af afmagt, angst, social isolation og afvisning. Her oplever individet sig ude af stand til at gøre noget positivt, komplet magtesløs i tilværelsen, og reagerer destruktivt. For nogle er det umuligt at gøre andre mennesker til objekter for destruktiviteten, hvorfor deres eget selv bliver objektet for en indadvendt destruktivitet. Dette passer på informanternes fortællinger, da de netop oplever ikke at være i stand til at gøre noget positivt, at selvhadet fortæller dem, at alt hvad de gør og er, er forkert og forkasteligt. Informanterne føler sig komplet magtesløse i relation til selvhadet, og skyldige i alle henseender, hvorfor deres selv bliver objektet for skade og straf. Ifølge Fromm stiger denne mekanisme, denne form for dødsdrift, i grad, i takt med følelsen af afmægtighed og undertrykkelse. Man kan se informanternes selvmordsforsøg gennem denne linse som et udtryk for en stigende

afmægtighed i en virkelighed, der i højere og højere grad kontrolleres af selvhadet; en stigende ulykkelig og social selv-undertrykkelse der i sidste ende kan medføre selvudslettelse.

4.4. Selvhadets ophav "Det er jo andre, der har gjort, at jeg har det, som jeg har det" (A, l. 461)

Følgende afsnit kaldes selvhadets ophav, og det var gennemgående for alle interviews at selvhadet, selvom det opleves som *eget* had, var uadskilleligt fra og kunne spores tilbage til sociale forhold. I det følgende uddybes selvhadets grundbestanddele, hvorledes det er blevet til samt vedligeholdes og forstærkes i informanternes liv.

4.4.1. En indre stemme skabt af ydre påvirkninger

Samtlige informanter gav udtryk for, at deres selvhad er opstået som et produkt af negative ydre påvirkninger, at det, som Alexandra (l. 750ff) siger det, "*er blevet proppet ind i mit hoved,*". Gennem ydre forhold har informanterne fået en oplevelse af at være forkerte, værdiløse og dårlige mennesker; (A, l. 461; C, l. 977; L, l. 44ff). Disse ydre påvirkninger består i oplevelser, hvor informanterne har fået at vide eller oplevet, at de, grundet noget i dem selv, fortjener andres og eget had (L, l. 44f). Eksempelvis har Cathrine oplevet at være angrebet og under anklage, uden nogen logisk forklaring, med den konsekvens "*at jeg blev i tvivl, om jeg rent faktisk havde gjort noget forkert*" (C, l. 1038-1047). Grunden til at de eksterne oplevelser og påvirkninger har kunne udvikle sig til et decideret *selvhad*, kommer, ifølge informanterne, af mængden og længden af negative kommentarer og oplevelser fra en tidlig alder. Som Line (l. 52f) siger: "*Når man hører det nok gange, så begynder man at tro på det selv*". Gennem mange, gentagne oplevelser med andres had har informanterne udviklet et eget had; en virkelighedsopfattelse hvor de reelt føler, at de er skyld i andres og egen lidelse, og hvor de er fortællingens retmæssige skurk (L, l. 587f, 602; C, l. 133, 1009f).

"Det har jo været en konstant ting det der med at blive prikket til og små side kommentarer om min persona eller mit udseende ikk'. (...) Det er jo helt klart en af grundene til, at jeg er blevet presset så langt ud ikk', fordi at det har (...) fyldt så meget, som det har ikk'" (A, l. 584).

Selvhadet beskrives som en "*en afart af min stemme (...) en indre kritiker*" (A, l. 362-368), der "*har slugt alt negativt alle har sagt til mig gennem mit liv*" (L, l. 572f), og på baggrund af dette fortæller

informanterne, at de *er* forkastelige, forkerte og *fortjener* had. Netop det, at det er en *indre* kritiker, er for Line noget af det værste. Line oplever at det gør mere ondt, når det er hendes egen stemme, fordi det bærer en anden tyngde og ikke er til at skubbe væk, som hvis det var en andens stemme (L, l. 574-581). Det, at andres had på den måde bliver internaliseret og dets stemme og virkelighedsbillede adopteret, gør, at informanterne selv ikke når de er alene, er fri for selvhadet. Alexandra (l. 337-357) beskriver, hvordan selvhadet endda kan være værre alene, da der ikke er noget at distrahere tankerne med, hvorfor selvhadet kan vokse og blive næsten ubærligt til tider. Som Cathrine (l. 1111f) siger: ” *der vil jo altid være et andet menneske indblandet for, at det her selvhad opstår*”, og selv når informanterne sidder alene og slår sig selv i hovedet, sker dette gennem den andens blik, et blik der er blev internaliseret over tid.

Denne form for social nødvendighed stemmer overens med Spinozas definition af begrebet, som noget der *må* stamme fra en ekstern kilde. Da det, ifølge Spinoza, er i menneskets natur at ville leve, kan noget så invaliderende som selvhad ikke opstå af sig selv. Dette ses tydeligt i informanternes fortællinger, der beskriver selvhadets indtog i deres liv gennem de signifikante andre personer og oplevelser, der har været med til at skabe deres selvhad. Gennem et skadeligt miljø fra barnsben har informanterne fået frataget, hvad Spinoza kalder åndens kraft, dvs. den modstandskraft, det kræver ikke at internalisere andres had. Informanterne har således ikke, grundet svigtenes hyppighed og tidlige start, haft muligheden for at sige fra, de har ikke etableret nogen følelse af værd til at stå i mod. Selvhadet kan ses som en repræsentation af den Anden, kamufleret som ens egen stemme, retfærdig og svær at ignorere. Gennem internaliseringen flytter det eksterne had ind i personens inderste, hvorfra det forfølger vedkommende, selv alene. Informanternes beskrivelser passer med denne grundlæggende sociale forståelse af selvhadet som værende andres had, internaliseret og *oplevet* som et eget had mod selvet af jeget. Når denne stemme styrkes gennem yderligere skadende sociale oplevelser, får selvhadet og dets virkelighedsbillede mere magt, mens individets autonomi og vilje til at leve undergraves.

4.4.2. Sociale interaktioner som forstærkende, vedligeholdende eller lindrende

De sociale forhold der er skyld i selvhadets opståen, er de samme forhold, der spiller en rolle i at formindske, vedligeholde eller forværre selvhadet, da selvhadet gennem interaktion løbende be- eller afkræftes, forstærkes eller formindskes. Cathrine (l. 452-456) beskriver, hvorledes en konkret

situation, da hun var 18, bekræftede og forværrede hendes selvhad. Her var en sygeplejerske gået fra et løfte om at hjælpe Cathrine med overgangen fra børne til voksenpsykiatri med den konsekvens, at: *”det virkede bare så ligegyldigt (...), for mig der var det bare så ubehageligt, og så jeg følte mig så mindre værd (...) og det var første gang, at jeg faktisk var selvskadende”*. Line har ligeledes oplevet, at dem hun troede var hendes venner forsvandt, og det viste sig, at de ikke kunne lide hende og bagtalte hende. En oplevelse der forstærkede selvhadet markant og førte til, at Line for første gang selvskadede (L, l. 372-377). Også Alexandra har oplevet at få selvhadet bekræftet og forværret i forbindelse med skadelige venskaber og kæresteforhold (A, l. 457,552). Disse historier eksisterer bredt i informanternes fortællinger, og alle beretter om konkrete episoder, der forværrede selvhadet og førte til alt fra ubehag til selvmordsforsøg. Oftest er disse oplevelser snarere reglen end undtagelsen, og om det er fra forældre, børnehaver, folkeskole og/eller venner, har alle informanter oplevet gentagende skadelig ydre påvirkning, der har vedligeholdt og forstærket selvhadet (A, l. 592-598; C, l. 500-516, 530). Når andre på den måde bekræfter informanternes værste tanker om sig selv, giver det selvhadet mere magt og forværret dermed informanternes tilværelse betydeligt: *”Det der med at blive prikket til og små side-kommentarer om min persona eller mit udseende. Det er jo helt klart en af grundene til, at jeg er blevet presset så langt ud”* (A, l. 587-590).

De ydre faktorer kan dog også have den modsatte effekt og hjælpe informanterne til at føle, at andre værdsætter dem, at de *har* en værdi, og at de *ikke* fortjener at blive lagt for had. Dette ses eks. hos Cathrine (l. 1159ff), hvis kone, gennem omsorg og støtte, har vist og fortalt Cathrine, hvad hun synes om hende, og hjælper hende når selvhadet fortæller, at hun er forkert, forkastelig osv. Line beskriver ligeledes, hvordan venners og andre voksnes ros, støtte og omsorg hjælper hende mod selvhadet og giver hende en følelse af, at andre faktisk godt kan lide hende (L, l. 485-494, 716-724). Alexandra (l. 738ff) gør bevidst brug af andres bekræftelse til at udfordre og bekæmpe selvhadet. Ved at eftertjekke det selvhadet fortæller hende, opdager hun, at andre ikke hader hende, men faktisk godt kan lide hende for det meste. Den ydre bekræftelse har for alle informanterne spillet en væsentlig rolle ift. at få det bedre og er en del af forklaringen på, at de i dag er et bedre sted, end de har været tidligere, og er i stand til at fortælle deres historie.

Informanternes beskrivelser af at få selvhadet bekræftet og forværret gennem social interaktion kan forklares gennem Foucaults begreb om subjektivering. Foucault beskriver, hvorledes mennesker i handling og tale subjektiverer hinanden til bestemte identitetspositioner, og at disse for nogens vedkommende er karakteriseret ved at være ikke-ønskværdige og forkastelige. Når informanterne har

fået at vide, at de er værdiløse, forkerte, forfærdelige osv., er de blevet subjektiveret til en forkastelig identitet; de er blevet *gjort* forkerte. Denne form for subjektivering finder ikke blot sted i den nedladende/grænseoverskridende tale, men også gennem andres handlinger, hvor informanterne oplever, at de bliver behandlet, som var de værdiløse og forkastelige individer. Det gælder for alle informanterne, at de i sociale situationer er blevet gjort forkerte, væmmelige osv. af andre, og at denne subjektivering løbende har bekræftet og forværret selvhadets fortælling og magt. I processen med at få det bedre og formindske selvhadets magt har de positive oplevelser, hvor informanterne behandles som nogle, der er noget værd, hvor de bliver spurgt, lyttet til og respekteret, spillet en central rolle. De positive oplevelser har subjektiveret informanterne på ny til en, for andre, almindelig position som værende værdifulde og værdsatte mennesker; noget de ikke har været vant til.

Ifølge Fromm er det nødvendigt, for at man kan finde sin plads i tilværelsen som selvstændigt individ og undgå at blive overvældet af psykisk ubehag, at man kan etablere fællesskaber, der giver en følelse af tilhørsforhold og sikkerhed. Netop sådanne trygge fællesskaber er i forvejen under angreb i en samtid karakteriseret ved individualisering og alle-mod-alle kultur, hvorfor de nære konkrete fællesskabers rolle bliver mere betydningsfuld end tidligere. Når informanterne beskriver de fællesskaber, de har indgået i som nedladende, nedsættende og hadefulde, giver det således god mening, ud fra Fromm, at tilværelsen, gennem selvhadet, bliver en byrde af ensomhed, afmagt og angst.

4.5 Konkrete sociale faktorer

Hvor de tidligere afsnit har afdækket selvhadets fundament, dets overordnede tilbliven samt formål og karakteristika, vil følgende afsnit dykke ned i de konkrete sociale faktorer af betydning for udviklingen og vedligeholdelsen af selvhadet. Gennem informanternes beretninger uddybes betydningen af forældre, børnehaver, folkeskole, kammeratskaber. Afsnittet vil slutteligt afrunde konkrete genstandsfelter for selvhad og de sociale koblinger forbundet hermed.

4.5.1. Forældrenes betydning

Cathrine (l. 469-473, 982ff, 1057f) fortæller, hvorledes hendes selvhad kommer af en grundlæggende følelse af ikke at være noget værd, en følelse der stammer fra hendes forældres behandling af hende som barn. Cathrine oplevede sit barndomshjem som et sted, der ikke var rart at være, og som lille ville hun allerhelst ikke være derhjemme (C, l. 97ff, 118f). I stedet for at støtte Cathrine lærte hendes

forældre hende, at hun ikke var god nok, og at det var hendes skyld, når der skete noget skidt (C, l. 84-110, 499-521). Cathrines far var aggressiv og grænseoverskridende, han skældte hende ud, råbte ad hende, kaldte hende grimme ting og slog hende, mens hendes mor lod stå til (C, l. 90-105). Morens opførsel var, for Cathrine, næsten lige så slem som faren. Det faktum, at moren bare lod det ske og ikke sagde noget til det, ikke protesterede eller forsvarede Cathrine, gjorde, at hun som barn tænkte, at hun ikke var mere værd; at hun faktisk fortjente at blive slået og råbt ad uden nogen umiddelbar grund (C, l. 629-650). Forældrenes ide, om at Cathrine fortjente at blive råbt ad og slået, blev internaliseret, adopteret af det lille barn, og blev den måde, Cathrine så sig selv på (C, 640-650). Et selvbillede der gjorde det muligt for selvhadet at flytte ind:

”Hvis jeg var vokset op med en eller anden opfattelse af, at jeg var det (red: noget) værd, så tænker jeg ikke, at jeg havde ladet nogen påvirke et had til mig selv på den måde, fordi at det er der ikke nogen mennesker, der burde. Altså man burde vitterligt ikke/ :andre mennesker burde ikke kunne påvirke en på den måde. (...) Personligt set så har jeg (...) i hvert fald ikke haft den rigtige ballast med, og hvis man har det, så tror jeg, man vil være pisseliglad med, hvad andre folk siger, de kan bare passe sig selv” (C, l. 985-993).

Grundet Cathrines opvækst lærte hun at tænke dårligt om sig selv, hun lærte, at andre havde lov til at træde på hende, hun lærte at forvente had fra andre (C, l. 993-999, 1025-1034). Dette har bl.a. betydet, at Cathrine er bange for at miste folk, der kommer tæt på, fordi oplevelsen af, at der er nogen, der ’rent faktisk’ gider hende, er overvældende og uvant ift. hendes barndom, der var fuld af svigt og afvisning (C, l. 174-181). På samme vis er der klare paralleller mellem, den vold Cathrine blev udsat for som barn, og den selvskade hun senere udsatte sig selv for. Som hun selv beskriver det, begyndte hun at være selvskadende netop fordi, at det var det, som hun fortjente; det var det, hun havde lært hjemmefra, og denne form for selv-vold var den eneste måde at opnå ro i hovedet (C, l. 650-665).

”de (red: forældrene) synes stadigvæk, at jeg fortjente det, så tror jeg også bare, at (...) det blev den måde, jeg så mig selv på, at det var selvfølgelig okay, fordi at jeg fortjente det. Nok også derfor, da jeg begyndte med selvskade, at det ligesom var, (...) det var jo det jeg/ :jeg fortjente det” (C, l. 647-652).

Line og Alexandra derimod beskriver deres forældre som værende hhv. støttende og ’dejlige’ (L, l. 96; A, l. 663). Forældrene har hos dem ikke spillet en aktiv rolle i udviklingen af selvhad, men en

passiv rolle ved ikke at kunne afhjælpe og opveje de negative oplevelser i bl.a. skolen (A, l. 170ff; L, l. 497ff). Alexandra beskriver, hvorledes hendes forældre: *”for at sige det lige ud har forsøgt, men ikke har lykkedes ikk’, og jeg skal ikke kunne sige dig, hvad de skulle have gjort anderledes”* (A, l. 193-195). Det der endte med at få betydning for Alexandra, var ikke de støttende ord, men at hun gennem sine forældre havde lært, ikke at sige fra, men at finde sig i alting. Dette betød, at hun lod andre træde på hende og behandle hende som skidt, noget som endte med at spille en implicit rolle i hendes udvikling af selvhad (A, l. 658-681).

For at selvhad overhovedet kan være en mulighed, kræver det, ifølge Spinoza, at man i løbet af sin udvikling har fået frataget ressourcerne, mulighederne og redskaberne til at hævde sin egen autonomi, til at stå fast på sig selv. For at kunne hævde sin egen autonomi kræver det, at barnet gennem eksempelvis forældrenes kærlighed mærker, at det har værdi og fortjener omsorg fremfor had. Det fremgår af interviewet med Cathrine, at hendes forældre netop har frataget hende mulighederne for at stå fast ved sig selv. Hun har lært, gennem en voldelig opvækst, at hun ikke har værdi, at hun ikke fortjener omsorg, men had og vold. I parallellen mellem farens vold og selvskaden kan man yderligere, ud fra Spinoza og den psykodynamiske tilgang, argumentere for, at selvhadet både er produkt af og repræsenterer den konkrete Anden; i dette tilfælde Cathrines far og hans syn på hende. Opvæksten har således, som hun også selv siger, lagt fundamentet for selvhadets indtog og givet hende en umådeligt svær start på tilværelsen.

Cathrines hjem beskrives som et ubehageligt sted at være, og hun fortæller, hvorledes hun som barn allerede havde et stort ønske om at komme væk derfra. Denne beskrivelse viser tydeligt mangel på, hvad Bowlby kalder den sikre base, som kommer af en tryk tilknytning til forældrene, samt mulighederne for vellykket individuation som Fromm beskriver. I stedet for en sikker base har Cathrine haft det modsatte: en grundlæggende utryk relation til forældrene og et ubehag forbundet med hjemmet. Den konkrete tilknytning Cathrine som barn har haft til sine forældre, er ikke til at afgøre retrospektivt, men ud fra interviewet kan man argumentere for både utrygge og forvirrede træk, gennem den vold, fraværende omsorg og de svigt der herskede i Cathrines barndomshjem. Det beskrives, hvordan forholdet til forældrene har spillet en markant rolle i Cathrines udvikling af et negativt selvbillede og senere et decideret selvhad. Hvordan den manglende sikre base har gjort det umuligt at udvikle en følelse af kompetence og selvværd, og hvordan tilknytningen til forældrene har lært hende at forvente svigt, afvisning og overgreb. I stedet for at modtage konsistent pleje af god kvalitet var Cathrines barndom præget af skadende, fraværende og nedgørende behandling.

Cathrines opvækst bærer således præg af en skadelig magtrelation mellem barn og voksen. Dette kan yderligere udfoldes med Foucaults teori, der netop beskriver magtrelationens betydning for subjektivering. I Cathrines relation til faren udgjorde han en tydelig og uomgængelig autoritet, hvilket betyder, at når han subjektiverede hende som et dårligt menneske, en der fortjente at få bank osv., har Cathrine ikke haft nogen reel mulighed for at gøre modstand. Den person der havde mulighed for at gøre modstand, Cathrines mor, valgte ikke at gøre noget. Gennem relationen til sine forældre blev Cathrine således fra helt lille subjektiveret til en identitet som en pestilens, et dårligt og ubehageligt menneske. En subjektivering hun qua sin position og alder var komplet ude af stand til at gøre modstand mod eller gennemskue uretfærdigheden ved. På den måde undertrykte og nedgjorde specielt hendes far sin egen datter, en subjektivering der endte med at blive adopteret af Cathrine og følge hende igennem livet.

4.5.2. Institutionelle bidrag

Centralt for Line og Alexandras selvhad var de sociale institutioner og de oplevelser forbundet hermed. Alexandra beskriver, hvorledes hendes negative tanker om sig selv kan spores tilbage til starten af folkeskolen, og de oplevelser hun havde med de andre børn (A, l. 106ff). Oplevelser med jævnaldrende samt erfaringer med voksne er også central i Lines beskrivelse af, hvorledes hun allerede i starten af børnehaven mindes ikke at føle sig god nok (L, l. 26-35). Institutionerne har også haft betydning fra Cathrine, der husker specifikt efterskolen som af negativ betydning: *"der havde jeg nogle ret uheldige oplevelser, som (...) har jagtet mig efterfølgende ift. min egen oplevelse af mig selv"*. Det følgende vil gennemgå institutionernes bidrag til selvhadet, først med udgangspunkt i jævnaldrendes betydning og derefter ved at kigge på de voksne og deres rolle.

Alexandra fortæller, hvorledes hun blev mobbet, stort set fra da hun startede i folkeskolen, og at de venner hun fik, var utroligt grove, stride og voldelige (A, l. 82-96). Alexandra oplevede, at denne behandling introducerede hende for et negativt selvbillede, og i løbet af folkeskolen udviklede hun selvhad og selvskade som et forsøg på at rense og straffe sig selv (A, l. 92-96, 160f). Som hun selv beskriver det, gav oplevelsen af at blive mobbet, og slået ned på, hende en følelse af, at hun var forkert, og at alt hvad hun gjorde, var forkert: *"og det tænker jeg jo er en meget, meget god opskrift på begyndende selvhad"* (A, l. 125f). Alexandra oplevede, at hendes forældres ord begyndte at prelle af på hende. Hun beskriver, at hendes klassekammeraters ord til gengæld var af stor betydning, da det var dem, hun gerne ville accepteres af, som i stedet afviste og mobbede hende (A, l. 180-186). Om sin tid i folkeskolen og de venskaber hun havde der, siger Alexandra:

”Det var jo alt, hvad jeg gjorde, der var forkert ikk’. Så var jeg rigtigt god til engelsk, og det måtte jeg heller ikke være, fordi så sagde jeg for meget i timerne ikk’, så snakker jeg for meget med dem i parallelklassen, fordi jeg var derinde og snakke med nogle af mine gamle klassekammerater, altså det var ligegyldigt, hvad jeg gjorde eller foretog mig, så var det forkert eller blev kommenteret på ikk’” (A, l. 592-597).

Som 12-årig oplevede Line, at dem, hun troede var hendes venner, viste sig ikke at være det, og at de i virkeligheden ikke kunne lide hende, men bagtalte hende. En episode der førte til, at Line for første gang i hendes liv selvskadede (L, l. 373-377). Line havde generelt en oplevelse af, at de andre børn kun gad være sammen med hende for at få hjælp fagligt, hvor Line var godt med. Ellers var de ligeglade med hende: *”altså de ville mig jo reelt ikke”*, men uden der var tale om decideret mobning (L, l. 382-387). Cathrines fortælling indebærer ikke mange historier om jævnaldrende, udover en episode på rideskolen hvor hun oplevede at blive drillet og ekskluderet af nogle andre piger, hvilket i høj grad forstærkede selvhadet (C, l. 499-521).

I Lines historie om selvhad spiller lærere og pædagoger til gengæld en central rolle. Line oplever, at hun igennem både børnehaven, folkeskolen og gymnasiet er blevet beskyldt for at være dum, blevet udstillet af nedladende lærere/pædagoger og har ofte følt sig 'hakked på' (L, l. 134-147, 535-538, 551-558). Op igennem folkeskolen oplevede hun at blive kaldt dum af flere af lærerne, til trods for at hun ikke var det, og der var bl.a. en lærer, der mente, at hun var nærmest mentalt retarderet (L, l. 46ff, 65-68). En behandling der har fået Line til at føle sig anderledes, forkert og dum: *”Det er generelt mange lærere som, på en eller anden måde har udstillet, at jeg har været anderledes, mange gange, gennem mange år”* (L, l. 556-565). Grundet de dårlige oplevelser er skolen og klasseværelset et af de steder, der, for Line, er forbundet med mest selvhad, og eksaminerne er for hende en ubehagelig udfordring, der vækker selvhad og usikkerhed hver gang (L, l. 589f, 636-645). Når selvhadet er stort, oplever Line sågar nogle gange, at hun kan se lærernes ansigter, der fortæller hende, at hun er dum, dårlig osv. (L, l. 563f). Spurgt hvem der har bidraget mest til hendes selvhad, nævner Line ligeledes konkrete lærere såvel som institutionerne generelt (L, l. 518-565). De dårlige oplevelser med lærere kan også findes i Cathrines fortælling. Lærerne på efterskolen syntes, at Cathrine var 'irriterende', og vidste slet ikke, hvordan de skulle håndtere hende: *”måske var jeg også lidt ekstrem, fordi at jeg netop havde det svært”* (C, l. 483f). Derfor prøvede de at undgå Cathrine og fik sagt nogle ret 'uheldige' ting, som Cathrines selvhad hægtede sig fast på (C, l. 116, 483-490).

Alexandras oplevelse af mobning, dårlige venskaber og social afvisning og Lines oplevelse af manglende venner og social afvisning passer på beskrivelsen af de socialt afviste børn, der er i risiko for en lang række negative psykologiske virkninger. Den socialisering der foregår blandt jævnaldrende, spiller en vigtig rolle i børns udvikling af deres selvbillede, og når denne er kendetegnet ved afvisning og mobning, kan det medføre en manglende følelse af selvværd og et decideret negativt selvbillede, som Alexandra og Line beskriver. Mobningen i sig selv kan hæmme børns mulighed for at lære at omgås andre og skabe sunde relationer, samtidig med at det kan hæmme deres evne til at forstå og regulere egne følelser. Udover at mobningen har vanskeliggjort nutidige og fremtidige relationer som Alexandra beskriver, kan den manglende evne til at forstå og regulere egne følelser være med til at forklare Alexandras selvskade som et uhensigtsmæssigt forsøg på dette. Folkeskolen, og den mobning hun her oplevede, kan således tilskrives central betydning for udviklingen af selvhad som en internalisering af konkrete andres had.

Hos Line har specielt lærerne spillet en central rolle ved at misforstå, ekskludere og nedgøre hende, noget Cathrine også oplevede i sin tid på efterskole. Lærernes betydning for eleverne er af en anden karakter end de jævnaldrende, da læreren fungerer som en autoritet, der gerne skulle facilitere et godt socialt miljø og være der til at støtte og give omsorg, når der er problemer. Fremfor at være støttende og fremmende for et godt socialt miljø har Line, og til dels Cathrine, oplevet, at lærerne bruger deres autoritetsposition til at nedgøre og mobbe eleverne. På denne måde fortælles både eleven selv og de andre børn, at her er et barn, der fortjener den her behandling, der fortjener at blive lagt for had. Man kan tale om en subjektivering af informanterne som værende hhv. dårlige, dumme og vanskelige elever. En subjektivering fra læreren der, som Line fortæller, kan være svær at gøre modstand mod, da der, ligesom ved forældrene, er tale om en klar magtrelation. Line har oplevet, at pædagoger og lærere har subjektiveret hende til en ikke-ønskværdig identitet, med væsentlig betydning for Lines selvhad, der oftest handler om netop det, at hun er dum.

Hvor det sociale miljø i institutionerne for Cathrines vedkommende har bekræftet og forstærket hendes allerede dårlige udgangspunkt, har det for Alexandra og Line revet tæppet væk under dem og grundlæggende ændret på deres forhold til sig selv og andre.

4.5.3. Genstandsfelter for selvhadet

Genstandsfelterne for selvhad er mange og mangfoldige. Udover konkret opførsel, dækker det bl.a. akademisk selvhad hos Line, homoseksualitet, manglende job og skam over førtidspension hos

Cathrine samt diagnoser, krop, væremåde, 'grundpersona' m.m. hos Alexandra (A, l. 62, 133, 147, 221-230, 255, 307; C, l. 143, 311; L, l. 510). Disse genstandsfelter uddybes i det følgende, der zoomer ind på følelsen af anderledeshed og kroppen for derefter at runde generelle træk ved selvhadets genstandsfelter.

4.5.3.1. Anderledeshed og kroppen

Grundlæggende for informanternes selvhad er, at de alle kæmper med at føle sig anderledes; som personer og i deres opførsel. Cathrine beskriver, at hun tidligere decideret hadede sine anderledes sider og havde et ønske om bare at være 'almindelig' (C, l. 722f, 789f). Om det var hendes seksualitet, som homoseksuel, eller hendes anderledes opførsel, som f.eks. at bruge sut for at kunne sove, førte denne anderledeshed til et stort selvhad for Cathrine, fordi det hun gjorde, og den hun var, faldt udenfor normen (C, l. 800-808, 881ff). Line beskriver ligeledes, hvor hårdt det var for hende at have et hoved, der fungerede anderledes, og hvordan det førte til mange problemer i skolen (L, l. 49f, 145ff). Informanternes oplevelse af at være anderledes fungerede som benzín på selvhadets bål og skabte en følelse af værdiløshed, når de ikke kunne være som normen (L, l. 651-709; A, l. 618f).

Fokus på og normer om hvordan man skal være og se ud, har fyldt 'enormt' meget gennem Alexandras opvækst, hvor der var meget fokus på den kvindelige krop, mad og udseende (A, l. 618-624). Dette kropsfokus og normer om kroppen er Alexandra blevet udsat for fra en tidlig alder, ikke blot gennem sociale medier, men også i familien og blandt venner, hvor der blev kommenteret meget på Alexandras krop og hendes udseende. Bl.a. fortalte Alexandras venner og intime relationer hende, at hun var tyk, og Alexandra blev allerede fra starten af folkeskolen mobbet med hendes krop, til trods for at hun var "*utroligt spinkel*" (A, l. 537-556). Alexandra har således oplevet et konkret og kulturelt kropsfokus med normer om en slank og fit krop (A, l. 606-614). Dette har for Alexandra ført til et kropsligt selvhad, påduttet udefra: "*der var det jo også noget, der blev påduttet udefra, at jeg (...) må ikke være tilfreds med min krop, som den er*" (A, l. 538f, 569ff). Dette medførte bl.a. bulimi og et fanatisk forhold til træning, samt betød, at Alexandra i perioder ikke kunne kigge i et spejl uden at væmmes over sig selv og sit udseende (A, l. 133-140, 147, 221ff, 230f, 353). Oplevelsen af at føle sig tyk har også været en del af Cathrines selvhad, dog i mildere grad (C, l. 107, 491ff).

De beskrevne genstandsfelter for selvhad passer med, hvad Goffman kalder krops- og karakterstigma. Disse stigmata kommer af, at der i kulturen hersker bestemte forventninger til, hvordan man ser ud og opfører sig, forventninger der definerer normalen og på samme tid markerer og ekskluderer det

unormale. Når mennesker besidder en uønsket anderledeshed, gøres de forkerte og bliver set ned på af omverdenen. Denne oplevelse af at være forkert går igen hos alle informanterne, der ikke blot følte sig anderledes, men følte, at deres anderledeshed var lig med forkerthed. Line oplevede, at hendes anderledes fungerende hjerne blev udskammet og udskældt i institutionerne, Alexandra følte, at hendes krop var anderledes og væmmelig, og Cathrine oplevede sin anderledes opførsel som uacceptabel. Den utilfredshed som Alexandra oplever i forbindelse med sin krop, er generelt et udbredt problem blandt kvinder i samtiden, hvor der er et stort kropsfokus og pres for at leve op til bestemte kropsidealer. Karakterstigma går ligeledes igen flere steder i informanternes beretninger, da de oplever, at der er noget galt med dem som personer grundet forhold i deres tilværelse. Om det er diagnoser, førtidspension e.l., oplever informanterne, at der bliver kigget skævt til dem, og at deres personlighed bliver gjort forkert på baggrund af nogle vilkår i deres tilværelse. Man kan dog ikke konkludere en kausal sammenhæng mellem normer og selvhad. Dels fordi at de fleste mennesker der falder uden for normen, sjældent udvikler decideret selvhad, og dels fordi at informanternes opførsel ikke altid *er* anderledes, normafvigende og meget sjældent forkert, men *opleves* sådan. Normerne i sig selv er således ikke nødvendigvis det centrale problem, men snarere de oplevede normer der gennemgås i det følgende.

4.5.3.2. Oplevede normer og selvhad

Som beskrevet i tidligere afsnit er selvhadet karakteriseret ved at være generelt forfølgende og ikke udelukkende møntet på én bestemt opførsel. Informanterne oplevede ikke kun selvhad, når de objektivt var anderledes, men når de *følte* sig anderledes og forkerte. En oplevelse der her uddybes.

Cathrine fortæller, at selvhadet oftest fæstnede sig på opførsel, hun *følte* var forkert, men som i realiteten var helt normal opførsel (C, l. 669-695, 839f). Den normale opførsel følte forkert, fordi hun, bl.a. grundet hendes opvækst, havde udviklet en personlig norm; en overdrevet negativ virkelighedsopfattelse, hvor stort set alt hvad hun gjorde og var, var forkert: ”Jeg jo altid har følt mig forkert, så på den måde så har min norm for, hvordan jeg skulle opføre mig jo heller ikke (...) været (...) så bred” (C, l. 691-693). På samme måde gør det sig gældende for Line, at den opførsel der blev til genstand for selvhadet, var den opførsel, som selvhadet bildte hende ind, var forkert (L, l. 160ff). Det negative virkelighedsbillede spillede en stor rolle for Line og gjorde, at hun kunne slå sig selv i hovedet over ting, der ikke havde gjort nogen eller noget ondt, fordi selvhadet fortalte hende, at det havde (L, l. 205-230). På et tidspunkt i Lines tilværelse var selvhadet så stort, at hendes

virkelighedsopfattelse blev selvhadets virkelighedsopfattelse, og hun ikke længere troede, at hendes egen familie brød sig om hende (L, l. 400ff). Den drejning det tog for Line er ikke noget, alle informanterne har oplevet, men det går igen hos alle informanterne, at normer om hvordan man skal være og se ud, oplevedes markant voldsommere for dem, end de ville for andre (L, l. 691f). Normerne har således haft en disproportional indflydelse på informanterne, der betød, at selv de mindste sociale usikkerheder kunne føre til selvhad (A, l. 392, 637).

Cathrine beskriver, at hun altid har følt sig anderledes og forkert, og hvis man tænker tilbage på hendes opvækst, giver det mening, at almindelig opførsel har føltes forkert og medført selvhad (C, l. 601f, 690). Hos Cathrine er der ikke tale om, at hendes opførsel i sig selv er problem, men det hun har lært at tænke om sig selv, og de normer hun har fået med hjemmefra om, hvad der er acceptabel og ikke-acceptabel opførsel. Det samme gør sig gældende for Alexandras forhold til hendes krop, der, som hun beskriver, egentligt var spinkel og helt normal, men, grundet sociale påvirkninger, føltes forkert og væmmelig. Kroppen i sig selv var der ikke noget 'galt' med, ligesom der ikke er noget galt med at være på førtidspension eller være homoseksuel, men fordi informanterne igennem deres opvækst har lært, at de er forkerte, bliver de små anderledesheder, de besidder, genstand for yderligere og eskaleret selvhad.

Genstandsfelterne for selvhadet består i opførsel, udseende og karakterproblematikker, der i visse tilfælde er forbundet med stigma i samtiden, men som for informanterne bliver genstand for decideret selvhad. Dette skyldes grænseoverskridende forældre, mobbende jævnaldrende og nedgørende lærere m.m., der har forstærket og forværret bestemte stigmata og en grundlæggende følelse af at være anderledes og normafvigende på uacceptabel vis. Normerne spiller en rolle, i den forstand at selvhadet ofte fæstner sig på oplevet anderledeshed og herigennem kan forstærkes, men normerne ville ikke i sig selv kunne føre til selvhad, hvis ikke informanterne i forvejen var prædisponeret i den retning. Når den selvhadende attitude først er formet, er individet i høj grad sårbar for kulturelle normer, og selvhadet behøver blot en lille usikkerhed, den mindste antydning af eller ide om noget forkert, for at sætte gang i maskineriet.

4.6 Opsamling

Af informanternes beretninger fremgår selvhadets grundlæggende eksterne oprindelse, og hvordan udviklingen af selvhadet er uadskilleligt fra det sociale udviklingsmiljø. Igennem dette

udviklingsmiljø er der sket en internalisering af andres had, en udvikling af en selvhadende stemme, der opleves som en egen stemme. Selvhadet opleves som forfølgende, og har hos alle informanterne fordret, at de skulle skade og straffe sig selv for at retfærdiggøre deres forkastelige person. En selvskade der i perioder har givet en ro fra selvhadet. Jo mere afmægtige informanterne har været, jo mere har den destruktive vej været en nødvendighed, og selvhadet har i yderste konsekvens udgjort en reel selvmordsrisiko. For Cathrine har hendes familiære opvækstmiljø været af afgørende betydning for hendes følelse af ikke at være noget værd, at være et slet menneske og fortjene andres og egen vold. For Alexandra var mobningen og de skadelige venskaber i folkeskolen af central betydning for hendes had til sig selv, sin krop, og alt hvad hun gjorde. Dette har også været af betydning for Line, der igennem sin udvikling yderligere har oplevet at blive nedgjort af lærere og pædagoger i børnehaven, folkeskolen og på efterskolen. De konkrete genstandsfelter for selvhadet er både koblet til kulturelle stigmata, konkrete episoder og social udvikling, hvorfor informanterne kan opleve selvhad, selv i tilfælde hvor de ikke har gjort noget anderledes eller forkert, men tror de har. Generelt er det gældende for informanternes udvikling af selvhad, at der har været tale om signifikante andre, der over en lang periode og nærmest konstant har fortalt informanterne, at de fortjente andres og eget had. Tilknnytning, subjektivering, udviklingsmuligheder, sikker base og karakter af relationer har således haft en afgørende betydning for informanternes selvhad, på godt og ondt.

Kapitel 5: Diskussion

Følgende afsnit vil først diskutere projektets teoretiske afsæt og mulige begrænsninger forbundet hermed. Derefter følger en diskussion af den metodiske tilgang, og slutteligt diskuteres projektets praktiske relevans for forskning, intervention og forebyggelse af selvhad.

5.1. Diskussion af det teoretiske afsæt

Den følgende diskussion vil med udgangspunkt i problemformuleringen først diskutere meningen i at tale om selvhad som et eksternt fænomen, et ikke-eget had, samt andre relevante perspektiver på selvet og selvhadet, der ikke har fået plads i projektet. Dernæst diskuteres forholdet mellem de konkrete sociale institutioner og selvhadet, samt hvorvidt den inddragne teori formår at forklare og beskrive denne kobling. Slutteligt diskuteres samtidens fylde i projektet, og hvorvidt selvhadet tilstrækkeligt og meningsfuldt kan analyseres uden et decideret systemisk blik, eller om analysen potentielt overser relevante aspekter.

5.1.1. Selvet i selvhadet

Selvhadet, hadet fra mig til mig, er, som det også fremgår af interviewene, en besynderlig og abstrakt størrelse, for hvordan kan man adskille mig fra mig? Er skelnen mellem selvhadet og andre jeg-positioner meningsfuld? Og kan en sådan skelnen retfærdiggøres teoretisk? Følgende afsnit diskuterer først behandlingen af selvhadet som en udefrakommende jeg-position for derefter at se på selvet og dets opbygning i en diskussion af, hvorvidt dette konkretiseres fyldestgørende i projektet.

5.1.1.1. Selvhadet som en social, ikke-medfødt, jeg-position

Indeværende projekt har i beskrivelsen af selvhadet adskilt det fra informanterne og behandlet det som en størrelse i sig selv. Dette er kommet til veje både på baggrund af en teoretisk forståelse og informanternes beretninger, der gjorde brug af vendinger såsom 'selvhadet fortalte mig at...'. I opgaven skildres selvhadet som værende andres had, internaliseret og adopteret af personen selv og derigennem en af-andre-skabt jeg-position. Man kan kritisere denne tilgang til selvhadet for at overse potentielle koblinger til iboende faktorer og mulige tilbøjeligheder hos det 'autentiske' jeg, der evt. kunne spille en rolle ift. selvhadet.

Hverken i teorien, analysen eller den metodiske tilgang ledes der direkte efter ikke-sociale faktorer af potentiel betydning. Dette skyldes til dels en teoretisk forståelse af, at sådanne individuelt udviklede træk eller naturligt udviklede tilbøjeligheder ikke kan være skyld i et ønske om at skade og udslette personen selv. Som Spinoza udtaler, kan man ikke naturligt udvikle ønsket om sin egen undergang. Ydermere skyldes dette sociale fokus et ønske om ikke at individualisere problemerne, et ønske om ikke at anklage individet for at være årsag til, ansvarlig for eller skyld i selvhadet, ved at søge efter iboende faktorer. Jeg vil argumentere for, at denne tilgang og disse valg løbende er blevet bekræftet i deres relevans, både teoretisk og empirisk. Som eksempel på det empiriske aspekt pegede alle informanterne mod konkrete sociale forhold spurgt til, hvordan selvhadet opstod. Man kan argumentere for, at et fokus på genetiske udtryk, evolutionær fejludvikling eller medfødt dødsdrift ikke i samme grad ville kunne udfolde informanternes beretninger, da det ikke gør det muligt at udfolde det udtalte hovedfokus; betydningen af den sociale udvikling. Et modargument her kunne være, at informanterne ikke er i stand til at udtale sig om egen genetik, evolution, eller andet fra før de blev født, hvorfor de givetvis vil udtale sig om det, de kender, nemlig det sociale udviklingsmiljø. En genetisk indflydelse kan i denne sammenhæng ikke udelukkes, men da der ikke er noget forskning til at bakke sådan antagelser op i forhold til selvhad, og det ikke har været muligt at undersøge indenfor indeværende projekts rammer, synes det retfærdiggjort ikke at behandle emnet, fremfor at spekulere i potentielle forhold og sammenhænge. Evolutionær fejludvikling er ligesom genetiske forhold en mulighed, men for at kunne argumentere for dette skal der være noget, der peger på enten pleiotropi, time-lag, træk variation eller andet oplagt evolutionært ved selvhadet. Da selvhadet implicerer straf og skade af personen, er dette svært at argumentere for ud fra et evolutionært perspektiv, medmindre man ser det som en ekstrem udgave af eks. selvkritik, der kan være fordrende for udvikling. En sammenhæng der dog er tvivlsom. Dødsdrift som fænomen indgår og nævnes til gengæld kortvarigt i projektet i forbindelse med Fromm. Fromms anser dog, i modsætning til Freud, dødsdriften for at være en dynamisk, fremfor statisk, størrelse, der stiger i takt med afmagt. Teorien om en medfødt dødsdrift ville kunne bidrage til at forklare, hvorfor mennesker selvskader generelt, men det ville ikke kunne udfolde, hvad der i informanternes liv gør, at de er begyndt at selvskade, hvad der har fået dem til at stoppe igen, og hvorvidt sociale faktorer spiller en rolle i denne proces. Forståelsen af selvhadet som en selvstændig og udefrakommende jeg-position skyldes således både en teoretisk og empirisk overvejelse ift. at kunne besvare problemformuleringen så fyldestgørende som muligt, udfolde det sagte, og undgå konklusioner baseret på ikke-observerbare determinerende størrelser.

5.1.1.2. Manglende konkretisering af selvets opbygning

Projektets begrebsliggørelse af selvhadet har betydet en opdeling af selvet i forskellige jeg-positioner. En opdeling der behandler selvhadet som en størrelse i sig selv med sit eget (forvrængede) virkelighedsbillede, sin egen logik, fortælling og forståelse af selv og andre. En størrelse i kontrast til andre jeg-positioner med et mere reelt og omsorgsfuldt virkelighedsbillede. Forholdet mellem selvhadet og andre ikke-selvhadende jeg-positioner beskrives i opgaven som en magtkamp om kontrol og dominans over personen, mellem eksempelvis viljen til at leve og viljen til at skade/straffe.

Denne forståelse af selvet som indeholdende forskellige jeg-positioner der forhandler, konflikter og når til enighed uddybes ikke eksplicit i hverken teoriafsnittet eller analysen. Man kan herigennem kritisere projektet for at lægge bestemte antagelser til grund for teorien og analysen uden at redegøre for eller forsvare disse. Jeg vil dog argumentere for, at der er tale om gængse og udbredte antagelser og forståelser. Den antagelse der ligger til grund for projektets tilgang til selvhadet er overordnet, at udviklingen af selvet påvirkes socialt, og ikke er udelukkende prædetermineret og ikke-socialt. Projektet antager, at selvet ikke udvikles ud fra en prædetermineret genetisk opskrift, men påvirkes og udvikles løbende gennem livet i samspil med sociale forhold; en antagelse der næppe er radikal. Selvet som indeholdende forskellige jeg-positioner er én konkret teoretisering af denne grundlæggende tilgang til selvet. Sociale indtryk kan ud fra denne forståelse føre til indre konflikt ved at være i kontrast enten til andre sociale indtryk eller til medfødte træk, eksempelvis når selvhadet konflikter med hhv. andre menneskers kærlighed eller den naturligt udviklede vilje til at leve. For at beskrive at selvhadet kan tage magten, at det kan være en eksternt udviklet jeg-position, der styrer personen, kræver det dog, at man anser den menneskelige psyke som socialt formbar i markant grad. Dette mener jeg, er retfærdiggjort i selve selvhadets eksistens og de beskrevne oplevelser med selvskade og selvmordsforsøg, da selvhadet netop er i direkte konflikt med umiddelbart og logiske prædeterminerede træk, såsom viljen til at leve. Man kan dermed argumentere for, at selvhadets realisering (selvstraf og selvmordsforsøg) repræsenterer skæringspunkter, hvor den sociale indflydelse trumfer og overvinder det medfødte og prædisponerede i kampen om bestemmelse.

I projektet præsenteres bl.a. Spinozas og Foucaults teori, der tager udgangspunkt netop i et socialt formbart selv i risiko for skadelig social påvirkning, men uden at en grundlæggende forståelse af selvet konkretiseres i projektet. Til at beskrive selvets opbygning og forskellige jeg-positioner kunne eksempelvis Hubert Hermans (2002), og hans teori om det dialogiske selv som et samfund i sindet,

bidrage til at udfolde, hvordan heterogene jeg-positioner kan konflikte, forhandle og samarbejde med hinanden. Udover at uddybe det teoretiske fundament for opgaven ville dette muliggøre en undersøgelse af selvets opbygning og dennes betydning ift. selvhadet. Et sådant fokus ville eksempelvis kunne uddybe, hvorledes forskellige jeg-positioner, hvoraf nogle er direkte internaliserede fra omverden, gennem en dialogisk proces bliver prominente i selvet. Det ville kunne afdække ikke blot selvhadet, men også de jeg-positioner der kæmper imod selvhadet, og hvad der karakteriserer disse. Om end af potentiel relevans er dette aspekt udeladt af projektet, dels på grund af pladsmangel, men også dels fordi selvets opbygning, paradoksalt nok, ikke er af essentiel betydning for at forklare selvhadet. For at forstå selvhadet kræver det, som nævnt, en forståelse af, hvordan selvet kan influeres socialt, men det kræver ikke nødvendigvis en forståelse af selvets opbygning.

5.1.2. Forholdet mellem de sociale faktorer og selvhadet

I projektet argumenteres der for et primært forhold mellem konkrete sociale faktorer og udviklingen af selvhad hos informanterne. Denne relation udfoldes gennem informanternes egne beretninger samt en udviklingspsykologisk og foucauldiansk tilgang. Det udviklingspsykologiske perspektiv beskriver familien, venskaber og de sociale institutioners betydning for barnets udvikling som værende risikofaktorer potentielt medførende et hav af negative konsekvenser. Men der laves indenfor udviklingspsykologien ikke en direkte kobling fra barnets udvikling til selvhad. Koblingen mellem udviklingen af selvhad og barnets udvikling hviler i projektet på en Foucauldiansk forståelse af socialisering og subjektivering til at begrebsliggøre informanternes oplevelser. Denne kobling kan kritiseres for at sammensætte teorier, der hverken forholder sig til hinanden eller selvhad konkret. Man kan dog omvendt argumentere for, at denne kobling allerede er etableret inden for teori og forskning vedrørende selvhad. I den gennemgåede litteratur om selvhad er der et grundlæggende fokus på det sociale miljøets betydning og internaliseringsprocesser forbundet hermed. I forlængelse af dette bruges de inddragne aspekter til yderligere at uddybe en allerede stadfæstet sammenhæng mellem selvhad, socialt miljø og internalisering. Hvor udviklingspsykologien forholder sig til det sociale miljø og centrale institutioner heri, uddyber Foucault bevægelsen fra ydre til indre, og hvordan sociale påvirkninger kan medføre bestemte *selv*forhold. Selvom det foucauldianske perspektiv ikke beskæftiger sig konkret med børns udvikling, muliggør det yderligere en analyse af den magtrelation, der er karakteristisk for forholdet mellem barn og voksen. Foucaults beskrivelse, af hvorledes andres blik masseres ind i individet gennem konkret interaktion, repræsenterer en internaliseringsproces, der

ville kunne findes i andre teorier, med andre udgangspunkter og nyttige vinkler, men uden øje for subjektiveringer og magtforhold.

5.1.3. Vægtning af samtidens betydning

Den socialpsykologiske tilgang til selvhadet, repræsenteret ved Fromm, er inddraget bl.a. for at kaste lys over den bredere sociale kontekst, der, ifølge Fromm, spiller en central rolle i udviklingen af en selvstændig identitet. Fromm mener, at de faktorer der svækker det individuelle selv, i kapitalismen er blevet øget gennem et pres på 'frihed' fra alle primære bånd og stadig færre og sværere tilgængelige trygge fællesskaber. Mulighederne for at etablere sit selvstændige selv og opnå økonomisk og social sikkerhed er blevet mindsket, hvorfor individet står mere alene i samtiden og er mere sårbar for ydre skade. Fromm (1941) laver videre en kobling mellem den protestantiske arv i vesten og en tilbøjelighed til underkastelse. Denne består i, at protestantismen, ifølge Fromm, har udbredt en fortælling om, at mennesket er grundlæggende ondt, og at stolthed er forkert. En fortælling der er med til at forme, hvordan vi forholder os til os selv og hinanden. Fromms teori om kapitalismens og protestantismens betydning for individets tilstand er en af mange historiske samtidsanalyser, og hvorvidt man taler konkurrencestat, individualisering, kapitalisme, risikosamfundet, den protestantiske arv e.l., spiller den bredere kultur en rolle for social interaktion og individets udvikling og udtryk. Konkret interaktion vil altid udspille sig i en kulturel og historisk kontekst, der influerer vores omgang med hinanden, og kan derfor også tænkes at spille en rolle ift. skadelig udvikling. En kulturel kontekst man kan kritisere projektet for ikke at uddybe tilstrækkeligt. Ift. konkurrencestaten og kapitalisme kunne der eksempelvis være et argument for, at den alle-mod-alle kultur dette medfører i skolerne, kan være med til at skabe et mere usundt, utrygt og potentielt skadeligt miljø, for de udsatte børn specielt. Et miljø hvor akademiske hensyn vægter højere end trivsel. På denne måde ville samtidsanalyser kunne bidrage til at forklare nogle potentielt bagvedliggende forhold, der har betydning for den sociale interaktion, der fører til selvhad. Man kan således argumentere for, at nedprioriteringen af den bredere kontekst betyder, at samtiden og samfundet negligeres i projektet, da der ikke i dybden undersøges strukturelle vilkår og deres betydning for selvhad.

Jeg vil dog argumentere for, at samtiden og den bredere kulturelle kontekst er af sekundær betydning ift. udviklingen af selvhad og dermed ikke en nødvendighed for at kunne beskrive og forstå fænomenet. At samtiden er præget af konkurrence, liberalisme, kapitalisme, protestantisk arv e.l., har en betydning for det selv, der lever og udvikles i en sådan samtid. Men da selvhadet kommer af oplevelser med konkret, decideret og vedvarende *had*, kan man argumentere for, at om end et

kapitalistisk samfund stigmatiserer de ikke-succesfulde, er efter dem der det dårligt i skolen osv. fordrer det ikke et had mod den enkelte hverken i skolen eller hjemmet. Den vestlige kultur, til trods for kritisable aspekter, opfordrer ikke til had af børn, heller ikke hvis de er anderledes, og slet ikke til at forældre skal hade deres egne børn. At samtiden kan spille en rolle ift. udviklingen af selvet ved eks. at gøre det sværere at blive til et selvstændigt individ, er ikke ensbetydende med, at samtiden i sig selv kan føre til selvhad hos den enkelte. En potentiel kobling mellem vanrøgt i hjemmet, mobning i skolerne, invaliderende relationer og den kulturelle kontekst, ville, om end relevant, bidrage med en sekundær forklaring af selvhadet, nemlig hvad der kan tænkes at forårsage det, der forårsager selvhadet. Der skal således mere og andet end kultur til for at kunne forklare selvhadets opståen, og det vedvarende had informanterne har oplevet at blive udsat for.

Når det kommer til selvhadets udtryk, spiller normer om, hvad der er normalt, unormalt, rigtigt, forkert, væmmeligt, flot osv., ligeledes en rolle, men uden at normerne i sig selv fordrer selvhad. Som beskrevet fæstner selvhadet sig ofte på disse kulturelle forkertheder og anderledesheder, der af den selvhadende opfattes som værende ikke blot anderledes, men had-fortjenende. Selvhadet kommer ikke af, at normerne bebuder, at anderledes mennesker fortjener had lige såvel som, at selvhadet ikke altid fæstner sig på ting, der faktisk er uden for normerne. I stedet er selvhadet funderet i *oplevet* forkerthed, en oplevelse af at være forkastelig og had-fortjenende der kan spores tilbage til forældrene, venner, lærere, osv. Der foregår således, gennem det sociale miljø, en bearbejdning af normer, der er afgørende for, i hvilken grad og på hvilke områder den enkelte føler sig anderledes og forkert, uden at dette har nogen kausal kobling til den bredere samtid. Bestemte kulturelle normer og idealer udkrystalliseres og masseres, gennem social interaktion, ind i individet, i en proces hvor det forstærkes eller modarbejdes, og kan føre til skam, ligegyldighed, selvkærlighed, selvhad m.m., afhængig af de konkrete andre, deres syn på og magt over individet. Ud fra den inddragne teori og informanternes beretninger kan man argumentere for, at samtiden ikke er afgørende for, *om* selvhad udvikles, men influerende på ift. *hvad* selvhadet udvikles.

5.2. Metodisk diskussion

Den metodiske tilgang med det kvalitative interview, den tematiske analyse og det pragmatiske udgangspunkt fokuserer på, hvorledes empiri bliver skabt i samspil mellem forsker og informant. Dette udgangspunkt søger ikke at forholde sig kritisk til sandheden af informanternes oplevelse, men undersøgende at udforske deres oplevelser og den konkrete viden de kan bidrage med. I forbindelse

med dette er det værd at overveje, om forskellige forhold kan tænkes at underløbe og forstyrre informanternes fortælling og få dem til at repræsentere og farve deres oplevelser i et bestemt lys. Spørgsmålet er ikke, om informanterne taler sandt og repræsenterer den sande virkelighed i deres udsagn, da et sådant objektivitets- og sandhedsideal er uforeneligt med den valgte kvalitative tilgang. Til at belyse potentielt forstyrrende forhold vil jeg gøre brug af Alvessons (2003) kritik af udbredte tilgange til interviewet samt hans interviewmetaforer, der netop beskriver forskellige forhold, som kan influere og forstyrre interviewet, bagom ryggen på forskeren og informanten.

5.2.1. Kritik af udbredte tilgange til interviewet

Alvesson (2003) beskriver og kritiserer tre tilgange til interviewet: de neopositivistiske, de romantiske og de lokalistiske. I det følgende gennemgås de romantiske og lokalistiske tilgange til interviewet, og det diskuteres, hvorvidt indeværende projekts metodiske tilgang minder om disse.

Alvesson (2003) beskriver den romantiske tilgang som en tilgang, der gennem gensidig tillid, en god relation og inddragelse af informanten søger at udlede autentisk viden om informanternes oplevelse. Denne tilgang søger at opnå en dybere forståelse af informanternes liv ved, at forskeren involverer sig selv, skaber en tæthed til informanten og empatisk søger at forstå denne. Det romantiske perspektiv kritiseres for at bruge interviewet som et værktøj til at presse al brugbar viden ud af informanten og gennem bestemte teknikker, såsom empati, at opnå privilegeret adgang til informantens sande og reelle indre. I stedet for at skabe en adgang til informantens indre mener Alvesson (2003), at denne tilgang risikerer at producere information bundet til den særegne situation og forskerens adfærd heri. Indeværende projekts fokus på empati, tryghed og en god relation samt beskrivelse af den privilegerede adgang interviewet medfører, kan kritiseres for at gøre brug af en sådan romantisk tilgang. En tilgang der naivt hviler på tillid til informantens oprigtighed og autenticitet i repræsentationen af vedkommendes oplevelser og stoler på, at hvis interviewet udføres ordentligt, vil den producerede viden være overførbart og autentisk.

Når indeværende projekt skriver, at interviewet kan give privilegeret adgang til informanternes fortællinger, menes der dog ikke, at interviewet, hvis udført rigtigt, fører til autentisk og sand viden om personens inderste oplevelser. Der menes, at interviewet gør det muligt at spørge ind til og udfolde bestemte ytringer og perspektiver ift. uklarhed, interesse og relevans for projektet. Det er ikke indeværende projekts mål at nå frem til nogen essens, der repræsenterer en universel og generaliserbar sandhed. Indeværende projekt søger ikke at tappe informanten for autentisk og generaliserbar viden.

Den gode relation, der søges skabt i interviewet, har til formål at gøre interviewet trygt for informanten og skyldes i højere grad etiske hensyn end et videnskabeligt ideal. Ligeledes analyseres den producerede viden ift. eksisterende forskning og teori og fremsættes ikke som havende nogen form for objektiv sandhedsværdi; ikke værdiløs, men heller ikke universel.

Kritikken af universel viden er en central del af den lokalistiske tilgang til interviewet. Denne tilgang er karakteriseret ved at tage et postmoderne udgangspunkt ift. produceret viden og benægter, at interviewet kan bruges til at producere viden om noget udenfor den konkrete empiriske situation. Interviewet har samme status som enhver anden social situation, og det der her udforskes kan, ifølge lokalismen, ikke generaliseres. Interviewet anses ikke som et værktøj til at opnå viden om et bestemt fænomen, men en situation i sig selv der skal analyseres som dette. Hvorfor man ikke kan udtale sig om og undersøge fænomener udenfor den konkrete interviewsituation. Lokalismen kritiseres for at have et for snævert fokus og undervurdere informanternes evne til at kommunikere brugbar indsigt i bredere sociale fænomener. Man kan argumentere for, at indeværende projekt trækker på samme grundlæggende postmoderne tilgang til viden ved at benægte muligheden for at skabe sand, objektiv og generaliserbar viden i positivistisk forstand eller autentisk og transcendent viden i romantisk forstand. Denne grundlæggende skepticisme overfor generaliserbarhed, objektivitet og sandhed er dog ikke det samme som en udelukkelse af bredere relevans. Interviewet søger netop at forstå og producere viden om selvhad generelt, og ikke blot de konkrete informanternes beskrivelse af dette. Der søges en analytisk generaliserbar viden, der ikke påstår at repræsentere nogen absolut sandhed, men i stedet gennem konkrete fortællinger og teoretisk analyse har til formål, at producere viden der hæver sig fra det partikulære og bidrager til en bredere forståelse af fænomenet. Viden der gør os klogere på et bredt socialt fænomen gennem konkret forankrede beskrivelser og fortællinger.

Indeværende projekt er således hverken udelukkende romantisk eller lokalistisk, men trækker netop på den pragmatiske tilgang, Alvesson (2003) selv er fortaler for, hvor man reflektivt ved brug af forskellige teoretiske udgangspunkter undersøger og afsøger forskellige vinkler på og fortolkninger af det sagte. Fremfor at gøre brug af et stramt og ontologisk ensporet metodisk udgangspunkt og design søger projektet at undgå, at et sådant fokus begrænser forskningen, og i stedet åbne materialet med blik for forskellige forhold. Den pragmatiske tilgang tilskriver sig ikke en bestemt og givet ontologi, men inddrager i analysen grundlæggende forskellige tilgange til at uddybe og afsøge forskellige nuancer af empirien. Denne tilgang søger at bruge interviewet til at udforske en bredere problematik, uden at antage at det sagte repræsenterer informanternes autentiske indre, den sande

ydre virkelighed eller udelukkende hører til den lokale situation. I det følgende gennemgås Alvessons interviewmetaforer som en måde at eftertjekke og diskutere interviewets brugbarhed samt eventuelle problematiske forhold.

5.2.2. Redegørelse for og diskussion af relevante metaforer

Følgende afsnit har til formål at udfordre og reflektere over interviewet og den analytiske tolkning, samt afsøge om oversete analytiske tolkninger kunne have været mulige og farbare i relation til projektet. Formålet er ikke at bekæmpe modsætninger og kompleksitet, men tværtimod at undersøge om givne modsætningsforhold og kompleksiteter er blevet reduceret, negligeret og udelukket i analyseprocessen. Til dette formål anvendes Alvessons (2003) interviewmetaforer.

Alvesson (2003) redegør for otte metaforer, der beskriver og problematiserer forskellige interviewsituationer, forskerens rolle og betydning, informanternes position samt de undervejs producerede fortællinger. De interviewmetaforer af relevans for indeværende projekt, der her inddrages, er: 1) Framing af oplevelsen. Denne metafor ser på de arbejdshypoteser, informanterne udvikler om, hvad forskningen handler om, og hvorledes disse arbejdshypoteser påvirker informanternes svar. Arbejdshypoteserne kan påvirke informanternes svar i den forstand, at de kan føle et pres for, at frame deres oplevelse ift. hvad de tror, der undersøges og forventes af dem. Forsøget på at skabe mening med undersøgelsen kan således influere og forstyrre deres fortælling. 2) Interviewet som identitetsarbejde. Denne metafor forholder sig til de identitets-positioner, interviewer og informant kan tænkes at fremkalde undervejs i interviewet, hvilke positioner der kan tænkes at være ønskværdige, og hvorledes disse påvirker informanternes respons. Den givne fortælling kan ikke adskilles fra identitet, selvforståelse og forsøg på at skabe sammenhæng og retning i forbindelse med dette. Dermed kan konkrete ønskværdige og foretrukne identitetspositioner, såsom et socialt værdsat og sammenhængende selv-billede, influere og påvirke informantens udlægning af sine oplevelser. Dette kan fjerne nuancer og medføre censur af bestemte aspekter i forsøget på at konstruere en given identitet.

Hvis vi kigger på den første metafor: framing af oplevelsen, kan det tænkes, at informanternes ideer om hvad forskningen handler om og søger at nå frem til, har ført til en modificering og framing af fortællingen. I forbindelse med interviewene modtog informanterne på forhånd interviewguiden for at give dem et indblik i, hvad de kunne regne med at skulle tale om. Denne interviewguide, samt den information om specialet der gjorde, at de kontaktede mig til at starte med, kan have ført til potentielle

hypoteser hos informanterne, om hvad det var tænkt, at de skulle og burde bidrage med. Det kan i den forbindelse tænkes, at informanterne har antaget, at fordi psykologi handler om at hjælpe mennesker, der lider, burde de bidrage med en historie, der fortæller om selvhad med udgangspunkt i, hvordan det kan afhjælpes. En sådan arbejdshypotese kan have påvirket deres fortælling om selvhadet gennem ønsket om at tilbyde en fortælling med en klar morale og 'løsning'. En framing der kan have udeladt eller ændret oplevede uløselige aspekter ved selvhad. Det kan ligeledes tænkes, at mine spørgsmål til selvhadet som noget i sig selv har lagt op til, at jeg gerne vil høre, at selvhadet netop er eksternt til dem og ikke noget iboende. På den anden side kan man argumentere for, at projektets åbne og tydelige formål betyder, at eventuelle arbejdshypoteser har lagt sig tæt op ad forskningens aktuelle formål, der var at høre om deres oplevelser, fremfor at nå frem til et bestemt resultat. Informanternes forsøg på at forstå retningen med projektet er imødegået ved, at jeg har været åben omkring problemformulering og formål med specialet bl.a. ved at dele interviewguiden ud forud for interviewene. Da projektet netop handler om at udforske og undersøge fremfor at løse selvhadet, er der ingen grund til at antage, at informanterne har følt et pres for at frame deres oplevelser i nogen bestemt retning. Det kan dog stadig tænkes, at eks. konkrete formuleringer af spørgsmål har givet informanterne et bestemt indtryk og influeret deres fortælling. Såvel som mit udtryk som psykologistuderende i sweater og med øring kan tænkes at have lagt op til en 'blød' og smerteorienteret fortælling med fokus på opvækst, socialt miljø og psykisk lidelse. Et sådant fokus udgør dog ikke et problem, så længe informanterne ikke har følt, at de burde redigere eller censurere deres oplevelser på en bestemt måde for at tilfredsstille interviewerens.

Den anden metafor: interviewet som identitetsarbejde, forholder sig til de identitetspositioner, interviewerens og informantens fremkalder undervejs i interviewet, og som kan påvirke informantens fortælling. Her kan mine spørgsmål til, hvordan informanterne overlevede, hvordan selvhadet har påvirket deres liv, og hvordan de er nået dertil, hvor de er i dag, fremkalde identitetspositioner såsom hhv. offer, fighter og overlever m.v. Identitetspositionen som offer kan eksempelvis tænkes at være fremprovokeret af mine spørgsmål om selvhadets betydning og indflydelse, og hvad der havde ført til dette. Jeg mener dog ikke, at informanterne selv påtog sig og forstærkede en sådan position. Til trods for at informanterne beskrev traumatiske oplevelser fra deres barndom, var der ikke tale om nogen offerposition. Alle beskrev deres kamp mod selvhadet, og hvad de gjorde for at få det bedre; de forventede ikke, at andre skulle kunne fixe det for dem, men arbejdede hårdt for et bedre liv. Som børn har de utvivlsomt været ofre for fortællingen, hvorfor jeg ikke mener, der er tale om en foretrukken identitetsposition, men en reel beskrivelse af grelle oplevelser. Fortællingen om den

lykkelige slutning, identiteten som overlever, fighter, mønsterbryder o.l. kan til gengæld tænkes at være en social ønskværdig identitet, forbundet med stolthed og styrke. En ønskværdig identitetsposition der potentielt kan have haft en indflydelse på informanternes beskrivelse af selvhadets betydning i deres nuværende tilværelse. Jeg mener dog ikke, at en sådan identitet har forvrænget informanternes udsagn i problematisk grad. Dette kommer af, at eksempelvis Alexandra (l. 850-870) beskriver, hvorledes hun stadigvæk til tider er selvskadende på alternative måder. Alexandra er i denne forbindelse åben om, at det ikke er, hvad hun har lyst til at fortælle, men at det er tingenes tilstand. Cathrine (l. 400-420) siger ligeledes, at hun stadigvæk føler sig som en fiasko og ikke som den 'lykkelige slutning'. Informanternes beretninger indeholder, med god ret, en vis stolthed over at være nået dertil, hvor de er i dag, uden at denne fortælling bliver enøjet og overdrevet positiv, men i stedet forholder sig til, at det stadig er hårdt, og at de til tider ville ønske, at det gik bedre.

De to metaforer for interviewet udgør potentielle problemstillinger, der er værd at overveje i forbindelse med det metodiske og analytiske arbejde. Framing tager fat i interviewsituationens uklarhed og den medfølgende risiko for udvikling af arbejdshypoteser, der kan influere og påvirke det sagte. Dette kan have haft en betydning for informanternes fortælling, mens det på den anden side er imødekommet af en betydelig metodisk åbenhed, der ikke umiddelbart lægger op til problematisk framing af deres oplevelser. Identitetsarbejde kan ligeledes udgøre et problem ved at fremmane og promovere bestemte og ønskværdige positioner, eksempelvis overleveren/fighteren. Denne fremgår dog ikke entydigt af informanternes beretninger, og de udtaler selv, at de, til trods for ønsket om at være den lykkelige slutning, må indrømme, at der stadig er noget arbejde endnu. Indeværende projekt har i høj grad taget informanternes beretninger for pålydende, hvilket indebærer en risiko for manglende kritisk forholden til det sagte. Jeg vil dog argumentere for, at der ikke er noget, der tyder på, at informanterne overlagt og i alvorlig grad skulle have fejlinformeret eller ændret deres historie, da der ikke er noget oplagt formål med dette, hverken i form af opfattet pres fra interviewerens side eller ønskværdige og påtagede identitetspositioner.

5.3. *Praksis relevans*

Det følgende afsnit vil diskutere og perspektivere den praktiske relevans og brugbarhed af indeværende opgave. Først udfoldes potentialer for forebyggelse, dernæst intervention og slutteligt videre forskning, med det formål at afdække hvad den i projektet producerede viden kan bruges til.

5.3.1. Forebyggelse

Indeværende projekt beskriver, hvilke sociale faktorer der har en indflydelse på udviklingen af selvhad, og hvordan denne udvikling finder sted. Da der som beskrevet af informanterne er en tæt kobling mellem selvhad og de beskrevne sociale forhold, ville dette være et oplagt fokus for forebyggelse. Disse sociale forhold favner bredt og indebærer familien, børnehaven, folkeskolen og/eller andre institutioner, og både vold i hjemmet, mobning i skolen af lærere eller jævnaldrende, dårlige venskaber m.m. kan bidrage til og fungere som risikofaktorer ift. selvhad. Da der ikke er et bestemt forhold eller sted, der hænger kausalt sammen med udvikling af selvhad, vil det derfor være nødvendigt at sætte ind på flere niveauer og løbende i udviklingen for at kunne forebygge selvhad.

En problematisk social institution kan eksempelvis være folkeskolen, der havde en markant betydning for Alexandra og hendes selvhad. Ift. mobning har nye tiltag mod og tilgange til mobning i folkeskolen har ført til et markant positiv fald i mængden af mobning i folkeskolen (Rasmussen et al., 2018). I rapporten fremgår det dog også, at eksempelvis blandt 15-årige drenge og piger er det kun hhv. 64% af drengene og 52% af pigerne, der føler, at de kan stole på deres lærer. Udover at relationen til læreren ikke altid er optimal, fremgår det også af rapporten, at børn fra lav socialgruppe indenfor alle parametre har det værre end andre børn. De føler sig oftere mobbet, de føler sig mindre accepterede, de føler i mindre grad, at læreren tager sig af dem, de føler sig mere pressede af skolearbejde osv. Udover det generelle fokus på trivsel og bekæmpelse af mobning kunne relevant forebyggelse af selvhad i folkeskolen således indebære et forhøjet fokus på forholdet til lærerne, samt hvorledes man i højere grad kan inddrage, dem der kommer fra lavere socialgruppe, og allerede inden skolestart er i højere risiko for mistrivsel.

Et andet oplagt fokuspunkt for forebyggelse er hjemmet, da relationen mellem forældre og barn kan have stor betydning for udviklingen af selvhad. Forebyggelse af hadefulde og skadelige hjemmemiljøer kan virke som en svær opgave, da man ikke kan holde øje med og kontrollere, hvad der sker i de individuelle hjem. Det betyder dog ikke, at det er umuligt at influere familien. Som eksempel på dette blev den fysiske vold i hjemmet gjort ulovlig i 1997, og senere, i 2019, blev psykisk vold i nære relationer ligeledes ulovligt (Socialstyrelsen). Sådant lovgivning kan fungere forebyggende ved, gennem konsekvenser, at få forældre til at rette ind. Udover konkret straf har myndighederne ligeledes forskellige tiltag, de kan igangsætte, hvis man mistænker problematiske familieforhold. Sådanne tiltag består eksempelvis i terapi eller forældrekurser, der kan tilbydes i

forbindelse med en underretning. Dette er en måde, man kan støtte og hjælpe forældre, der har svært ved at være gode forældre. Man kan også søge at sætte forebyggende ind overfor udsatte familier, hvor forældrene grundet forskellige forhold kan tænkes at have svært ved at rumme og tage sig af et barn. En sådan hjælp kunne være både økonomisk og socialt og arbejde mod at lette tilværelsen for forældrene, så deres problemer ikke går ud over børnene.

Generelt kan man sige, at forebyggelse af selvhad bør fokusere på barnets udvikling og de sociale relationer og miljøer, der spiller en rolle for dette. Det bør søge at sikre generelt trygge forhold for børn, samt forebygge og afskære dem fra deciderede hadefulde relationer og miljøer. Det er vigtigt i denne proces, at man har flere niveauer for øje og ikke blot arbejder med forældres behandling af børn, men den måde man behandler børn på, både fra forældre, lærere og andre børns perspektiv. Forebyggelse skal fremme omsorg, rummelighed og venskab og modarbejde mobning, psykisk og fysisk vold, nedladende, ekskluderende og udstillende adfærd rettet mod børn.

5.3.2. Intervention

Det følgende vil omhandle, hvad man kan stille op, når nogle mennesker først har udviklet og kæmper med selvhad. En intervention der kan indebære både systemiske og individorienterede interventioner. Systemisk intervention kan eksempelvis være mobningstiltag i klasselokalet, forældrekursus og i sværere tilfælde skoleskift eller tvangsfjernelse af barnet. Sådanne systemiske interventioner er gode at have til rådighed og vigtige at tage i brug, men bliver udeladt i det følgende, der i stedet kigger på, hvilke mulige psykologiske interventionsmuligheder indeværende projekt åbner op for.

Alle informanterne har i løbet af deres tilværelse modtaget terapi hos psykologer, forløb der har haft varierende effekt. Line (l. 264f) beskriver at have gået i terapi, fra hun var otte år gammel, mens Alexandra og Cathrine begge har været ved en psykolog, da de var hhv. 18 og 19 år gamle (A, l. 53-60; C, l. 29-32). For Line har terapien haft en stor betydning, da denne hjalp hende med at få adskilt selvhadet fra hendes selv, og hun beskriver det som bidragende til, at hun er nået dertil, hvor hun er i dag (L, l. 190f, 744f). I beskrivelsen af hvad der har hjulpet Alexandra og haft betydning for hende, nævnes bl.a. gode venner og stædighed i højere grad end terapi, der dog hjalp hende med at finde ud af, at mange af hendes problemer handlede om selvhad (A, l. 53-72, 796f). Psykologien har ikke spillet en rolle i Cathrines fortælling, udover da hun blev sendt på et eklektisk adfærdsterapiforløb gennem kommunen (C, l. 321-337). Et forløb der kun havde den effekt, at hun følte sig endnu mere forkert, fordi denne 'perfekte' terapimetode ikke virkede på hende. Informanternes erfaringer viser,

at terapi kan være brugbart og hjælpsomt, mens det også kan være ligegyldigt eller i værste tilfælde skadeligt. På baggrund af indeværende projekt vil jeg argumentere for en potentielt frugtbar metode i det psykologiske arbejde med netop selvhad.

Indeværende projekt konkluderer bl.a., at selvhad har sociale rødder og er produktet af en internaliseringsproces. Et helt centralt aspekt ved selvhadet er, at det er andres stemme, der er blevet internaliseret og kamufleret som personens egen stemme, hvad der både giver den mere magt, gør den mere sandfærdig og sværere at komme uden om. Som nævnt beskriver Line, at det har været af stor betydning at gå til psykolog, fordi hun her bl.a. fik hjælp til at adskille selvhadet fra hende selv og lærte at kalde det; "*når mit hoved er dumt*" (L, l. 190ff). På samme vis beskrev en informant i et af pilot-interviewene, at hun gennem terapi havde fået hjælp til at konkretisere selvhadet, give det et navn og adskille det fra hende selv, til stor nytte for hende. Denne adskillelse af problemet fra personen minder i høj grad om det, der indenfor narrativ terapi kaldes *eksternalisering* (White, 2007). Eksternalisering går ud på netop at eksternalisere problemet, så det bliver tydeligt for klienten, at problemet er problemet; vedkommende er ikke problemet. Internaliseringen af problemer kan få en til at tro, at man selv *er* problemet, og fremmaner en ubehagelig følelse af at *være* forkert, syg og i sig selv fortjene had, noget Cathrine (l. 746f) ligeledes beskriver. I stedet for at behandle problemet som iboende søger man indenfor den narrative terapi at eksternalisere det for at gøre det nemmere at forholde sig til og ændre på; som noget i sig selv fremfor noget i mig. Den narrative terapi søger med eksternaliserende samtaler at fjerne problemet fra individet med det formål at fjerne den uretmæssige følelse af at være forkert, samt at afdække de sociale årsager til problemet og gøre det nemmere at arbejde med og mod (White, 2007).

Ift. arbejdet med mennesker der lider af selvhad, kan man forestille sig, at eksternaliserende samtaler, udover at modarbejde forkerthedsfølelsen, ville kunne bidrage til en afdækning og afsløring af selvhadets eksterne oprindelse, og på den måde hjælpe til at 'aflevere hadet tilbage' til hvor det kom fra. En sådan forståelse af selvhadet ville potentielt kunne gøre det nemmere for klienten at modstå, modarbejde og se uretfærdigheden og meningsløsheden i selvhadets stemme. Da internalisering netop udgør det helt fundamentale grundlag for selvhadet, er der stort potentiale i terapi, der fokuserer på eksternalisering. Indeværende projekt og generel viden om selvhad ville ligeledes kunne bidrage til behandling, da der er en risiko for, at selvhad i praksis overses eller misforstås som noget irrelevant eller iboende, fremfor som en social og til tider stærkt dominerende størrelse hos dem der lider af det. Nogle af informanterne beskriver således at have været i behandling for forskellige diagnoser og

problemer, men uden at der blev taget fat i det selvhad, der for dem udgjorde det grundlæggende problem. Uanset hvilken terapeutisk metode man tager udgangspunkt i, vil jeg argumentere for, at terapeutisk arbejde med folk der lider af selvhad, ville kunne profitere af at forholde sig til den grundlæggende internalisering af andres had, der finder sted.

5.3.3. Fremtidig forskning

Indeværende projekt har, udover en praksis relevans ift. forebyggelse og intervention, også relevans for fremtidig forskning. At eksternalisering kunne være en farbar vej at gå ift. terapi, er baseret udelukkende på en teoretisk sammenkobling af selvhad og eksternalisering, og ikke noget der er blevet forsket i. Derfor kunne det være interessant med forskning i dette, for at se om denne specifikke tilgang i højere grad end andre ville kunne hjælpe mennesker, der kæmper med selvhad. Det kunne ligeledes være relevant med forskning i de forhold, der fører til selvhad; hvad der forårsager dem, og hvordan de bedst muligt forebygges. Viden om hvilke forhold, både konkrete og i samtiden, der får en forælder til at opføre sig hadefuldt overfor sit barn og en lærer til at nedgøre en elev, ville i alle tilfælde være brugbar for at kunne forebygge og tidligere opdage faresignaler i børns udvikling. På et bredere niveau kunne eksempelvis forskning i kulturelle forhold være af interesse. Forskning i om der er tendenser i vores samtid, der lægger op til en udskammende og grov attitude overfor bestemte børn, i bestemte sammenhænge, og hvorfor det oftere går udover de i forvejen sårbare elever - et spørgsmål der stadig er relevant for arbejdet med mobning i folkeskolen. På baggrund af indeværende projekt kan man med fordel forske i konkrete behandlings- og forebyggelsesmuligheder, samt hvad der forårsager, det der forårsager selvhadet; hvad der forårsager voldelige forældre, grov mobning og nedladende forældre, og hvordan kan man opdage og stoppe dette i tide.

Kapitel 6: Konklusion

Indeværende projekt har beskæftiget sig med selvhad og dets ophav gennem problemformuleringen:

Hvad består selvhad af, og hvilken betydning kan sociale faktorer antages at have i udviklingen af selvhad?

Til at besvare problemformuleringen, sætte interviewene ind i en bredere sammenhæng og begrebsliggøre de beskrevne oplevelser har projektet inddraget forskellige teoretiske perspektiver. Først udfoldedes Spinoza og forskningens forståelse af selvhad som et i sin essens socialt og invaliderende fænomen. Efterfølgende inddrogtes udviklingspsykologi, socialpsykologi og sociologi til at udfolde selvhadets ophav. Disse tilgange bidrog med en forståelse af konkrete sociale forhold af betydning for børns udvikling, samtidens rolle heri og internaliseringen af de andres blik. Metodisk har projektet gjort brug af en pragmatisk kvalitativ undersøgelse. Denne tilgang har gjort det muligt, at bruge teorier og ontologier ikke som sandhedsvidner, men som redskaber der anvendes, hvor det er relevant i forsøget på at besvare problemformuleringen og blive klogere på det undersøgte fænomen. Dermed har projektet ikke forsøgt at skabe universel og almen gyldig viden, men tilgæet undersøgelsen med et mål om at skabe brugbar og frugtbar viden. Konkret har undersøgelsen taget udgangspunkt i semi-strukturerede interviews med tre informanter for hvem selvhad har været, og til dels stadigvæk er, en central del af tilværelsen.

Ved brug af en tematisk analyse blev tre temaer udarbejdet: 1) *Selvhadets karakter og formål*. 2) *Selvhadets ophav*. 3) *Konkrete sociale faktorer*. Selvhadets karakter og formål dækker over en forståelse af selvhadet som en destruktiv og forfølgende jeg-position med det formål at skade og i yderste konsekvens ødelægge objektet for hadet; selvet. Selvhadet forstås som et i-sig-selv invaliderende og stærkt belastende fænomen. Selvhadets ophav dækker over en forståelse af selvhadet som i sin essens eksternt til personen selv og socialt forårsaget. Hadet i selvhadet repræsenterer et had introduceret og skubbet frem af konkrete invaliderende og skadelige miljøer og relationer. Et had der over tid er blevet masseret ind i individet og kamufleret, så det for den selvhadende opleves som et eget had. De konkrete sociale faktorer der spiller en rolle i denne proces, kan være mange og varierende, men specielt familien, børnehaven og folkeskolen er af stor betydning, da en stor del af børns udvikling foregår og kan skades indenfor disse institutioner. Mobning, vold, nedladende og

nedgørende adfærd over en lang periode kan medføre, at barnet bliver overbevist om, at det, grundet noget i sig selv, fortjener had. Mennesker der kæmper med selvhad, er således ikke at forstå som syge eller forkerte mennesker, men mennesker der har oplevet syge og forkerte episoder gennem deres udvikling. Episoder der, grundet mængden og længden, til sidst er blevet internaliseret og har udviklet sig til et decideret selvhad.

Referenceliste

- Aalborg universitet (2021). *AAU ZOOM: Sikkerhed på AAU ZOOM*. Tilgået d.01.03.21, fra <https://www.its.aau.dk/vejledninger/Zoom/#466357> [1 s]
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. & Wall, S. N. (2015) *Patterns of attachment: a psychological study of the strange situation*. New York: Psychology Press. Kap. 15, [13 s]
- Alperin, R. M. (2016) Jewish Self-Hatred: The Internalization of Prejudice. *Clinical Social Work Journal*, 44(3), 221–230. doi: 10.1007/s10615-016-0577-2 [9 s]
- Alvesson, M. (2003). Beyond neopositivists, romantics, and localists: a reflexive approach to interviews in organizational research. *Academy of management review*, 28(1), 13-33 [20 s]
- American Psychological Association (2017). *Ethical principles of psychologists and code of conduct*. Tilgået d. 01.03.21, fra <https://www.apa.org/ethics/code/ethics-code-2017.pdf> [20 s]
- Austin, S. (2016). Working with chronic and relentless selfhatred, self-harm and existential shame: a clinical study and reflections. *The Journal of Analytical Psychology*, 61(1), 24–43 [19 s]
- Bengs, C. (2000). *Looking Good. A study of gendered body ideals among young people*. Doctoral Dissertation in Sociology at the Faculty of Social Sciences, Umeå University, abstract [1 s]
- Berk, L. E. (2013). *Child development* (9. ed.). NYC: Pearson. Kap. 10 & 15 [92 s]
- Betz, D. E., Sabik, N. L. & Ramsay, L. R. (2019). Ideal comparisons: Body ideals harm women's body image through social comparison. *Body image*, 29, 100-109. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.03.004> [9 s]
- Blakemore, S. J. & Mills., K.L. (2014). Is adolescence a sensitive period for sociocultural

- processing? *Annual Review of Psychology*, 65, 187-207. Doi: 10.1146/annurev-psych-010213-115202 [20 s]
- Bowlby, J. (1988), *En sikker base. Tilknytningsteoriens kliniske anvendelser*. Det Lille Forlag. Kap. 1 [19 s]
- Braun, V. & Clarke, V. (2006) Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2), 77-101. doi: <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa> [24 s]
- Brinkmann, S. (2012). *Kvalitativ udforskning af hverdagslivet*. Hans Reitzels Forlag: København [278 s]
- Brinkmann, S. (2014). Doing without data. *Qualitative Inquiry*, 20(6), 720-725. [5 s]
- Carolin, D. (2018). Generalization from Single Cases and the Concept of Double Dialogicality. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 52, 77–93. Doi: <https://doi-org.zorac.aau.dk/10.1007/s12124-017-9399-1> [16 s]
- Clarke, A., E. (2003). Situational Analyses: Grounded Theory Mapping After the Postmodern Turn. *Symbolic Interaction*, 26(4), 553-576 [23 s]
- Curt, C., B. (1994). Textuality and tectonics: Troubling social and psychological science. p. 106-110 [4 s]
- Delfabbro, P., Winefield, T., Trainor, S., Dollard, M., Anderson, S., Metzger, J. & Hammarstrom, A. (2006). Peer and teacher bullying/victimization of South Australian secondary school students: Prevalence and psychosocial profiles. *British Journal of Educational Psychology*, 76, 71–90 [19 s]
- Dewey, J. (2016). The influence of Darwin on philosophy. *Diacronia*, 3, 1-6, doi: <http://dx.doi.org/10.17684/i3A48en> [6 s]
- Ewen, R.B. (2003). *An introduction to theories of personality*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates. Kap. 6 [16 s]
- Fairfield, P. (2011). *Philosophical Hermeneutics Reinterpreted*. London: Continuum. Kap. 5 [17 s]

- Flick, U. (2009). *An introduction to qualitative research*. (4. ed., pp. 266, 338-341). London. SAGE Publications Ltd. [5 s]
- Fonagy, P. (2001). *Attachment Theory and Psychoanalysis*. New York: Other Press. Kap. 2 [28 s]
- Fontana, A. & Frey, J. (1994). Interviewing: The Art of Science. *The Handbook of Qualitative Research*, 361-376 [15 s]
- Fontana, A. & Frey, J. (2008). The Interview: From Neutral Stance to Political Involvement. In N. K. Denzin and Y. S. Lincoln (Eds.), *Collecting and Interpreting Qualitative Materials*. (3. Ed., pp. 115-159). Thousand Oaks: Sage publications, Inc. [44 s]
- Foucault, M. (2000). *Klinikkens fødsel* (1. ed.). København: Hans Reitzels Forlag. p. 222. [1 s]
- Fromm, E. (1941). *Escape from Freedom*. New York: Farrar & Rinehart, Inc. [309 s]
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N. V. & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43, 31-50 [19 s]
- Goffman, E. (1963). *Stigma: notes on the management of spoiled identity*. New York: Simon & Schuster. Kap. 1 [40 s]
- Green, K. (2016). Spinoza on Self-Hatred. *Iyyun: The Jerusalem Philosophical Quarterly*, 65, 73-95 [22 s]
- Heede, D. 2018, *Det Tomme Menneske. Introduktion til Michel Foucault* (2. ed.). København: Museum Tusulanums Forlag. Kap. 1-10 [110 s]
- Heywood, L. (1996). *Dedication to Hunger: The Anorexic Aesthetic in Modern Culture*. Berkeley: University of California Press. Kap. 2.0 & 2.1 [11 s]
- Hildebrand, D. (2013). Dewey pragmatism: instrumentalism and meliorism. In A. Malachowski (Eds.), *The Cambridge Companion to Pragmatism*. (pp. 55-80). Cambridge: Cambridge University Press [25 s]
- Hipolito-Delgado, C., P. (2010). Exploring the Etiology of Ethnic Self-Hatred: Internalized Racism

- in Chicana/o and Latina/o College Students. *Journal of College Student Development*, 51(3), 319-331 [12 s]
- Hermans, H., J. (2002). The dialogical self as a society of mind: Introduction. *Theory & Psychology*, 12(2), 147-160 [13 s]
- Karren, R. & Sherman, K. (2012). Layoffs and unemployment discrimination: a new stigma. *Journal of Managerial Psychology*, 27(8), 848-863 [15 s]
- Krawitz, R. (2012). Behavioural treatment of chronic, severe self-loathing in people with borderline personality disorder. Part 1: interrupting the self-loathing cycle. *Australasian Psychiatry*, 20(5) 419–424 [5 s]
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Interview. Det kvalitative forskningsinterview som håndværk*. (3. ed.). København: Hans Reitzels Forlag [440 s]
- Løgstrup, K. E. (1956). *Den etiske fordring*. København: Gyldendal. Kap. 1 [23 s]
- Macarthur, D. (2013). Putnam, pragmatism and the fate of metaphysics. In A. Malachowski (Eds.), *The Cambridge Companion to Pragmatism*. (pp. 189-206). Cambridge: Cambridge University Press [17 s]
- Maisel, R., Epston, D. & Borden, A. (2009). *Anoreksi og Bulimi: Inspiration til modstand* (1. ed.). Aarhus: Dansk psykologisk forlag Kap. 2 [16 s]
- Malachowski, A. (2013). Introduction: the pragmatist orientation. In A. Malachowski (Eds.), *The Cambridge Companion to Pragmatism*. (pp. 1-14). Cambridge: Cambridge University Press [13 s]
- Rasmussen, M., Kierkegaard, L., Rosenwein, S. V., Holstein, B. Damsgaard M. T. & Due, P. (2018) *Skolebørnsundersøgelsen*. Undersøgelsen udgør det danske bidrag til det internationale studie The Health Behaviour in School-aged Children. pp. 123-134, Tilgået d. 10.03.21, fra https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2019/skoleboernsundersoegelsen_2018 [11 s]
- Richter, J. (2011). Magt og afmagt i individets liv. *Psyke & Logos*, 32, 418-431 [13 s]

- Sex & Samfund. (2017). *Unges syn på krop og kropsidealer. En undersøgelse fra Sex & Samfund*. Undersøgelse er gennemført som en del af Sex & Samfunds undervisningskampagne Uge Sex 2018. Tilgået d. 10.03.21, fra https://sexogsamfund.dk/sites/default/files/sexsamfund_undersoegelse_kroppen_web.pdf?fbclid=IwAR35uEKABPMP91v6mPD_LQk_JkE5tcuYbm8fP9dIxaQ2se6lJBikqhAMM7E [13 s]
- Socialstyrelsen. *Vold mod børn i Danmark*. Tilgået d. 15.03.21, fra <https://socialstyrelsen.dk/born/overgreb/seksuelle-og-voldelige-overgreb/fysiske-og-psykiske-overgreb> [1 s]
- Spinoza, B. D. (2013) *The Ethics*. Project Gutenberg Online Catalog. Del 3 & 4 [129 s]
- Thagaard, T. (2004). *Systematik og indlevelse: En indføring i kvalitativ metode*. København: Akademisk forlag. Kap. 9 [23 s]
- Tsigounis, S. A. & Scharff, J. S. (2003). Introduction to the persecutory object. In S. A. Tsigounis & J. S. Scharff (Eds.), *Self Hatred in Psychoanalysis: detoxifying the persecutory object* (pp. 3-23). New York: Routledge [20 s]
- White, M. (2007). *Kort over narrative landskaber*. Kap. 1 [48 s]
- Zerillo, C. & Osterman, K. F. (2011). Teacher perceptions of teacher bullying. *Improving Schools*, 14(3), 239-257. Doi: 10.1177/1365480206061994 [18 s]