

Ensomhetens kultur

En studie av ensomhet i Norge i lys av kulturelle forståelser av sosiabilitet og
hverdagspraksiser



Av Mina Breistein Elmelund Kjeldsen

Masteroppgave i sosialantropologi

Institutt for sosialantropologi ved Universitet i Bergen

Høst 2021

Forord

Først og fremst vil jeg takke mine informanter. Tusen takk for at dere i mange måneder satte av tid til meg og åpnet opp om et personlig og vanskelig tema. Jeg er utrolig takknemlig for den tilliten dere har gitt meg og mitt prosjekt – og imponert over hvor ærlige dere har vært. Uten dere hadde dette prosjektet aldri vært mulig.

Tusen takk til min veileder Eldar Bråten. Takk for at du støttet meg i avgjørelsen om å gjøre en antropologisk studie litt utenom det vanlige – og for verdifull rådgiving knyttet til perspektiver og teori som var nødvendig for å kunne gjennomføre det. Dine konstruktive tilbakemeldinger har motivert meg gjennom hele prosjektforløpet.

Videre må jeg takke medstudenter for å gjøre mitt siste semester til en mye bedre tid enn jeg hadde sett for meg. Jeg har satt stor pris på de sene kveldene, samtalene og kortspillene på lesesalen.

Tusen takk til min kjære Andreas for tålmodighet og forståelse. Takk for at du har gitt meg ubegrenset med plass til å snakke om oppgaven min – både om innhold, men ikke minst plass til å dele min frustrasjon. Takk for at du alltid heier på meg.

Til slutt vil jeg gi en særlig takk til min familie. Takk til mormor og morfar for kontinuerlig støtte og genuin interesse for oppgaven min. Takk til Tante T for den støtten jeg fikk da Covid-19 kom og feltarbeidet mitt ble avbrutt. Jeg er så takknemlig for turene, samtalene og kveldene vi hadde sammen i Brighton under lock-down. Sist, men ikke minst: takk til mamma og pappa for den enorme støtten dere gir meg hver dag. Takk til pappa for alle timene du har lagt ned til å hjelpe meg med oppgaven min. Dine konstruktive tilbakemeldinger har gjort oppgaven til det den er i dag. Takk til mamma for at du lytter, støtter og passer på meg. Takk for at dere trodde på meg når motivasjonen min var på det laveste. Uten dere hadde ikke masterforløpet vært det samme.

Mina Elmelund Kjeldsen

Bergen, desember 2021

Abstrakt

Denne oppgaven tar for seg fenomenet ensomhet i en norsk kontekst og undersøker hvordan kulturelle verdier, normer og forventinger i samfunnet påvirker enkeltpersoner sin ensomhet. Her belyser jeg en viktig tematikk som antropologer i liten grad har studert tidligere, nemlig ensomhet som kulturelt fenomen. Gjennom møter og samtaler over flere måneder med et utvalg av ensomme enkeltpersoner har jeg fått et innblikk i hvordan ensomhet utspilles for den enkelte. Siden man som forsker verken kan observere eller delta i ensomheten, argumenterer jeg for at intervju er den mest givende metoden for å samle inn data om ensomhet på. Oppgaven har et fenomenologisk utgangspunkt og jeg viser hvordan mennesker sine indre følelser knyttet til ensomhet, kan forstås i lys av både personlige omstendigheter, men også kulturelle meningsdimensjoner. Gjennom teori på ulike kapitalformer viser jeg hvordan opplevde skiller skapes i samfunnet mellom enkeltpersoner som opplever ensomhet og andre. Særlig er Bourdieu sin teori på kulturell, sosial og symbolsk kapital viktig. Jeg argumenter for at det i Norge er en generell oppfattelse av at en livsstil med mange nære venner og en produktiv hverdag er veien til det gode liv. Mangel på dette er dermed en sentral del av ensomheten. Jeg definerer ensomhet som en subjektiv følelse basert på at ens nettverk, tilknytninger og hverdagspraksiser ikke samsvarer med normative forventninger i samfunnet. Videre viser jeg hvordan de ulike aspektene av ensomhet samspiller og forsterker hverandre. Vi kan dermed forstå ensomhet som del av en selvforsterkende spiral. Denne spiralen, som jeg valgt å kalle 'ensomhetens spiral', illustrerer utfordringene knyttet til å komme ut av ensomhet. En alternativ og mer effektiv strategi for å håndtere ensomhet er derfor en kritisk utforskning av kulturelle diskurser i samfunnet knyttet til sosiabilitet og produktivitet.

Innhold:

Introduksjon.....	1
Problemstilling.....	2
Kapitteloversikt	3
1. Et nytt analytisk fokus på ensomhet	7
Tidligere forskning på ensomhet	7
Et antropologisk fokus: samspillet mellom individet og kulturelle meningsdimensjoner ...	11
Ensomhetens fenomenologi.....	12
Følelser i fokus: hvordan kan man analytisk utforske følelsen av ensomhet?	15
Sammendrag	17
2. Metodisk tilnærming til det antropologisk studie av ensomhet.....	19
Intervjuets muligheter som innsamlingsmetode	19
Antatte utfordringer ved bruk av intervju som innsamlingsmetode	22
Posisjonering: skape en middelvei mellom det formelle og hverdagslige	24
Tidsperspektiv: samtaler og møter over tid	26
Andre metodiske og etiske betraktninger	27
Sammendrag	28
3. Kontekstuell bakgrunn	29
Oppbyggingen av mitt felt: fra et organisasjonsfokus til et individfokus	29
Overordnet debatt om forståelsen av feltet i antropologien	30
Sentrale aspekter av norsk kultur i studie på ensomhet.....	32
Mine informanter.....	39
Sammendrag	40
4. Hvordan oppstår ensomhet?	45
Introduksjon.....	45
Migrasjon og indre grenser.....	46

Nytt miljø, nye utfordringer.....	47
Sosiale skiller skapes og reproduseres gjennom samhandling	50
Sammendrag	53
5. Hva er ensomhet?	55
Introduksjon.....	55
Mangel på sosialt nettverk: «Jeg manglet noen å være med»	56
Mangel på gjensidighet: «De var ikke interessert i meg/De brukte meg».....	59
Mangel på tillit: «Jeg er ikke blåøyd»	64
Mangel på hverdagspraksiser: «jeg gikk rundt hjemme og dinglet».....	67
Sammendrag og delkonklusjon	70
6. Hvordan oppleves ensomhet?	73
Introduksjon.....	73
Ensomhetens nyanser: fra vond til vane	74
Kjedsomhet og mangel på motivasjon: «tiden snegler seg forbi».....	78
Skam og mislykkethet: «det bryter ideen om suksess»	82
Mangel på muligheter: «Jeg manglet en kodebok»	84
Sammendrag	87
7. Hvordan håndteres ensomheten?.....	89
Flytte: fjerne seg fra nåværende sosiale miljø og gå inn i et nytt.....	90
Fylle tiden: takle kjedsomheten og skape mening i hverdagen	92
Identitetsforming: skape et selvstendig jeg fri fra normative forventninger	96
Sammendrag	98
8. Avsluttende drøftelser – antropologiens rolle i studie på ensomhet	99
Litteratur.....	103

Introduksjon

All the lonely people

Where do they all come from?

All the lonely people

Where do they all belong?

The Beatles, “*Eleanor Rigby*” (Lennon/McCartney)

Skjønnlitteraturen og musikken er full av ensomhet. Sanger som Beatles’ “Eleanor Rigby” eller Roy Orbisons “Only the Lonely” utforsker ensomhetens verden. I boken *Eleanor Oliphant Is Completely Fine* møter vi den grafiske designeren Eleanor, som bruker hver helg hjemme alene med en flaske vodka. Boken utforsker ensomhet hos et enkeltmenneske og hvordan ensomhet er et av samtidens store tabu. Også filosofien, psykologien og sosiologien har gjort viktige bidrag til forståelsen av fenomenet ensomhet. Det er også et økt fokus på helseskadene av ensomhet. Psykologen John Cacioppo har studert hvordan ensomhet kan være et medisinsk problem som kan føre til høyere blodtrykk og tidligere død (Cacioppo et al: 2015). Tilsvarende viser en annet studie hvordan ensomhet kan være like helsefarlig som å røyke 15 sigaretter om dagen eller overvektighet (Holt-Lunstad et al: 2010). Det er også et økt politisk fokus å forebygge ensomhet. I 2018 utnevnte England verdens eneste minister for ensomhet, som har i oppgave å håndtere ensomheten i England. Det var blant annet på grunn av dette politiske fokuset at jeg i februar 2019 reiste til Brighton i England for å gjøre feltarbeid på ensomhet der. Men på grunn av Covid-19 ble jeg tvunget til å avbryte mitt feltarbeid og reise hjem i mars 2019. Jeg valgte av den grunn å starte datainnsamlingen på nytt her i Bergen og i stedet utforske ensomhet i en norsk kontekst. Også i Norge er det et økt politisk knyttet til å forebygge ensomhet. I en melding fra Stortinget i 2019 om helsetilstanden i Norge, utpekes arbeidet mot ensomhet som et av tre hovedsatsningsområder (Helse- og Omsorgsdepartementet 2019). Ensomhet er altså både et studert og diskutert begrep. På bakgrunn av Covid-19 pandemien har frykten for sosial isolasjon og ensomhet blitt enda mer reell for mange. Plutselig var tematikker som ensomhet, isolasjon og hvordan man skal bekjempe dette, overalt i media og i hverdagslivet. Jeg mener den økte bruken av begrepet ensomhet i hverdagslivet, politikken og media gjør det enda viktigere å utforske hvilken betydning som legges til fenomenet ensomhet. Hva er egentlig ensomhet i en norsk kontekst? Dette antropologiske studie på fenomenet ensomhet utforsker og illustrerer flere viktige nyanseringer i forståelsen av ensomhet.

Problemstilling

Oppgaven er todelt. I første del viser jeg hvordan antropologien gir et nytt og viktig innblikk i forståelsen av ensomhet. Dette studiet illustrerer hvordan de kulturelle meningsdimensjonene i samfunnet påvirker ensomhetsopplevelsen i mye større grad enn det tidligere fagfelt har klart å vise. Med meningsdimensjoner mener jeg hvordan ulike aspekter i et konkret samfunn tilegner seg en spesifikk mening. Dette kan for eksempel være hvordan vennskap er av særlig verdi for nordmenn. Videre består antropologisk metode av en kvalitativ innsamlingsmetode som kan tilegne seg empiri om ensomhet som andre fagfelt ikke kan. Ensomhet er et fenomen som forskeren ikke visuelt kan observere eller fysisk delta i. Jeg argumenterer for at antropologisk forskning i slike tilfeller kan bruke intervju som hoved-innsamlingsmetode. Gjennom empiriinnsamling på personnivå med et langt tidsperspektiv og en middevei mellom det formelle og hverdagslige, kan antropologisk metode fremvise ny empiri om ensomhet.

Del 2 baserer seg på den empirien jeg har samlet inn gjennom forskningsintervju i Bergen. Her bruker jeg et fenomenologisk perspektiv og viser hvordan individuelle opplevelser av ensomhet spiller sammen med kulturelle verdier, normer og forventninger i samfunnet. Kulturelle rammer påvirker opplevelsen av ensomhet fordi det skaper forventninger til omfanget av relasjoner og innhold i hverdagen. Jeg viser hvordan «vennskap» eller «vennskapelige» relasjoner er særlig viktig i den norske kultur. Dette inkluderer utforskningen av «tillit», «gjensidighet» og «likhet», som karakteriserer sosialt meningsfulle relasjoner i Norge. I tillegg står produktivitet og arbeidsliv sentralt i Norge. Mangel på dette skaper økt risiko for ensomhet. Jeg definerer ensomhet som *en subjektiv følelse basert på at ens nettverk, tilknytninger og hverdagspraksiser ikke samsvarer med normative forventninger i samfunnet*. Videre viser jeg hvordan de ulike aspektene av ensomhet samspiller og forsterker hverandre. Vi kan derfor forstå ensomhet som del av en selvforsterkende spiral. Denne spiralen, som jeg har valgt å kalle 'ensomhetens spiral', illustrerer utfordringene knyttet til å komme seg ut av ensomheten. En alternativ og mer effektiv strategi for å håndtere ensomhet på, er derfor gjennom et kritisk blikk på kulturelle diskurser i samfunnet knyttet til sosiabilitet og produktivitet.

To forskningsspørsmål er sentrale:

- Hvordan kan antropologien analytisk og metodisk utforske ensomhet?

- Hvordan utspilles ensomhet for enkeltpersoner i en norsk sammenheng og hvordan påvirkes ensomhetsopplevelsen av kulturelle verdier, normer og forventninger?

Jeg utforsker både hvordan antropologien kan utforske fenomenet ensomhet og viser gjennom egen empiri hvordan en slik utforskning nyanserer forståelsen av ensomhet. Oppgaven vil være et viktig antropologisk bidrag til et fenomen som tidligere ikke har vært mye studert i antropologien, nemlig ensomhet som et sosialt og kulturelt fenomen.

Kapitteloversikt

Den første delen av oppgaven er analytisk, teoretisk og metodisk. **Kapittel 1** utforsker hvordan forskere og fagfelt hittil har forstått fenomenet ensomhet. Videre argumenterer jeg for at det er behov for et antropologisk perspektiv som i større grad enn tidligere forskning forstår ensomhet i lys av kulturelle meningsdimensjoner i samfunnet. Jeg gjør dette gjennom et fenomenologisk perspektiv med fokus på følelser som et bindeledd mellom enkeltpersoner og samfunnet. **Kapittel 2** ser på hvordan man metodisk kan gå frem for å studere ensomhet antropologisk. Her argumenterer jeg for at intervju er den beste metoden for å få tak i følelser, men at antropologiske aspekter av datainnsamling som vektlegger et langvarig tidsperspektiv og det hverdagslige da er sentralt. **Kapittel 3** utdyper konteksten til dette studiet på ensomhet. Her argumenterer jeg for at det antropologiske feltet ikke behøver å være et avgrenset geografisk sted, men også kan utspilles i enkeltpersoners indre og kommer til syne gjennom samtaler. Videre viser jeg til teoretiske og kulturelle forståelser av *vennskap*, *likhet*, *arbeid* og *tid*, for å skape et teoretisk rammeverk til det antropologiske studie av ensomhet.

Hvorimot del 1 beskriver et rammeverk for hvordan antropologer kan studere ensomhet, viser jeg i del 2 hvordan dette gjøres i praksis, basert på egen empiri. Her analyserer jeg mine informanternes oppfattelser, følelser og handlinger sett i lyset av dominerende kulturelle diskurser i samfunnet. **Kapittel 4** utforsker hvordan ensomhet oppstår. Her viser jeg hvordan ensomhet ofte oppstår i møte med et nytt miljø og på grunn av utfordringer med å håndtere det nye miljøet og nye relasjoner. **Kapittel 5** utforsker hva ensomhet er. Her viser jeg hvordan mangel på sosialt nettverk, gjensidighet, tillit og hverdagspraksiser er sentrale aspekter av ensomhet i Norge. I **kapittel 6**, utforsker jeg hvordan ensomhet oppleves hos den enkelte. Her viser jeg til tre sett av sentrale følelser som kan knyttes til ensomhetsopplevelsen i en norsk kontekst: (1) kjedsomhet og mangel på motivasjon, (2) skam og mislykkethet og (3) opplevelsen av mangel på muligheter. Som vi skal se kan disse settene med følelser knyttes til kulturelle normer i samfunnet om produktivitet og sosiabilitet. **Kapittel 7** utforsker hvordan ensomhet håndteres.

Her beskriver jeg hvordan mine informanter særlig har to strategier for å håndtere ensomheten: gjennom å flytte og gjennom å fylle tiden. Avslutningsvis viser jeg en alternativ og mer uvanlig metode for å håndtere ensomhet: å skape en identitet fri fra normative forventninger i samfunnet. Men dette er ikke enkelt for enkeltpersoner å gjøre i praksis. I mitt avsluttende og konkluderende kapittel, **kapittel 8**, oppfordrer jeg derfor til et større fokus på diskursive forestillinger i samfunnet knyttet til sosiabilitet og produktivitet i studier av ensomhet. Jeg foreslår en nedbrytning av forståelsen av noen hverdagspraksiser, nettverk og tilknytninger som mer «riktige» eller «bedre» enn andre, for å håndtere ensomhet. Det er nettopp derfor antropologer må ta en større rolle i utforskningen av fenomenet ensomhet.

DEL 1

En analytisk og metodisk utforskning av hvordan antropologien kan studere fenomenet ensomhet.

1.

Et nytt analytisk fokus på ensomhet

Ensomhet er et fenomen som har vært mye diskutert, forsket på og arbeidet imot. Skjønnlitteraturen, musikken, politikken, filosofien, psykologien og sosiologien alle gitt bidrag med sine forståelser av hva ensomhet er. Dette kapittelet illustrerer hvordan antropologien sitt *kulturelle perspektiv* kan gi et nytt blikk på ensomhet. Kapittelet begynner med et historisk blikk på tidligere fagfelt sitt studie av ensomhet og viser deretter hvordan antropologien kan bidra til å gi en mer nyansert ensomhetsforståelse. Fenomenologi, og da med et særlig fokus på følelser, inspirert av Scheper-Hughes og Lock (1987), brukes som analytisk rammeverk.

Tidligere forskning på ensomhet

Ensomhetsforståelsen har gjennom tiden forandret seg når nye fagfelt har startet å utforske fenomenet. Ensomhet ble på 1600-tallet i skjønnlitteraturen forstått som noe geografisk, deretter som en essensiell del av menneskeheten av eksistensfilosofier, videre som noe patologisk i tidligere psykoanalyser og senere i sosiologien som et resultat av samfunnsstrukturer. Antropologien kan videre illustrere hvordan kulturelle meningsdimensjoner i samfunnet også påvirker ensomhet.

Før vitenskapene begynte å utforske ensomhet var det en annen viktig kunnskapsprodusent som introduserte begrepet ensomhet, nemlig skjønnlitteraturen. I 1667 skrev John Milton diktet «*Lost in Paradise*» hvor en av de første ensomme karakterer innenfor britisk litteratur opptrer, nemlig Satan (Worsley 2018). Milton beskriver hvordan Satan tar ensomme steg ut av helvete for å friste Eva til å spise av det forbudte eple:

*From them I go
This uncouth errand sole, and one for all
Myself expose, with lonely steps to tread
Th' unfounded deep.*

Satan krysser grensen mellom helvete og Eden, et område ingen har vært før han. Syv år senere, i 1674, ble ordet «loneliness» inkludert i naturhistorikeren John Ray sin ordliste med sjeldent brukte ord (Worsley 2018). Her definerte han «loneliness» som et begrep som beskriver steder og mennesker "langt fra naboer". I begge disse to tidlige eksemplene på bruket av begrepet

ensomhet, handlet ensomhet ikke om følelser, men om en fysisk avstand fra andre. Men ikke lenge etter begynte eksistensfilosofien å utforske fenomenet ensomhet som noe sanselig.

Tidligere filosofiske studier av ensomhet

Ben Lazare Mijuskovic (2012) mener den kartesianske revolusjonen var starten på en voksende interesse for ensomhet innenfor filosofien: «beginning with the seventeenth century and the advent of the Cartesian Revolution in thought, with its centripetal orientation, the intrinsic isolation of man gained increasing philosophic recognition” (2012: 134). Blant eksistensfilosofene ble ensomhet ofte forstått som noe positivt. Søren Kirkegaard mente ensomhet var en mulighet for å oppdage og forstå seg selv. Ifølge Kirkegaard går veien til en selv gjennom ensomhet (Halvorsen 2005: 27). Friedrich Nietzsche mente at det er i ensomhet man overhodet har mulighet til å danne en virkelig karakter (Svendsen 2015: 114). For Martin Heidegger ble ensomhet en forutsetning for et autentisk liv. Han mente at det er ting som er avgjørende i fellesskapet, men som ikke kan vokse fram i det – bare i den enkeltes ensomhet. Veien til kunnskap for Heidegger går gjennom ensomhet: her kommer man nær det vesentlige i alle ting, nær verden og seg selv (Svendsen 2015: 115). Også Maurice Merleau-Ponty og Jean-Paul Sartre betraktet ensomhet som en essensiell side ved den menneskelige eksistens (Halvorsen 2005: 28). Her ser vi hvordan filosofer fra 1700-tallet og fremover forsto ensomhet som en viktig del av menneskeheten. Som vi skal se har filosofiske tenkere i dag, ikke helt den samme forståelsen av ensomhet. Den positive ensomhetsforståelsen som eksistensfilosofene hadde, ble utfordret da psykologien begynte å studere ensomhet.

Tidligere psykologiske studier av ensomhet

Boken, *Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy* (1982) av sosialpsykologene Letitia Anne Peplau og Daniel Perlman, utforsker tidligere psykologiske tilnærminger til ensomhet. Her beskrives analysen til Gregory Zilboorg (1938) som den første kjente psykologiske analysen av ensomhet. Ifølge Zilboorg reflekterte den ensomme generelle trekk som narsissisme, stormannsgalskap og fiendtlighet (Peplau og Perlman 1982: 124). Dette, sammen med flere andre tidligere kliniske studier på ensomhet (e.g. Sullivan 1953, Fromm-Reichmann 1959), forstår ensomhet som en negativ og ubehagelig opplevelse, i tillegg til noe patologisk (Perlman og Peplau 1982: 125). De fleste psykologer har beveget seg videre fra en patologisk forståelse til å betrakte ensomhet som naturlig. Men også i dag forstår psykologer generelt sett ensomhet som noe negativt. Peplau et al. beskriver blant annet hvordan ensomhet

oppstår når “people percive that their social relations are deficient in some important way” (Peplau et al. 1982: 135).

Tidligere sosiologiske studier av ensomhet

På 1960- og 70-tallet begynte sosiologien å interessere seg for følelser og dermed også for ensomhet. Sosiologene Bowman (1955), Riesman (1961) og Slater (1976) sine arbeider illustrerer starten på den sosiologiske tilnærmingen til ensomhet (Peplau og Perlman 1982: 126). Både Riesman og Slater studerte ensomhet i Nord-Amerika og mente at ensomhet oppsto siden man ikke klarte å møte sine innbyggers behov i forhold til sosiabilitet. Riesman (1961) mente at dette var på bakgrunn av at Amerika skapte «other-directed» landsmenn. Gjennom foreldre, lærere og massemedia skapes et ønske om å være som alle andre. Resultatet er angst og overdreven bekymring for en likhet i befolkningen som aldri helt kan bli oppfylt. Dette skaper «the lonely crowd» (Riesman 1961). For Slater (1976) derimot, handler ensomhet i Nord-Amerika om økt fokus på individualisme. Vi har et ønske om å være en del av samfunnet, men dette behovet blir utfordret av Nord-Amerika sin forpliktelse til individualisme. Dette fører til ensomhet. Felles for begge er hvordan ensomhet forstås som normativt og statistisk vanlig i populasjonen. Her ligger årsaken til ensomhet utenfor personen selv. I kontrast til tidligere studier, blir ensomhet forstått som et produkt av både individuelle og situasjonelle faktorer.

Et annet kjent sosiologisk studie på ensomheten er gjort av Robert S. Weiss (1973). Også han argumenterer for at ensomhet er et produkt av både individuelle og situasjonelle faktorer. Weiss argumenterer for at ensomhet er et resultat av at en persons sosiale interaksjoner ikke oppfyller avgjørende sosiale krav. Her skiller han mellom *emosjonell ensomhet*, hvor personen mangler tette intime tilknytninger, som for eksempel kjæreste eller ektefelle, og *sosial ensomhet*, som er et resultat av mangel på vennskap. Her nærmer vi oss den tilnærmingen som denne oppgaven tar i forhold til ensomhet, hvor man også ser på ytre aspekter for å forstå hva ensomhet er.

Fagfeltene i Norge i dag: en mer sammenkoblet forståelse av ensomhet

Tre nyere norske studier fra disse fagfeltene illustrerer hvordan man er kommet nærmere en felles forståelse av ensomhet. Sosiologen Knut Halvorsen (2005), filosofen Lars Svendsen (2015) og psykologen Peder Kjøs (2019) har alle skrevet bøker om ensomhet. Grunnet ulike fagfelt er det naturligvis noen skiller mellom de tre forståelsene av ensomhet. Mens Kjøs (2019) har et personfokus og legger stor vekt på enkeltpersoners tanker rundt egen ensomhet, fokuserer Halvorsen både på personlige og situasjonelle årsaker til at ensomhet oppstår. Han mener at det

er viktig å se ensomhet ut ifra et samspill med ugunstige sosiale omgivelser (2005: 87). Svendsen (2015) gir oss, på filosofisk vis, en mer drøftende inngang for å forstå hva ensomhet er. Han baserer seg her i stor grad på tidligere filosofisk forskning.

Tross ulike fagretninger har disse bøkene flere fellestrekk enn forskjeller i sin forståelse av ensomhet. Alle tre beskriver ensomhet som et misforhold mellom ønskede og faktiske sosiale relasjoner. Kjøs definerer ensomhet som «en opplevelse av at den kontakten man har med andre er mindre eller dårligere enn man ønsker» (2019: 36). Svendsen definerer ensomhet som «en følelsesmessig respons på at ens behov for tilknytning til andre ikke er tilfredsstillt» (2015: 16). Halvorsen definerer ensomhet som «en smertelig lengsel eller savn etter en eller flere andre personer» (2005: 42). Alle tre forstår ensomhet som en negativ opplevelse og tar dermed avstand fra tidligere filosofisk tenking hvor ensomhet ofte ble forstått som noe positivt. Videre ser alle tre på ensomhet som et allmennmenneskelig og naturlig fenomen (Svendsen 2015: 32, Halvorsen 2005: 170, Kjøs 2019: 22). De tar her avstand fra tidligere psykoanalyser forståelse av ensomhet som noe patologisk. Sist, men ikke minst, trekker alle tre på mange ulike kilder og fagfelt for å studere ensomhet, og mange av de *samme* kildene. Svendsen argumenterer for at en filosofisk undersøkelse av ensomhet må hente empiri fra andre studier (2015: 17). Kjøs (2019) trekker på egen erfaring, samtaler med andre (både pasienter, men også kollegaer og venner), forskning og skjønnlitteratur for å undersøke hva ensomhet er. Halvorsen henter inspirasjon fra skjønnlitteraturen, kunsten og filosofien i sin forståelse av fenomenet ensomhet i norsk samtid (2015: 20-21). Han argumenterer for at skjønnlitteraturen er et nødvendig supplement fordi forfattere setter ord på følelser som folk flest ikke klarer å artikulere (2015: 32). Han beskriver dermed også sitt arbeid som noe annet en «tradisjonell samfunnsvitenskapelig framstilling» (2015: 20).

Studiet av ensomhet strekker seg over flere fagfelt, og de ulike fagfeltene henter inspirasjon og data fra hverandre. Men hvordan kan antropologien bidra til en mer nyansert forståelsen av ensomhet? Jeg vil på samme måte som Svendsen, Halvorsen og Kjøs argumentere for at ensomhet kan defineres som et allmennmenneskelig fenomen hvor ens tilknytninger og relasjoner ikke samsvarer med ønskede tilknytninger og relasjoner. Jeg vil også i lik stil som Halvorsen, og tidligere sosiologiske studier på ensomhet, forstå ensomhet som et produkt av både ytre og personlige aspekter. Men som jeg nevnte innledningsvis er det behov for et særlig *perspektiv* for å skape en mer nyansert forståelse av ensomhet. Dette er antropologiens *kulturelle perspektiv*. Et slikt kulturelt perspektiv går forbi psykologienes kognitive perspektiv og sosiologiens strukturelle perspektiv. Her fokuserer man i stedet på hvordan kulturelle meningsdimensjoner i samfunnet påvirker enkeltpersoners

ensomhetsopplevelse. Jeg viser hvordan ensomhetsopplevelsen er en kombinasjon av personlige omstendigheter og kulturelle meningsdimensjoner. Dette kapittelet etablerer derfor et analytisk rammeverk for det antropologiske studie av ensomhet.

Et antropologisk fokus: samspillet mellom individet og kulturelle meningsdimensjoner

En av antropologiens sentrale roller er å utforske samspillet mellom individ, kultur og samfunn. Det finnes utallige studier fra antropologien og andre samfunnsfag som illustrerer hvordan det personlige er knyttet til kulturen og samfunnet rundt en. Sosiologen Emilie Durkheims studie av selvmordet (1978 [1897]) viser hvordan selvmordet kan være en reaksjon på manglende integrasjon i samfunnet. Det er for eksempel flere selvmord blant menn enn kvinner, og flere selvmord blant protestanter enn katolikker. Både kvinner og katolikker er bedre integrert i sitt nettverk, enn menn og protestanter. Han forstår dermed selvmordet som en sosial hendelse, hvor indre prosesser og handlinger påvirkes av nettverket man lever i. Hvordan indre prosesser preges av ytre aspekter blir også utforsket gjennom antropologiske studier på sykdom. Antropologen Levi Strauss (1963) utforsket sykdommens sosiale natur og viser hvordan isolasjon både kan produseres og bekjempes gjennom kulturelle praksiser og ritualer. Han studerte hvordan trolldomsbeskyldninger kan internaliseres av enkeltpersoner og deres bekjente, og hvordan ritualer bekjemper den isolerende kraften disse trolldomsbeskyldningene har. I sin etnografi fra Brasil viser Scheper-Hughes (1994) hvordan kvinner internaliserer ensomhet og hvordan det kommer til syne som sykdom som krever medisinsk intervensjon gjennom for eksempel beroligende midler. Scheper-Hughes (1994) hevder at kroppen er et dynamisk sted der sosiale strukturer er kodet og synlige, men også en plass for motstand. På samme vis, eksemplifiserer Seth Holmes (2013) hvordan sosiale maktstrukturer synliggjøres gjennom kroppen hos meksikanske arbeidsmigranter i USA. Likevel ble disse tegnene på kroppen forstått utelukkende som individuelle sykdommer av de medisinske institusjonene som arbeidsmigrantene oppsøkte. Disse eksemplene illustrer hvordan kroppen, selvet, kulturen og samfunnet mennesker lever i, spiller sammen og påvirker hverandre. For å undersøke ensomhet gjennom et antropologisk perspektiv må vi altså forstå individuelle ensomhetsopplevelser som forbundet med kulturen.

Psykiaterne van Staden og Coetzee (2010) nevner tre ulike måter kultur og ensomhet samspiller på: 1) kulturelle meninger kan skape opplevelsen av ensomhet, 2) ensomhet i samfunnet påvirker og skaper kulturen, og 3) man kan være ensom når man befinner seg i en fremmed kultur og ikke blir forstått (2010: 524). I denne oppgaven utforsker jeg især hvordan kulturelle meninger skaper opplevelsen av ensomhet. Van Staden og Coetzee (2010)

argumenterer for at slike kulturelle meninger i samfunnet blir tydelig når man utforsker hvordan ensomhetsopplevelsen er forskjellig på tvers av kulturer. Dette bunner i kulturelt ulike forventninger til en relasjon (2010: 525). Et eksempel på et slikt komparativt studie er Seepersad et al. (2008) sin studie på forskjellen mellom unge sør-koreanske og amerikanske studenter sin ensomhetsopplevelse på grunn av mangel på romantiske relasjoner. Studiet viser at amerikanske studenter opplevde en mye høyere grad av ensomhet når de manglet en romantisk relasjon. Begrunnelsen var at det er et større fokus på romantiske relasjoner i det amerikanske samfunn enn det sør-koreanske. Dette eksempelet underbygger argumentet om at kulturelt unike forventninger til relasjoner påvirker ensomhetsopplevelsen hos den enkelte. Det viser også hvorfor det er viktig at antropologer tar en større rolle i videre utforming av ensomhetsforståelsen.

Inntil nå har antropologien i mindre grad enn andre fagfelt utforsket fenomenet ensomhet. I en spesialutgave av tidsskriftet *Transcultural Psychiatry* (57(5)) fra 2020 etterspør kultur-antropologer, etnografer og helseforskere kollektivt en mer nyansert og lokalisert forståelse av 'ensomhet'. Gjennom ulike empiriske studier illustrerer spesialnummeret hvordan kultur skaper forventninger, opplevelser og uttrykk av ensomhet. Forfatterne argumenterer for at etnografiske studier på ensomhet kan belyse den kulturelle utformingen av ensomhetsopplevelser og forventninger (Ozawa-de Silva og Parsons 2020: 614). For å gjøre nettopp dette mener jeg at et fenomenologisk perspektiv er et viktig verktøy.

Ensomhetens fenomenologi

Fenomenologi handler om hvordan fenomener oppleves og fremtrer for enkeltindividet gjennom kroppen. Edmund Husserl er grunnleggeren for denne filosofiske retningen, men andre viktig bidragsytere har i senere tid elaborert forståelsen av fenomenologi. I sin bok, *Phenomenology*, utforsker filosofen Dan Zbavitsky (2019) hva fenomenologi er ut ifra tre kjente fenomenologiske forskere: Edmund Husserl, Martin Heidegger og Maurice Merleau-Ponty. Zbavitsky skriver: "The focus of phenomenology is on the intersection between mind and world, neither of which can be understood in separation from each other" (Zbavitsky 2019: 30). Fenomenologi handler om sammenhengen mellom mennesket og dets omstendigheter. Menneskets «væren-i-verden» som Heidegger sier (jf. Østerberg 1995: 25). Fenomenologi tar utgangspunkt i et førstepersonsperspektiv og utforsker hvordan kroppen, erfaringer og bevissthet samspiller, overlapper og påvirker verden rundt. Ved å ta i bruk fenomenologi som analytisk verktøy kan man gå i dybden på hvordan enkeltindivider opplever ensomhet, og hvordan verden for den ensomme fremstår. Margareth Bondeviks studie (1988) i

sykepleievitenskap, *Ensomhetsopplevelse. En fenomenologisk begrepsanalyse*, er et eksempel på en fenomenologisk studie av ensomhet. Her utforsker Bondevik ensomhetsopplevelsen til ulike pasienter. Jeg utforsker, i likhet med Bondevik, ensomhetsopplevelsen ut ifra enkeltpersoner. Men siden jeg utforsker ensomhet antropologisk, blir kulturelle aspekter avgjørende for å forstå ensomhetsopplevelsen hos den enkelte.

Antropologen Thomas Csordas (2011) bruker konseptet «kulturell fenomenologi» for å illustrere hvordan antropologer kan basere seg på fenomenologi for å forstå kulturelle meninger gjennom kroppen. I kulturell fenomenologi forener man umiddelbare kroppslige erfaringer med mangfoldige kulturelle meninger (Csordas 2011: 143). Dette krever en anerkjennelse av at kroppen vår både er utgangspunktet for vår eksistens, men også et sted for opplevelse (Csordas 2011: 137). Med andre ord, kulturell fenomenologi studerer ikke kroppen i seg selv, heller ikke kroppsliggjøring, men er en studie på kultur og selvet gjennom kroppsliggjøring.

Kroppen er et sentralt element i mye antropologisk forskning. Kroppen har blitt forstått gjennom habitus (Bourdieu 1989), gjennom symboler og ritualer (Levi-Strauss 1963; Kapferer 1991), i tillegg til å være et viktig utgangspunkt for å utforske strukturer, maktutøvelse, undertrykkelse, samt mulighet for agens og politisk forandring (Abu-Lughod 2016; Scott 1987; Holmes 2013). Kapferer (1991) sin studie av Mahasona-ritualet viser hvordan det å bli fanget i blikket til en demon kan brukes til å forstå sosial isolasjon og marginalisering på Sri Lanka. Gjennom å gjøre narr av demonen og demonverdenen, skal pasienten klare å bryte ut i latter. Ved å forstå den komiske situasjonen viser pasienten at han har samme verdensbildet som resten av samfunnet og blir dermed reintegrert. Dette er et av mange eksempler på hvordan individets subjektive erfaring og bevissthet, som kommer til syne gjennom kroppen, kan gi oss en forståelse av de kulturelle meningsdimensjonene i samfunnet. Men som i Kapferers (1991) studie, har utforskningen av følelser i antropologien generelt sett vært forbundet med det offentlige, formelle og rituelle. Private følelser er i større grad blitt overlatt til andre fagfelt som psykologien og filosofien. Min studie skiller seg dermed fra slike tidligere studier på kroppens uttrykk, siden jeg utforsker erfaringer og bevissthet som ikke kommer til syne verken i hverdagspraksiser eller ritualer. Det blir derfor relevant å trekke på antropologene Nancy Scheper-Hughes og Margaret Lock (1987) sin forståelse av kroppen, som fokuserer på fenomenologi og ikke minst *følelser*.

Medisinsk antropologi har hatt en viktig rolle i å bringe kroppen og problematisering av kroppen inn i det antropologiske feltet. Scheper-Hughes og Lock forstår kroppen som: “simultaneously a physical and symbolic artifact, as both naturally and culturally produced, and as securely anchored in a particular historical moment” (1987: 7). De argumenterer for at

kroppen må sees innenfor en større historisk kontekst. De mener at en historisk kartesiansk arv i vesten har vært med på å skape en dualisme mellom kropp og sinn. En historie de forteller fra en medisinforesning eksemplifiserer dette. Her forteller en pasient om hennes helseplager, som blant annet består av hodepine. Hun forteller videre om sine sosiale problemer, som blant annet innebærer en voldelig og alkoholisert mann, en vanskelig tenåringssønn og hennes senile svigermor. Men studentene opplevde denne informasjonen som overflødig med tanke på å forstå årsaken til hodepinen. De ville ha en biomedisinsk forklaring. De var ute etter årsakene, ikke grunnene til hodepinen. Her viser forfatterne hvordan den vestlige medikaliseringen av individet har en tendens til å redusere det sosiale til det biologiske (1987: 10). Scheper-Hughes og Lock (1987) undersøker videre tre analytiske perspektiver av kroppen for å dekonstruere tidligere begreper om den: den individuelle kroppen, den sosiale kroppen og den politiske kroppen. Disse tre utgangspunktene representerer tre ulike teoretiske tilnærminger og epistemologier til kroppen: fenomenologi (den individuelle kroppen), strukturalisme og symbolisme (den sosiale kroppen) og poststrukturalisme (den politiske kroppen). Min oppgave vil i hovedsak fokusere på den individuelle kroppen gjennom en fenomenologisk tilnærming. Scheper-Hughes og Lock beskriver den individuelle kroppen, fenomenologisk sett som: «the lived experience of the body» (1987: 7). De argumenterer for at selv om mennesket deler noe intuitivt om hvordan man eksisterer i verden, er det også stor variasjon i hvordan kroppen, sinnet, psyken, sjelen og selvet oppleves.

Kropp/sinn dualismen er også relatert til andre konseptuelle opposisjoner i vestlig epistemologi, som natur/kultur og individ/samfunn (Scheper-Hughes og Lock 1987: 10). Individ/samfunn dualismen baserer seg ifølge Scheper-Hughes og Lock på en ide om “a perceived "natural" opposition between the demands of the social and moral order and egocentric drives, impulses, wishes, and needs.” (1987: 14). I vestlig epistemologi er det et oppfattet skille mellom hva individet ønsker, og hva samfunnet trenger. Ifølge Clifford Geertz (1984) er en slik individ/samfunn dikotomi spesifikk for vesten: “a bounded, unique (...) integrated motivational and cognitive universe, a dynamic center of awareness, emotion, judgement, and action (...) is a rather peculiar idea within the context of the world's cultures” (Geertz 1984: 126). På samme måte som kropp/sinn dualismen tidligere har begrenset utredningen av fenomenet sykdom til medisinvitenskap, kan det se ut til at individ/samfunn dualismen har tidligere begrenset utredningen av fenomenet ensomhet til fagfelt som filosofien, psykiatrien og psykologien. Altså fagfelt hvor individet står i sentrum, uten fokus på samspillet mellom individ og ytre strukturer. Gjennom nedbrytningen av individ/samfunn skillet i vestlig epistemologi, skapes en mulighet til å forstå ensomhet i lys av kulturelle meningsdimensjoner.

Scheper-Hughes og Lock argumenterer avslutningsvis i sin artikkel for at følelser kan være den manglende koblingen for å skape bro mellom kroppen, sinnet, individet og samfunnet (1987: 28-29). Følelser passer ikke enkelt inn i dikotomier som individ/samfunn eller kropp/sinn, fordi følelser involverer flere av disse aspektene. En dårlig magefølelse kan både være noe biologisk, som at du har spist noe du ikke tåler, men den kan også oppstå når du er nervøs for en presentasjon. Følelser kan dermed skape bro mellom personlige ensomhetsopplevelser og ytre meningsdimensjoner og er derfor sentralt når man utforsker ensomhet fra et antropologisk perspektiv.

Følelser i fokus: hvordan kan man analytisk utforske følelsen av ensomhet?

Allerede i 1973 argumenterte Clifford Geertz for at følelser er koblet til kulturen. Han skrev: "not only ideas, but emotions too, are cultural artifacts in man" (1973: 81). Senere har også Lila Abu-Lughod og Catherine Lutz argumentert for at følelser baseres mer på sosialt liv enn indre tilstander (1990: 1-2). De knytter begrepet følelse til diskurs og argumenterer for at "emotion can be said to be created in, rather than shaped by speech" (Abu- Lughod and Lutz 1990:11). Ifølge Abu-Lughod og Lutz blir følelser skapt i sosialt liv gjennom diskurser. Min oppgave kommer også til å belyse noen av de samme aspektene av koblingen mellom følelser, kultur og diskurser. Men på bakgrunn av mitt fenomenologiske perspektiv er det relevant å se ensomhetsopplevelsen ut ifra enkeltpersoner og hvordan man gjennom kroppen erfarer kulturen.

Antropologen John Leavitt (1996) argumenter for at antropologisk teori på følelser enten har blitt redusert til det universelle og kroppslige eller til det partikulære og kulturelle (1996: 517). Han kritiserer Abu-Lughod og Lutz for å opprettholde et slikt skille mellom det kroppslige og det kulturelle i sin utforskning av følelser. Han mener de baserer seg for mye på det kulturelle i sin forklaring av følelser. Leavitt etterspør videre en mer kombinert forståelse av følelser og bruker julen som eksempel for hvordan dette utspilles. Ens personlige følelser i juletiden inkluderer en rekke positive eller negative emosjoner, som en reaksjon til kollektive stereotypiske emosjoner knyttet til familie- og universell kjærighet og hygge (Leavitt 1996: 527).

Også Geertz (1973) sin studie på balinesisk kultur har i ettertid fått kritikk av Unni Wikan (1989) for å være for fokusert på generelle og kollektive forståelser av balinesisk kultur. Geertz argumenterer for at balinesere spiller for et «publikum» og står på en «scene» og derfor er svært opptatt av å framstå med stil og eleganse. En av deres største frykt er dermed scenskrekke. Dette er en frykt for at det individuelle av ens personlighet vil komme til syne og

ødelegge ens standardiserte offentlige identitet. Dette er Wikan uenig i. Hun mener at balinesere er svært opptatt av personlig identitet. Hun skriver: “appearances are taken to be deceptive, and the "heart", concealed from the public eye – is believed to hold the key to the person's true emotions and behaviour” (Wikan 1989: 32). Wikan kritiserer Geertz for å de-individualisere sine informanternes følelser (Wikan 1989: 31). Hun skriver: “The emphasis is so exclusively on the collective and institutional syndromes that even Balinese emotions and experience are assimilated as part of the generalized Balinese social persona, and we are left with no context for interpreting feelings” (Wikan 1989: 32). Wikan beskriver en informant som alltid var glad og smilende hver gang de møttes, men så får Wikan vite at en nær venn av henne, som hun hadde planer om å gifte seg med, har dødd. Selv om hun fremstår som glad og positiv, innrømmer hun til Wikan at hun gråter hver natt. Hun måtte skjule hvordan hun egentlig hadde det fordi andre ville le av henne dersom hun framsto trist. Siden hennes tristhet kan smitte over på andre, har hun et sosialt ansvar for å framstå som glad i det offentlige. Wikan argumenterer for at under den sosiale eleganse som balinesere viser, ligger en kompleks verden av individuelle bekymringer, følelser, pasjon og frykt (Wikan 1987: 353). Bak all høflighet og estetikk ligger en evig redsel for hekseri og svart magi (Wikan 1987, 1989). Wikan sin forståelse av emosjoner bygger både på kulturelle forståelser av emosjoner, men også tilbakevendende og partikulære sosiale situasjoner. Hun peker på at vi må se mindre på «the logic of institutional constructs and far more to the praxis of people in context using such constructs while going about their life” (1987: 340). Gjennom enkeltpersoner og deres erfaringer kan man forstå hvordan generelle kulturelle aspekter av samfunnet utspilles i praksis.

Mine informanternes følelser er sentralt fordi det er her man kan forstå det særegne ved ensomhet. Her får man innblikk i det som er vanskelig å fange utenifra, men som skaper ensomhet slik den er for den enkelte. Inspirert av Scheper-Hughes og Lock, argumenterer jeg for at ens personlige følelser knytter samfunnet og enkeltpersoner sammen. Personlige følelser forteller oss hvordan kulturelle aspekter av samfunnet påvirker den enkeltes ensomhet. Inspirert av Wikan og Leavitt argumenterer jeg for at ensomhetsopplevelsen er en kombinasjon av personlige omstendigheter og kulturelle meningsdimensjoner. For å forstå fenomenet ensomhet må man se kulturelle uttrykk i samfunnet i lys av den enkelte sine omstendigheter og livssituasjon. Som vi skal se er det tydelige forskjeller i hvordan ensomhet både oppleves og håndteres av mine informanter i ulike situasjoner og livsfaser. Derfor har ikke oppgaven en konkret «fasit» på hva ensomhet er i norsk kultur, fordi jeg mener at dette alltid vil være tilbøyelig til variasjon hos den enkelte. Men jeg utforsker noen felles aspekter av hvordan

ensomhet utspilles for enkeltpersoner, og kartlegger dermed noen generelle variabler av vår kultur som er relevant og viktig i videre utforskning og forståelse av ensomhet.

Sammendrag

Som vi har sett har forståelsen av ensomhet utviklet seg over tid – og ofte i møte med nye fagfelt. Både skjønnlitteraturen, filosofien, psykologien og sosiologien har bidratt til forståelsen av ensomhet. Men det er aspekter av ensomhet som ikke disse fagfeltene fanger. Dette er hvordan ensomhetsopplevelsen hos den enkelte samspiller med kulturelle meningsdimensjoner i samfunnet. Dette kapitlet har skissert et analytisk rammeverk for hvordan antropologien kan utforske ensomhet og hvorfor dette er et viktig perspektiv. Her er det relevant å trekke på teori om kroppen, kroppsliggjøring og ikke minst følelser. Ved å ta utgangspunkt i informantene sine følelser skapes det en kobling mellom individ og samfunn. Gjennom et fenomenologisk perspektiv kan man fange opp det særegne ved ensomhet, og forstå hvordan individuelle omstendigheter og kulturelle meningsdimensjoner sameksisterer og påvirker enkeltpersoners ensomhetsopplevelse.

2.

Metodisk tilnærming til det antropologisk studie av ensomhet

Dette kapittelet argumenterer for at intervju er den mest givende metoden for å samle inn data om ensomhet på. Siden ensomhet består av følelser som ikke nødvendigvis kommer til syne gjennom ritualer eller i hverdagspraksiser, er det et fenomen som er vanskelig å observere eller delta i. Dermed blir deltagende observasjon en utfordrende hoved-metode for innsamling av data om ensomhet. Intervju gir oss mulighet til å utforske sammenhengen mellom indre opplevelser og erfaringer med kulturelle meningsdimensjoner. Jeg kartlegger videre to metodiske aspekter som er sentrale for å lykkes med dette i relasjon til studiet av ensomhet: forskerens posisjonering og tidsperioden for datainnsamling. Ved å ta utgangspunkt i antropologisk metode på disse to punktene, skapes en balanse mellom det hverdagslige og det formelle. Man kan dermed forstå nyanser av ensomhet som andre fagfelt ikke har fanget opp.

Intervjuets muligheter som innsamlingsmetode

Intervju som hoved-innsamlingsmetode innenfor antropologisk forskning er uvanlig. Deltagende observasjon er fremdeles den mest brukte metoden. Deltagende observasjon går hånd i hånd med feltarbeid. Metoden var skreddersydd til nærstudier av småskalasamfunn, og har gjort det mulig for antropologer å komme bak scenen i utallige samfunn. Her både deltar og observerer forskeren i samfunnet han eller hun forsker på. Alpa Shah (2017) argumenterer for at deltagende observasjon er en revolusjonerende praksis, ettersom den utfordrer hegemoniske antagelser om verden og gir stemmer til ellers marginale eller undertrykte grupper. I tillegg til å forstå enkeltpersoners liv i en bredere kontekst, gir deltagende observasjon oss en mulighet til å forstå det usagte gjennom kroppslig kunnskap (jf. Jenkins (1994), Müller (1996)). Men jeg mener at i det antropologiske studie av ensomhet, er det minst like givende å samle inn data om ensomhet gjennom intervju. Denne oppgaven er derfor også et bidrag til debatten om antropologisk metode.

Tidligere har intervjuenes rolle i antropologien vært å demonstrere kunnskapen man allerede har tilegnet seg gjennom et langt feltarbeid (Staples and Smith 2015: 6-7). James Staples and Katherine Smith (2015) ønsker et skift i intervjuets rolle i antropologisk metode. De undersøker hvordan data innsamlet gjennom intervju er annerledes enn data man samler inn gjennom deltagende observasjon alene (2015: 8). En av de få som har gjort dette før Staples og Smith, er antropologen Jenny Hockey (2002). Hun argumenterer i likhet med Staples og Smith

for at intervju i antropologen tradisjonelt sett kun blir brukt for å bekrefte en del av «*a seamless whole*» (2002: 210). Hun beskriver et antropologisk hierarki hvor deltagende observasjon regjerer, og hun argumenterer for at dette hierarkiet må revurderes (2002: 210). I hovedsak mener både Hockey (2002) og Staples and Smith (2015) at det er en generell oppfattelse i antropologien om at det er gjennom deltagende observasjon kunnskapsproduksjon i hovedsak skjer. Denne generelle oppfattelsen ønsker de å utfordre. I et vestlig samfunn som England, mener Hockey at det verken er enkelt eller givende å bruke deltagende observasjon som hovedinnsamlingsmetode (2002: 210). Hockey argumenterer for at den måten intervju står fritt fra tid og rom på, i tillegg til å være basert og avhengig av redegjørelser fra enkeltpersoners liv, i stedet for direkte eller kroppslige opplevelser, er en vanlig type interaksjon i den vestlige verden (2002: 220). For Hockey var det i studiet av alderdom og død i England at intervju ble relevant. For meg er det i studiet på ensomhet i Norge. I likhet med Staples og Smith (2015) og Hockey (2002), viser jeg hvordan intervju kan samle inn data om ensomhet som ikke deltagende observasjon kan. Det er spesielt tre grunner til dette.

Det første er intervjuets mulighet for løsrivelse fra bredere normative forventninger. Ensomhet er en tabubelagt tematikk og gjennom intervju får mine informanter mulighet til å kommunisere bestemte, kanskje personlige, synspunkter og forestillinger som går imot bredere normative forventninger. Grunnet det private rom et intervju består av, i tillegg til den anonymitet mine informanter er lovet, var det mulig for dem å innrømme og prate om egen ensomhet. Dette er en tematikk det ellers er vanskelig å snakke om. En av mine informanter beskriver for eksempel hvordan våre samtaler ga rom til å prate om tematikker som han ellers ikke ville snakket om: «Jeg føler at jeg kan snakke med deg om mye fordi du er fremmed. Jeg kan si ting til deg som jeg ikke kan si til damer og familie».

Det andre er intervjuets mulighet til å gjøre det usynlige synlig. I studie av ensomhet er dette særlig i relasjon til to aspekter: livshistorie og manglende relasjoner. Hockey (2002) illustrerer i sin studie på alderdom og død hvordan hennes samtaler med enker skapte dimensjoner som var langt mer enn bare ord. Ifølge Hockey inneholdt disse samtalenes “*spatialized performance and the embodied recovery of the past*” (2002: 14). Jeg opplevde også at intervjuet gjorde det usynlige synlig i relasjon til tid. Når jeg var med mine informanter, ble tiden flytende. Gjennom *livshistorier* ble jeg tatt med gjennom hendelser i livet, og refleksjonene rundt dem, gjort av informantene selv. Jeg ble tatt med tilbake til klasserommet på videregående, til jobbturer, til juleaften og nyttårsaften med familie, eller andre tidligere hendelser i livet som mine informanter mente var viktige å fortelle om. Jeg ble også tatt med

inn i framtidige drømmer om å flytte eller skape familie. Tiden ble derfor noe flytende og diffust, og feltet besto ikke av en avgrenset periode satt av til å forstå kulturelle aspekter av samfunnet som jeg studerte. Mine informanter velger selv hendelser og tilskriver dem verdi. Ifølge Du Boulay og Williams (1984) gir livshistorie dybde gjennom individuelle og erfaringsbaserte refleksjoner. I tillegg gir også informantene sine egne ord og deres selvpresentasjon en dybde til dataen man samler inn. Men de legger også vekt på utfordringer knyttet til å innsamle data gjennom livshistorie. Blant annet informanters variable evne til å uttrykke seg og usikkerheten rundt muligheten til å generalisere historien. I delen om 'Antatte utfordringer ved bruk av intervju som innsamlingsmetode' (se nedenfor) går jeg i dybden på slike utfordringer med intervju og livshistorie som innsamlingsmetode.

Intervju gjør også det usynlige synlig i forhold til manglende relasjoner. Ifølge Hockey skapte hennes samtaler dimensjoner hvor de døde var til stede og hadde agens (2002: 14). Også i Simpson (1998) sin studie på skilsmisse og separasjon ble samtaler en måte å gi agens til de som ikke var til stede. En informant sin tidligere partner kom til stede gjennom mimikk og gjenfortelling. Simpson argumenterer for at det er viktig å inkorporere mer enn «*face-to-face*» dimensjonene i forståelsen av sosialt liv. Intervju er derfor en viktig innsamlingsmetode fordi det fanger manglende sosiale relasjoner som er umulig å observere, men som har en stor påvirkning på enkeltpersoner. Manglende sosiale relasjoner er også sentralt i studie på ensomhet. Mine informanter opplevde at de manglet venner. Dette påvirket både hverdagen og egen selvforståelse. Som Simpson også argumenterer, kan fraværende relasjoner være minst like viktig å studere: «*Out of sight*» betyr nødvendigvis ikke «*out of mind*» (Hockey 2002: 216).

Det tredje som gjør intervju til en viktig metode, er hvordan det kan bidra til å *skape* data. Staples og Smith fokuserer på hvordan hverdagen blir skapt og re-skapt gjennom øyeblikk av refleksjon (2015: 3). De forstår intervjuet som byggestein for konstruksjonen av selvet (2015: 4). Gjennom intervju får man tilgang til minner, livshistorier, utbroderinger, rettferdiggjørelser av handlinger og ideer. Dette kan fokusere og ekspandere både intervjuerens og informantens opplevelse (2015:9). Lopes' (2015) kapittel i boken deres viser hvordan intervjuene hennes med sex-arbeidere ble en prosess hvor de analyserte egen virkelighet på et helt annet nivå. Intervjuene ble starten på sex-arbeiderens opprettelse av en fagforening. Intervjuene var en kilde til handling. På samme måte ga intervjuene jeg hadde med mine informanter dem antakelig en større forståelse av egen ensomhet. I våre intervjuer reflekterte de over egen ensomhet på en måte som de ellers ikke fikk mulighet til i hverdagslivet. En informant forteller meg blant annet at: «når vi snakker sammen på denne måten og du spør om

de tingene du gjør, så begynner jeg å tenke på ting jeg ikke har tenkt på tidligere. Jeg begynner også å drøfte ting jeg aldri har tenkt på før».

Min studie bidrar dermed til en debatt om antropologisk metode. Jeg mener at ensomhet et antropologisk fenomen, *men* at et feltarbeid med deltagende observasjon ikke er den beste måten å studere ensomhet på. Ensomhetens verden omhandler enkeltpersoner som lever uten direkte forbindelse til hverandre og man kan verken *observere* eller *delta* i ensomhet. Intervju er derfor en mer givende metode for å samle inn data om ensomhet. Intervju er en *sosial hendelse* (jf. Briggs 1986) hvor man kan snakke om tabubelagte temaer, utforske immaterielle dimensjoner som ellers er utilgjengelig og skape rom for refleksjon og produsering av ny empiri. Derfor gir intervju mulighet for kunnskapsproduksjon som deltagende observasjon ikke i samme grad har tilgang til. Men det er likevel viktig å være klar over eventuelle begrensninger og svakheter knyttet til datainnsamling gjennom intervju. Neste avsnitt viser til slike utfordringer, men argumenterer for at intervju, tross disse utfordringene, er riktig å bruke i det antropologiske studie av ensomhet.

Antatte utfordringer ved bruk av intervju som innsamlingsmetode

Det er spesielt to antatte svakheter knyttet til intervju som hoved-innsamlingsmetode. Det er (1) forskerens fraværende posisjonering til aktuelle hendelser og (2) forskerens avhengighet av informanternes artikulering og formidlingsevne. Til sammen skaper dette en overordnet antatt utfordring med intervju: intervjuets autentisitet. Jeg argumenterer imidlertid for at intervju ikke gir mindre autentisk data enn deltagende observasjon i forhold til ensomhet, og at intervju snarere gir et mer oppriktig bilde på ensomhetsopplevelsen.

Den første antatte utfordringen med intervju, er at det er andre steder sosial interaksjon og hverdagspraksiser skjer. Intervju vil dermed alltid ha et fenomenologisk preg over seg. Du forstår kun verden ut ifra informanten selv. Nyanser av sosiale praksiser og samvær som informanten selv tar for gitt, og derfor ikke forteller om, kan dermed forsvinne. Men intervju fører samtidig til at andre aspekter av situasjonen blir tydeligere. Metoden gir forskeren et bedre innblikk i virkelighetsoppfatningen til enkeltpersoner. I min situasjon blir det: hvordan ser verden ut for den ensomme? Dette «sensurerte» bilde av verden, ga en god forståelse av mine informanternes situasjon og opplevelser, uten at jeg ble påvirket av egne observasjoner.

Dette leder oss videre til den andre utfordringen med intervju, nemlig forskerens avhengighet til informanternes artikulering og formidlingsevne. Siden jeg ikke er til stede når ulike hendelser skjer, er det helt essensielt at informanter klarer å fortelle om ensomhet og

artikulere det de føler. Det kan være vanskelig å artikulere seg om ensomhet, både fordi ensomhet er en følelse, i tillegg til å være tabubelagt. Det kan derfor være både pinlig og uvant å snakke om egen ensomhet. Av den grunn varierer det mellom mine informanter hvordan de artikulerer seg om ensomhet. Noen brukte metaforer. Noen ville aller helst snakke om hva de gjorde for å håndtere ensomheten. Noen fortalte om ulike situasjoner der de hadde følt seg ensomme. Ofte ble det brukt enkle adjektiver som kjedelig, umotiverende, etc, når jeg direkte ba dem om å beskrive ensomheten. Men dette i seg selv sier mye om ensomhetens vesen. Ensomhetens karakter gjør at vi antropologer ikke kan skrive om ensomhet som andre fenomener, der symbolikk og metaforer blir brukt i stor grad. Men dette betyr ikke at det er mindre viktig å ta med dem som beskriver ensomhet med enkle adjektiver. Disse forskjellene i hvordan ensomhet blir beskrevet sier oss to viktige og grunnleggende ting om ensomhet. For det første: ensomhet oppleves forskjellig fra person til person, også innad i samme kultur. For det andre: ensomhet blir ikke i stor grad diskutert i fellesskap eller er noe man samles om, slik som de ritualene og hverdagspraksisene antropologer har utforsket tidligere. Derfor finnes det heller ikke et felles språk som brukes for å artikulere seg om egen ensomhet. Man kan derfor ikke forvente at alle har like måter å forklare ensomhet på, ut ifra et symbolsk og metaforrikt språk. De enkle adjektivene mine informanter brukte for å forklare ensomhet på, forteller oss noe om ensomhetens diskurs. Eller rettere sagt: dens manglende diskurs. Forskerens avhengighet til informantens artikulering kan dermed være en fordel i studie av ensomhet, fordi informantens muligheter og mangler i henhold til artikulering kan si oss noe generelt og viktig om ensomhetens diskurs.

Til slutt har vi den generelle antatte utfordringen med intervju: når antropologen ikke selv kan være til stede når sosiale hendelser tar plass, og når man da blir avhengig av informantens artikulering og formidlingsevne, hvordan kan man da vite at den informasjon man samler inn er autentisk? Intervju er blitt kritisert fordi det ikke klarer å skape sannheter eller autentisitet på samme måte som deltagende observasjon. Hockey mener at ofte blir ikke dataen man samler inn gjennom intervju ansett å stemme overens med hva som *virkelig* skjedde. Den ytre verden blir fremdeles separert fra den indre verden av bevissthet (Hockey 2002: 215). Hockey mener at denne ytre/indre dualismen i antropologien er en av grunnene til at intervju har levd i skyggen av deltagende observasjon. Hvis man fullendt skal bryte ned det hierarkiske skille mellom deltagende observasjon og intervju, mener Hockey at vi må destabilisere «*the outer:inner dychotomy*» (2002: 214-219). Dette gjør hun gjennom å vise til «immaterialiteten» som definerer en stor del av dagens relasjoner (2002: 215). Relasjoner skapes i situasjoner hvor

tid og rom ikke nødvendigvis er koblet sammen. Eksempler på slike relasjoner kan være isolerte eldre som utvikler vennskap gjennom samtaler over telefonen, eller et far/baby-bånd som blir skapt gjennom ultralydundersøkelser. Gjennom media utvikler vi forhold til mennesker vi ikke kjenner. Vi kan føle sorg når mennesker som vi ble kjent med gjennom media, plutselig går bort. Hockey mener at deltagende observasjon i slike omstendigheter ikke bare er upraktisk, men også kulturelt upassende (2002: 219). En persons sine relasjoner består av utallige forhold som spilles ut i andre rom, for eksempel virtuelle eller i det indre (2002: 219). I forlengelse av dette argumenterer jeg for at intervju i studiet av ensomhet, gir et autentisk bilde av ensomhet. Deltagende observasjon er på mange måter en mer indirekte og feilbarlig vei mot forståelse av ensomhet, fordi observasjonen må fortolkes av forskeren, som må etablere «en tekst» som rommer hans eller hennes forståelse av situasjonen. Det er så denne egeskapte teksten som forskeren deretter analyserer. Denne teksten kan være langt fra den indre emosjonelle opplevelsen av den selvsamme situasjonen som forskjellige aktører opplever. Intervju derimot gir en mer direkte adgang til opplevelsen av ensomhet. Intervju bryter med indre/ytre dikotomien grunnet sitt fokus på enkeltpersoner og personlige følelser som utgangspunkt. Men hvordan bør man *metodisk* gå fram i en intervjusetting for å få tak i ensomhet? Som vi skal se er det to «verktøy» innenfor antropologien som blir særlig relevant når intervju skal være hoved-innsamlingsmetoden. Dette er forskerens posisjonering og et langvarig tidsperspektiv.

Posisjonering: skape en middelvei mellom det formelle og hverdagslige

Hvordan man posisjonerer seg i forhold til sine informanter er en vanlig utfordring innenfor antropologien, også i feltarbeid hvor deltagende observasjon er hoved-innsamlingsmetode. Shwandner-Sievers (2009) beskriver sine utfordringer med å få tilgang til enkelte arenaer. Hun lærte derfor å tilegne seg ulike roller i ulike settinger – og rullere mellom dem for å innhente mest mulig informasjon. Hun oppdaget at hun som kvinne fikk tilgang til mannsdominerte sosiale rom ved å legge vekt på sin rolle som forsker, noe som ble forstått som maskulint. Jeg opplevde som mange andre antropologer, inkludert Schwandner-Sievers, utfordringer i forhold til egen posisjonering. For meg var hovedutfordringen at rollen mellom forsker og informant ble for eksplisitt. Jeg var forsker, de var intervjuobjekter, og temaet var ensomhet. Utfordringen ble dermed å skape et sosialt rom som ikke bare var et formelt intervju om ensomhet, men også et rom hvor informantene mine følte seg trygge nok til å snakke om andre hverdagslige tematikker som ikke nødvendigvis direkte omhandlet ensomhet. Flere av mine informanter trakk seg tilbake når de ikke lengre opplevde det som naturlig å være informant om ensomhet.

Dette kunne være fordi de følte at de hadde fortalt hele sin historie om ensomhet og ikke visste hva mer de kunne fortelle. De kunne også trekke seg vekk når hverdagen forandret seg og de ble mer travel, noe som påvirket ensomhetsopplevelsen deres (dette utdyper jeg i del 2). De følte seg ikke like ensom lengre, og hadde derfor ikke samme behov for å fortelle meg om sin ensomhet.

Dette står i kontrast til mine utfordringer knyttet til posisjonering i mitt innledende feltarbeid i Brighton, som bestod av deltagende observasjon. Her opplevde jeg at relasjonene mine ble for hverdagslige og jeg derfor ikke fikk nok informasjon om ensomhet. Dette var ikke noe de snakket om i hverdagen når jeg møtte dem på jobb, kafe eller konsert. En av de største utfordringene under hele innsamlingsperioden (både i Bergen og i Brighton) handlet dermed om posisjonering. Jeg måtte posisjonere meg slik at det ble skapt en hverdagslig setting, hvor jeg og mine informanter fikk et tillitsfullt bånd som overgikk en forsker/intervjuobjekt relasjon, men hvor det også ble et naturlig fokus på ensomhet, en tematikk som generelt sett ikke står sentralt i det hverdagslige.

I kontrast til hvordan Schwandner-Sievers opplevde at hennes ulike roller kunne gi henne mer eller mindre spillerom i ulike sosiale rom, handlet det for min del om at selve *rommet* vi var ga meg ulikt spillerom. Grunnet Covid-19 møtte jeg de fleste av mine informanter ute, enten på tur, eller kafe. Jeg hadde også intervjuer over telefon da det ga mest mening. Men det var på hjemmebesøk hos informantene mine at jeg opplevde å oppnå den beste balansen mellom det formelle og hverdagslige. Min ene informant uttrykte blant annet at hun var mer villig til å prate hjemme, for her var hun «innenfor husets fire trygge vegger». Hjemme hos henne skapte vi rutiner sammen. Hun sluttet etter hvert å spørre om jeg ville ha te eller kaffe. Hun visste at jeg drakk te og gjorde klart te til meg med en gang jeg hadde satt meg ned i sofaen. En gang jeg kom på besøk hadde hun nettopp vært på jobbintervju. Da hadde hun kjøpt inn boller til oss som vi spiste mens vi snakket om hvordan intervjuet hadde gått. Det sosiale rommet vi var i, påvirket min mulighet til posisjonering. Jeg kunne slippe taket som intervjuer, og fikk mulighet til å være gjest. Her mellom «hjemmets fire trygge vegger», skapte vi en relasjon som både var tillitsfull og hverdagslig, men også med et naturlig rom for refleksjon rundt ensomhet.

Det er viktig å poengtere at dataen jeg samlet inn gjennom møter som foregikk andre steder enn hjemmet, også er verdifull. Også her hadde jeg et fokus på å skape en hverdagslig dialog. Generelt sett kan man skille mellom fire typer intervjumetoder: 1) uformelle, 2) ustrukturerte, 3) semi-strukturerte og 4) strukturerte (jf. Bernard 2017: 163). I et ustrukturert intervju er begge parter klar over at det er et intervju. Du har en plan over hva du ønsker å

snakke om, men minimum med kontroll over din informant (Bernard 2017: 164). Mine samtaler kan på flere måter beskrives som ustrukturerte intervju. Det var på forhånd avtalt tid og sted, og begge parter var klar over at det var en type intervju. Men jeg hadde aldri intervju spørsmål klar som jeg leste opp direkte, og vi kunne ende opp med å snakke om noe annet enn den tematikken jeg hadde forberedt. Samtalene fløt dermed naturlig, og vi snakket om det mine informanter ønsket å snakke om. Jeg tok ikke opp samtalene på bånd, slik at mine informanter skulle føle at det var en hverdagslig setting og ikke en intervju setting. Mine intervjuer minner derfor på flere måter om uformelle intervju (jf. Bernard 2017: 163-164) eller *guided conversations* (jf. O'Reiley 2012: 116.118). Selv om «guided conversations» vanligvis beskrives som spørsmål man stiller i feltet, uten å ha planlagt et offisielt intervju (O'Reiley 2012: 118), er det flere likhetstrekk mellom «guided conversations» og mine intervjuer. I «guided conversations» er spørsmålene og lyttingen en del av en hverdagslig samtale. Slik var det nettopp også i mitt tilfelle. Jeg har her kombinert aspekter fra ustrukturerte intervju (planlagt tid og sted) og «guided conversation» (hverdagslige samtaler hvor mine informanter styrte samtalen), for å skape en middelvei mellom det formelle og hverdagslige. Intervju er dermed ikke uten videre en god innsamlingsmetode for å forstå ensomhet, men er verdifull hvis det utføres under de riktige omstendigheter. Jeg gjorde samtalene hverdagslige uten opptak eller forberedte spørsmål som jeg leste opp. Videre var «intervju» (eller rettere sagt samtale) i informantens eget hjem en gylden middelvei mellom en hverdagslig samtale og er formelt intervju.

Tidsperspektiv: samtaler og møter over tid

Tid har alltid vært en sentral dimensjon av innsamlingsmetoden til antropologer og vi er særlig opptatt av et langvarig tidsperspektiv. Dette er like relevant i min studie selv om det baserer seg på intervjuer og ikke feltarbeid. Et langvarig tidsperspektiv var et sentralt verktøy for å samle inn verdifull data om ensomhet.

Tid var det som begrenset min datainnsamling i Brighton. Allerede etter halvannen måned i Brighton ble jeg tvunget til å reise hjem grunnet Covid-19. På dette tidspunktet hadde jeg snakket med mange ulike mennesker og hadde brukt tiden til å bli kjent med dem og bygge opp en trygg relasjon. Tanken var at de i senere tid ville åpne seg opp om ensomheten de eventuelt opplevde. Men jeg fikk aldri anledning til å direkte utspørre dem om ensomheten deres. Og siden ensomhet ikke er noe som i stor grad dukker naturlig opp i det hverdagslige, fikk jeg ikke samlet inn nok data om ensomhet i Brighton. Jeg valgte derfor å begynne

datainnsamlingen på nytt da jeg kom hjem til Norge. I møte med nye informanter her i Bergen, valgte jeg å ikke sette av en spesifikk tidsramme eller et antall intervjuer, men ville vurdere fortløpende hvor mange ganger og hvor lenge det var aktuelt å møte hver enkelt informant. Et antropologisk feltarbeid kan forstås som en oppdagelse, hvor man må gå inn med åpent sinn og er forberedt på å bli overrasket (jf. Shweder 1997). Den samme tilgangen hadde jeg i min innsamling av data gjennom intervju. Jeg satt ikke et spesifikt mål om antall ganger, eller et spesifikt tidsrom for mine intervjuer. Etter hvert som jeg møtte mine informanter og skapte et bånd med dem, kunne jeg avgjøre hvor mange ganger det var nødvendig å møte dem igjen.

Jeg endte med å møte informantene mine igjen over flere måneder og det gikk i hovedsak mellom 6-9 måneder mellom mitt første og siste intervju med informantene. Dette viste seg å bli helt essensielt for forståelsen av ensomhetsopplevelsen. Hver gang jeg møtte informantene mine var de i ulike sinnsstemninger, og det påvirket hva de ville prate om og hvordan de opplevde ensomheten og sin egen situasjon. Skift i årstidene, jobb- eller familiesituasjonen påvirket hvordan de så på ensomheten. Dette ga rom for ulike drøftelser alt etter informanten sin sinnsstemning og hverdag da samtalen fant sted. Dermed endte datainnsamlingen min med å minne mer om et feltarbeid enn en standardisert intervjusetting. Den klassiske antropologiske forståelse av «long-term» som et sentral aspekt av datainnsamling, ble kombinert med en ny forståelse av intervju som hoved-metode. Dette langvarige tidsperspektiv bidro til å skape en mer hverdagslig relasjon som gikk forbi en formell intervjusetting med roller som intervjuer/intervjuobjekt. Et langvarig tidsperspektiv var dermed et sentralt «verktøy» for å få tak i følelser, siden det ga meg en mulighet til å bli kjent med informantene mine over tid og se dem i ulike sinnsstemninger.

Andre metodiske og etiske betraktninger

Som antropolog er en av mine viktigste oppgaver å beskytte mine informanternes rettigheter. Jeg er bundet til å følge American Anthropological Association's code of ethics. Her er hovedbudskapet å ikke skade ens informanter og være ærlig med dem om din posisjon som forsker (American Anthropological Association 2012). I tillegg er jeg bundet til å følge NSD sine retningslinjer om personvern.

Da er det først og fremst viktig å få tydelig samtykke fra informantene. For min del var dette uproblematisk da min rolle som forsker var såpass tydelig grunnet intervjusettingen. Dette studie kan dermed betegnes som «overt research» (jf. O'Reilly 2012: 63-65), da min datainnsamling ble gjort åpenlyst og min forskerrolle var kjent for mine informanter. Videre

var det også sentralt at jeg opprettholdt etiske retningslinjer i henhold til anonymitet. Siden ensomhet er et tabubelagt tema og mine informanter delte sensitiv informasjon, var det særlig viktig at mine informanter forble anonyme. Mary-Carol Hopkins (1994) viser hvordan man kan gi informanter anonymitet ved å skape en fiksjonell karakter som baserer seg på hendelser fra flere ulike informanter. På den måten er det vanskelig å spore sensitiv informasjon tilbake til enkeltpersoner. Jeg har ikke koblet mine informanter sammen til en fiktiv karakter da deres distinktivitet som enkeltperson er essensiell for forståelsen av ensomhet. Men andre personopplysninger har blitt redigert så verken byer, aktiviteter, relasjonsbetegnelser eller arbeidsplassbeskrivelser utgjør en risiko for at mine informanter kan bli identifisert.

Videre kan det å samle inn data i eget hjemland betraktes metodisk. Det har både fordeler og ulemper. Å gjøre feltarbeid i eget land gjør det enklere i relasjon til språket, tilgang og kulturelle koder. Jeg kom raskt i kontakt med mennesker som ønsket å delta i prosjektet mitt, og det var uproblematisk å ha lange, dype samtaler med dem om ensomhet. Men det er også noen utfordringer knyttet til å gjøre feltarbeid i eget land. Wiederhold (2014) argumenterer for at en utfordring er å gjøre det kjente ukjent. Hun foreslår at «mobile interviewing» kan være en metode for å gjøre det kjente ukjent. Her lar man sine informanter guide en rundt i egen by til steder de mener er relevant for tematikken. Jeg på min side opplevde, grunnet mitt fenomenologiske perspektiv og ønske om å bryte med «inner:outer» dikotomien (jf. Hockey 2002), at jeg gikk inn i ukjente, personlige virkelighetsoppfatninger knyttet til ensomhet. Slike samtaler om ensomhet er relativt uvanlig i norsk hverdagsliv. Jeg hadde samtaler om en tematikk jeg aldri har hatt før og jeg fikk høre personlige historier som man ikke vanligvis hører om i det hverdagslige.

Sammendrag

Ensomhet kan verken observeres eller deltas i. Derfor er intervju en sentral metode for å samle inn empiri om ensomhet på. Gjennom intervju bryter man ned skillet mellom det indre og ytre og kan oppdage hvordan indre erfaringer og opplevelser knyttes til ytre meningsdimensjoner. Intervju om ensomhet må balansere mellom det hverdagslige og det formelle, slik at man får et tillitsfullt bånd til sine informanter, men også et rom hvor tematikken ensomhet står i fokus. Dette gjøres ved å skape en samtale i stedet for et intervju. Hjemmet fungerer her som en gylden middelvei mellom det hverdagslige og det formelle. Videre er et langvarig tidsperspektiv avgjørende. Derfor møtte jeg informantene mine over mange måneder. Dette skaper en metode for å samle inn data om ensomhet fra et antropologisk perspektiv, men i en intervjusetting.

3. Kontekstuell bakgrunn

Dette kapittelet utforsker hvordan kontekst påvirker studie av ensomhet. Kontekst påvirker ens inngangsvinkel til fenomenet ensomhet. I Brighton var utgangspunktet mitt de ytre strukturene og hvordan de påvirket ensomheten i samfunnet, men i Bergen valgte jeg å starte på personnivå. En slik inngangsvinkel, hvor enkeltpersoner og personlige følelser står i sentrum, utfordrer tradisjonelle antropologiske forståelser av «feltet». Videre viser jeg til aspekter ved norsk kultur som er sentrale i en empirisk analyse av ensomhet i Norge. Som vi skal se er dette særlig kulturelle forståelser knyttet til *vennskap, likhet, arbeid og tid*. Avslutningsvis introduserer jeg mine informanter.

Oppbyggingen av mitt felt: fra et organisasjonsfokus til et individfokus

Jeg reiste til Brighton i februar 2020 for å utforske fenomenet ensomhet. I England har man beskrevet en *ensomhetspandemi*. Et resultat av dette har vært et økende politisk fokus på å gripe an ensomheten, blant annet gjennom tiltredelsen av verdens eneste ensomhetsminister og dannelsen av en nasjonal ensomhetsstrategi. På bakgrunn av dette skulle jeg være del av ulike frivillige organisasjoner, og utforske hvordan et nytt politisk fokus påvirket både organisasjoners arbeid mot ensomhet og ensomme enkeltpersoners selvforståelse.

I en uformell samtale jeg hadde med en ansatt i ensomhetsorganisasjonen jeg var frivillig i, fikk jeg et inntrykk av hvordan strukturene i Brighton påvirket ensomheten for innbyggerne. Jeg spurte om hun trodde det var mer ensomhet her enn andre steder i England. Hun svarte, uten mye betegnningstid, at det var det. Hun forklarte mer utdypende at dette handlet om flyten og utskiftningen av menneskene i Brighton. Brighton har blant annet et stort studentliv og mange unge mennesker flytter til byen for å studere. Etter endt studie reiser de videre. Videre fortalte hun at Brighton også har et økende antall av hjemløse. Dette er mye grunnet de gode tilbudene og mulighetene for hjemløse i Brighton. Her er det utallige organisasjoner som gir ut mat, klær og mulighet for dusj og vask av tøy. Ifølge min kollega var det også mange eldre som kom til Brighton når de ble pensjonert. Til slutt forklarte hun at det også er mange som bor Brighton, men pendler til London for jobb. Flyt i demografien i et lokalsamfunn er, ifølge min kollega fra ensomhetsorganisasjonen, aspekter som påvirker hvordan ensomhet utspiller seg i et lokalsamfunn.

Hvis mitt opphold i Brighton hadde vart lengre, ville jeg fått muligheten til å studere ensomhet ut ifra et fokus på organisasjonsarbeid, politisk innflytelse, og ens bys infrastruktur og demografi. Da jeg måtte reise hjem, måtte jeg også forandre fokuset mitt slik at det passet det nye feltet mitt. Det finnes noen likhetstrekk mellom Bergen og Brighton i relasjon til ensomhet. Ensomhet er også et samfunnsproblem og et satsningsområde i Bergen. Ifølge Folkehelseundersøkelsen fra Bergen Kommune i 2019 opplever 12,8 % av befolkningen i Bergen ensomhet (Bergen Kommune 2019: 9) og ifølge folkehelseprofilen fra FHI har Bergen større utfordringer enn resten av landet når det kommer til ensomhet (Bergen Kommune 2019: 84). Også i Norge har politikerne anerkjent at de har et ansvar for å forebygge ensomhet. Helseminister Bent Høie tok i 2014 til orde for en politisk mobilisering mot ensomhet (Helse- og omsorgsdepartementet 2015). I folkehelsemeldingen fra 2019 fra Stortinget er forebygging av ensomhet et av de tre store satsningsområdene fremover (Helse- og omsorgsdepartementet 2019). Det er også eksempler på organisasjonsarbeid rettet mot forebygging av ensomhet i Bergen. Bergen Røde Kors tilrettelegger blant annet for besøksvenner for eldre og innsatte. I tillegg til har de eget ungdomshus. Dette er alle tiltak som skal hjelpe ensomme. Utover dette har Røde Kors Hordaland satt i gang et ensomhetsprosjekt som arbeider mot å nå ut til ensomme.

Men selv om det er noen likhetstrekk mellom Brighton og Bergen, både i en høy prosentdel ensomme, tiltak og nasjonalt politisk engasjement, var det på et annet nivå i Brighton. Norge har ingen ensomhetsminister eller ensomhetsstrategi utarbeidet av regjeringen. Bergen har heller ingen større organisasjoner med direkte hovedmål om å forebygge ensomhet. Bergen har heller ikke en like flytende demografi som Brighton. De ytre faktorene som påvirker hvordan ensomhet oppstår, forstås og forebygges, er dermed ikke like synlige i Bergen som i Brighton. Derfor er et individsentrert fokus mer givende i en bergensk kontekst. Feltet mitt ble dermed til gjennom møter med ulike enkeltpersoner, som levde uten kobling til hverandre. Gjennom personlige historier, refleksjoner og fortellinger fra hverdagslivet, kom mitt felt til syne. Denne type felt står i kontrast til det klassiske forståelsen av «feltet». På bakgrunn av mitt felt og min empiri vil jeg derfor argumentere for, i samme stil som flere antropologer før meg, at antropologien trenger en ny forståelse av «feltet».

Overordnet debatt om forståelsen av feltet i antropologien

Feltarbeid har lenge hatt en sentral rolle i antropologien. Dette er noe av det som tydeligst skiller antropologien fra andre samfunnsvitenskaper. Klassisk antropologisk feltarbeid involver:

“long-term participatory research in a community or society and observing people’s ordinary everyday routine and practices” (Malkki 1997: 90). Disse begrepene (the ordinary, the everyday, the routine, the long-term, the community) bærer med seg noen forventninger. Det forventes at mennesker ikke studeres individuelt, men sammen i et fellesskap, i et permanent, stabilt og lokalt samfunn (Malkki 1997: 90). Men mye har forandret seg siden antropologen Bronislaw Malinowski (1884-1942) introduserte feltarbeid som metode i antropologien. Dagens antropologer arbeider i samfunn av et annet skalanivå og må forholde seg til globalisering og nasjonalstaten, skriftlig historie og lokal identitetspolitikk, herunder lokale teorier om egen kultur. Antropologiens metoder må derfor følge med og tilpasse seg nye måter å utforske kultur og samfunn på.

Guepta og Furgeson (1997) problematiserer «Feltet» i boken *Anthropological Locations*. Her kritiserer de det overordnede fokuset på «det lokale», og argumenterer for at sosialt liv ikke alltid er stedbundet. De argumenterer for at antropologer ikke bør ta det lokale for gitt i en globalisert verden, og etterspør en re-konseptualisering av antropologisk metode. De argumenterer for at antropologiens distinktive varemerke kanskje ikke er i vår forpliktelse til «det lokale», men i vårt fokus på epistemologiske og politiske saker som omhandler lokasjon. Ifølge Gupta og Furgeson vil sosiokulturelle og politiske aspekter knyttet til lokasjoner fremdeles være en sentral del av antropologisk forskning, også om man går vekk fra å forstå feltet som et avgrenset geografisk område bundet til en bestemt tid. De skriver: “we might emerge from such a move with less a sense of “the field” and more a sense of a mode of study that cares about, and pays attention to, the interlocking of multiple social-political sites and locations.” (1997: 37). Dette beskriver de som «situasjonell kunnskap» (1997: 37).

Flere antropologer har i praksis illustrert hvordan feltet ikke nødvendigvis er avgrenset i tid og sted. Liisa Malkki (1997) eksemplifiserer hvordan feltet kan skapes gjennom minner. Hun ønsket et større fokus på det ualminnelige og ekstraordinære, som for eksempel det flyktninger opplever i flyktningleirer. Hun argumenter for at minner som blir formet i ettertid av slike hendelser (som hun kaller «the communities of memories») er viktige å utforske fordi det påvirker hverdagen som kommer etter. Feltet hennes er derfor ikke avgrenset geografisk, men kommer til syne gjennom minnene til informantene hennes. I Sawa Kurotani (2014) sin studie på japanske husmødre i USA, ser man hvordan feltet har utviklet seg til å bli transnasjonalt og flersidig. Daniel Miller (2011) viser enda en kompleksitet i feltet når han utforsker hvordan sosiabilitet foregår i nye digitale rom, som i det online spillet *Farmville*.

Antropologene Dalsgaard & Nielsen (2016) har i senere tid etterspurt et større fokus på *tid* i forståelsen av «feltet». De argumenterer for at man ikke bare bør fokusere på «spatial sites» (jf. Guepta and Furgeson 1997), men også «temporal sites». De ønsker: “a more flexible association with the field whereby the ethnographer is equally positioned in those futures and pasts, which have never been and might never be actualized, while still asserting some kind of effect in the present” (2016: 10). Mitt felt har en slik flytende tilgang til tid. Feltet var ikke et synlig avgrenset område verken i tid eller rom, men kom til syne gjennom samtaler med mine informanter. I samme stil som hos Malkki (1997), tar feltet mitt utgangspunkt i subjektet og deres personlige erfaringer. Den eneste geografiske avgrensningen var at alle mine informanter har bodd i Bergen. Det som binder dem sammen utover dette er opplevelsen av en felles stemning – de har alle opplevd ensomhet. Feltet blir dermed til gjennom å basere seg på en stemning, og utforsker hvordan enkeltpersoner i samme stemning og kultur lever og forstår verden, både likt og ulikt. Mine informanter sin lokasjon i den norske kulturen påvirket deres subjektive erfaringer om seg selv og sin ensomhet. Det blir derfor sentralt å utforske hva som karakteriserer norsk kultur.

Sentrale aspekter av norsk kultur i studie på ensomhet

For å forstå fenomenet ensomhet i en norsk kontekst er både kulturelle diskurser om *sosiabilitet* og *hverdagspraksiser* relevant. Del 2 illustrerer hvordan generelle oppfattelser i Norge knyttet til *vennskap*, *likhet*, *arbeid* og *tid* påvirker enkeltpersoner sin ensomhetsopplevelse. Her kan man knytte kulturelle forståelser av vennskap og likhet til diskurser om sosiabilitet. Arbeid og tid kan man knytte til diskurser om hverdagspraksiser.

Vennskap

Ifølge sosiologen Anthony Giddens (1997) står det moderne mennesker, i mye større grad enn tidligere, løsrevet fra tradisjonell identitet knyttet til familie, bosted, klasse og kjønn. Han beskriver moderne relasjoner som *pure relations* og mener vi har friheten til å velge våre egne relasjoner, uten at vi behøver å basere dem på ytre strukturer. Vi har det frie valg og det handler mer enn noen gang om selve innholdet i forholdet, ikke ytre faktorer. Måten vi blir sosialt integrert på nye måter kaller Giddens *re-embedding* (Solvang 2002: 41). Sosiologen Per Solvang beskriver konseptet i en norsk kontekst:

I den nye rollen er individet frigjort fra den klamme hånden til den sosiale klassen, kjernefamilien, og den tradisjonelle moralen. Men vi er ikke nødvendigvis blitt friere av den grunn (...) Det oppstår nye former for sosial integrasjon gjennom det som i utgangspunktet er en frisetting fra tradisjonen og familien (...) Vi er blitt integrert i nye fellesskap av venner, livsstil og smakspreferanser (2002: 42-43).

Slagsvold og Lange (2003: 52) argumenterer for at Giddens i sin forståelse av «pure relations» overdriver det rene og rasjonelle og dermed står i fare for å overse at vi er bundet opp av følelser, forventninger, normer, vaner og uvaner. Vennskap er ikke nødvendigvis et personlig valg man tar fri fra strukturer, normer og kultur. Ifølge Halvorsen (2005) er Norge et vennefiksert samfunn. Det er status å ha venner og stigma å ikke ha venner (2005: 61). Slagsvold og Lange beskriver det å ha venner i dag som noe «trendy» (Slagsvold og Lange 2003: 12). I vår tid er det er rett og slett status å ha mange venner. Dine vennskap, eller din mangel på vennskap, sier en hel del om deg som person. De kule har venner, ergo er de som ikke har venner mindre kule (Slagsvold og Lange 2003: 24). Denne forståelsen av vennskap som en ressurs for å skape en akseptabel identitet, kan knyttes til teori om kapitalformer. Jeg kombinerer sosiologen Pierre Bourdieus teori på sosial og kulturell kapital med statsviteren Robert Putnams teori om sosial kapital.

Bourdieu viser til tre ulike kapitaler: kulturell, sosial og økonomisk kapital. Hovedbudskapet til Bourdieu er at disse kapitalene på ulike måter opprettholder skiller og maktposisjoner i samfunnet. Venner kan i første omgang forstås som en sosial kapital. Bourdieu (1992) definerer sosial kapital som « the sum of the resources, actual or virtual, that accrue to an individual or a group by virtue of possessing a durable network of more or less institutionalized relationships of mutual acquaintance and recognition » (Bourdieu & Wacquant 1992: 119). Sosial kapital handler om å ha tilgang til et spesifikt nettverk av verdi, for eksempel vennskap. Men som Bourdieu argumenterer, spiller disse kapitalene sammen, og en kapital muliggjør tilgang til en annen kapital. Også min empiri eksemplifiserer hvordan de ulike kapitalene samspiller. I en norsk kontekst påvirker ikke bare mangel på venner ens sosiale kapital, det påvirker også ens kulturelle kapital. Kulturell kapital kan defineres som: «å ha tilegnet seg og mestre den dominerende kulturelle koden i samfunnet» (Aakvaag 2008: 152). I *Distinksjonen* (1994[1979]) går Bourdieu i dybden på kulturell kapital. Her viser han hvordan det er noen levesett som har mer prestisje og status enn andre. Han forsto middelklassens måte å leve på som en norm som andre levesett måles opp mot. Dette vil si at forskjeller ikke bare er

forskjeller, men mangler hos noen. Bourdieu avdekker dette gjennom en analyse av smak i film, teater, musikk, mat, tidsskrifter, interiør, politikk osv. Gjennom ens levesett har man mulighet til å uttrykke og fremvise ferdigheter innenfor smak og dannelse, altså kulturell kapital. Bourdieu skriver: «Det er «personligheten» som står på spill, det vil si at det er en persons kvalitet som uttrykker seg gjennom evnen til å erverve en kvalitetsgjenstand» (1995 [1979]: 101). Gjennom ulike gjenstander, for eksempel et maleri, uttrykker man hvilke ferdigheter man har, og da også hvilken verdi man har.

Forståelsen av at noen levesett er bedre og mer prestisjefyllt enn andre, er også relevant i studiet av ensomhet i en norsk kontekst. Frankrike har et sterkere klasseskille enn Norge, men også i norsk kultur har vi distinksjoner; altså skiller mellom det fine/det mindre fine og verdi/ikke verdi. I Norge kan man beskrive et levesett som består av sosiale begivenheter, som hytteturer, cafebesøk, fester, etc. som en mer prestisjefull livsstil enn en uten sosiale sammenkomster. Som Slagsvold og Lange (2003) poengter: i vår samtid går veien til det gode liv gjennom venner (2003: 12). Venner handler altså ikke bare om nettverk, men også om livsstil. Her er det et sammenfall mellom ens sosiale og kulturelle kapital. Men i kontrast til Bourdieu, handler det ikke om ferdigheter innen smak og dannelse, men om personers kompetanse i mellommenneskelig samvær. Ens ferdigheter i mellommenneskelige relasjoner sier noe generelt om deg som person. Som Slagsvold og Lange poengterer: «Det å ha venner er ikke bare et tegn på vellykkethet, men røper også noe om hvilke egenskaper du har. Om du er tiltrekkende, morsom, sosial eller ikke» (2003: 48).

Dette leder oss videre til begrepet *symbolsk kapital*. Symbolsk kapital besitter en aktør der de andre kapitalformene, økonomisk, kulturell, sosial, reklassifiseres og oppfattes som fordelaktige egenskaper (Aakvaag 2008: 158). Symbolsk kapital er altså den anerkjennelsen, æren eller prestisjen som man får på grunn av ens økonomiske, kulturelle eller sosiale kapital. Bourdieu skriver: «Blant alle de omdanningsteknikkene som sikter mot å forme og akkumulere en symbolsk kapital, er kjøp av kunstverk (...) det som ligger nærmest den mest uklanderlige og uforlignelige akkumulasjonen» (1995 [1979]: 102). I kontrast mener jeg at symbolsk kapital, i en norsk kontekst, akkumuleres gjennom å erverve seg mange venner (sosial kapital) og man dermed oppfattes som å ha gode mellommenneskelige ferdigheter (kulturell kapital) – og ikke minst at dette er synlig for andre. Gjennom ens sosiale kapital får man tilgang til arenaer hvor man kan uttrykke og fremvise ens kulturelle kapital. Det er dermed en overlapp mellom kulturell og sosial kapital. Hvis man mangler sosial kapital, blir det derfor vanskelig å tilegne seg kulturell kapital. Men uten kulturell kapital, er det vanskelig å tilegne seg sosial kapital.

Dette kan beskrives som en selvforsterkende spiral. Det skapes her en distinksjon mellom dem som har venner og livsstilen som følger med, og dem som ikke har det.

I kontrast til Bourdieu, forstår Putnam (2000) sosial kapital som en kollektiv ressurs på lokalsamfunnsnivå. Hans forståelse av sosial kapital omhandler det sivile samfunnets evne til å utvikle tillitsfulle relasjoner mellom borgerne – og dermed styrke fellesskapets evne til å løse kollektive problemer og utfordringer. Mens Bourdieu beskriver det man kan kalle *bonding*, beskriver Putnam det han kaller *bridging*. Her skapes bånd på tvers av grupper og ikke innad i en gruppe slik som *bonding* gjør (Putnam 2000: 22-23). Putnam (1993) definerer sosial kapital som «features of social organization, such as trust, norms, and networks, that can improve the efficiency of society by facilitating coordinated actions» (1993: 169). Hans teori på sosial kapital blir relevant i studie av ensomhet fordi den viser til kvalitative sider ved sosiale nettverk som ikke Bourdieu fanger med sin definisjon av sosial kapital. For Putnam handler ikke sosial kapital kun om tilgang til nettverk, men også karakteristikker som beskriver relasjoner. På samme måte peker min empiri på at ensomhet hos mine informanter utspilles på to ulike sett i forhold til sosiabilitet. For det første opplever de å mangle en spesifikk sosial relasjon. Dette er vennskap. Det andre omhandler deres allerede eksisterende relasjoner. Her opplever de at deres eksisterende relasjoner mangler viktige karakteristikker. Mine informanter peker særlig på mangel på gjensidig «interesse». Jeg viser videre gjennom ulike utsagn at det også handler om mangel på tillit. Jeg har her en todimensjonal forståelse av sosial kapital hvor man både ser på kvalitative og kvantitative sider ved sosiale nettverk. Men i likhet med Bourdieu (1995 [1979]), utforsker jeg hvordan kapitalformer skaper skiller innad i samfunnet på individ- og gruppenivå. Dette er på bakgrunn av at noen former for nettverk, livsstil og ferdigheter oppfattes som mer prestisjefylte enn andre.

Likhet (og ulikhet)

Siden ensomhet ikke kun handler om mangel på nettverk, men også handler om kvalitative sider av ens eksisterende relasjoner, blir det relevant å studere samhandling for å forstå hvordan skiller skapes. Fredrik Barth og Marianne Gullestad sin teori på etnisitet, samhandling, likhet og ulikhet er relevant.

Barths innflytelsesrike introduksjonsessay i boken *Ethnic Groups and Boundaries* kritiserer tidligere forståelser av etnisitet for å ta for gitt at etniske gruppe reproduseres naturlig på grunn av deres isolerte natur. I stedet ønsket Barth å utforske etnisitet på bakgrunn av samhandling og det han kaller *boundary-maintenance*. Han skrev i 1969: “entailed in ethnic

boundary maintenance are also situations of social contacts between persons of different cultures: ethnic groups only persists as significant units if they imply marked differences in behaviour, i.e persisting cultural differences” (Barth 1969: 15-16). Samhandling skaper altså et rom for produsering og reprodusering av ulikhet og dermed skiller. Det er, ifølge Barth, grensene som er sentrale og ikke nødvendigvis «the cultural stuff» i utforskningen av etnisitet. I 1994 argumenterer han i forlengelse av dette for at vi ikke kan forstå kultur som en bundet enhet. Kultur forandrer seg i relasjon til våre egne erfaringer (Barth 1994: 14). For å forstå kultur, må vi se på erfaringene den blir formet gjennom – vi skaper vår identitet gjennom andre og interaksjonene vi gjør med dem i samfunnet (Barth 1994: 14). Å studere etnisk identitet uten relasjon til andre etniske grupper blir, ifølge Barth, som å klappe med en hånd.

Barth har i senere tid fått kritikk av Marianne Gullestad (2002) for ikke å ha nok fokus på det kulturelle innholdet i studie av etnisk identitet. Hun argumenterer for at det er mye ved etnisitet som må forstås i lys av det som betegner selve kulturen, ikke bare grensene (Gullestad 2002: 45). Hun skriver: “The focus on ancestry and cultural sameness implies an invisible fence for the acceptance of ‘immi-grants’ as unmarked citizens who ‘belong’ in Norway” (Gullestad 2002: 59). Fokuset på likhet i Norge er altså et sentralt aspekt av hvordan skiller skapes mellom immigranter og nordmenn. Ifølge Gullestad blander vi likhet og likeverd, og den norske «egaliteten» og dagliglivets «gode» relasjoner – baserer seg på folk som oss. Vi har problemer med å omgås folk som er annerledes. Gullestad har i tidligere forskning illustrert hvordan dette skillet ikke bare eksisterer mellom etniske grupper. I hennes studie (1985) på miljøet i bydelen Verftet/Nøstet i Bergen på tidlig 1970-tallet viser hun hvordan sosiale skiller også skapes mellom kategoriene «striler» og «bergensere». Disse begrepene klassifiserer mennesker i to grupper: de som er vokst opp i byen og de som er vokst opp på landet (1985: 70). Med slike betegnelser følger det med noen forventninger om hvordan de to ulike kategoriene skal oppføre seg. Det ble anlagt noen typiske karaktertrekk for de to gruppene. Dette førte til at bergensere var med bergensere – og striler med striler. Bergensere og stiler ble sjeldent venner (1985: 71).

Videre argumenterer Gullestad for at vårt fokus på likhet i Norge fører til en samværstil der det vi har til felles framheves – og det som gjør oss forskjellig skjules så godt det kan. Når to parter klarer å skape en oppfattet likhet mellom dem, får partene paradoksalt nok også bekreftet sitt individuelle menneskeverd. Ifølge Gullestad kan altså mye sosialt liv analyseres som forhandlinger om identiteter og selvbilde hvor personlige individuelle identiteter bygges gjennom interaksjon (1985: 135). Man skaper og får bekreftet sin identitet gjennom andre. Men av samme grunn kan også andre mennesker være truende for din identitet hvis de blir for ulike.

Ifølge Gullestad prøver nordmenn, gjennom såkalte «symbolske gjerder», å unngå andre hvis forskjellene blir for store, og man dermed opplever at egen identitet trues. Symbolske gjerder holder ikke bare andre ute, men beskytter også egen identitet. Ved å unngå dem som er ulike og holde seg til dem som er like, kan likeverd og likhet være ideologisk i forgrunnen, samtidig som samfunnet er klassesdelt og hierarkisk. Undertrykking og utbytting skjer derfor i mindre grad åpent, men i stedet subtilt, indirekte og ofte ubevisst (1985: 134). Skiller i samfunnet blir dermed skapt gjennom både kulturelt innhold og samhandling.

Barth og Gullestad sin teori på etnisitet, samhandling, likhet og ulikhet er sentralt i studiet av ensomhet i en norsk kontekst. Barth sin teori på etnisk identitet er relevant fordi den illustrerer hvordan samhandling er et sentralt aspekt av hvordan ulik (etnisk) identitet og skiller skapes og reproduseres i samfunnet. Dette kan også brukes til å forstå hvordan skiller skapes blant enkeltpersoner, uavhengig av etnisitet. Gullestad sin teori på likhet er viktig fordi den eksemplifiserer hva vi legger i en «god» relasjon og hvordan vi samhandler på bakgrunn av dette. Slike kulturelle forståelser av en «god» relasjon, påvirker enkeltpersoners forståelse av egne relasjoner og dermed også egen ensomhetsopplevelse.

Arbeid og produktivitet

Det er ikke kun sosiabilitet som påvirker ensomhet. Også hverdagspraksiser er sentralt i studie av ensomhet i Norge. Særlig arbeid er av relevanse. Allerede i 1904 argumenterte Max Weber for at arbeidslivet var en sentral del av den protestantiske levemåte. Han mente at reformasjonen på 1500-tallet skapte et nytt syn på arbeid. Idealet ble å arbeide flittig, men ikke leve i sus og dus. Weber argumenterer for at en av de fundamentale komponenter til den moderne kapitalistiske ånd, og vår vestlige kultur generelt, er den rasjonale livsstil på «kallsideens grunnlag» (Weber 1975[1904]: 112). Dette baserer seg på den protestantiske troen om at vi mennesker må leve etter et kall vi har fått av gud. Dette kallet har i dag mistet kontakten med sitt religiøse opphav, og det nye moderne kallet går ut på å arbeide effektiv og produktivt, men likevel leve sparsommelig. Ifølge Weber ble den kapitalistiske ånden selve essensen av det vestlige borgerskapet. Jobb ble mer enn bare en vei til økonomisk trygghet eller en mulighet for utskeielser. Borgere har en plikt til å streve etter å tjene penger som et selvstendig mål. De som ikke klarte å leve opp til denne etikken ble sett på som moralsk dårlige karakterer. Gullestad illustrerer i sin studie fra 1984 hvordan arbeid var fundamentalt for menn for å opprettholde verdi og identitet. For kvinner var arbeid mer frivillig (Gullestad 1984: 198). I dag

er situasjonen en annen og det forventes at også kvinner er i arbeid. Mangel på arbeid er en sentral del av ensomheten for alle mine informanter.

Videre er vi i det moderne samfunn opptatt av effektivitet. Thomas Hylland Eriksen (2001) hevder at effektivitet og produktivitet er kjerneaspekter av vårt informasjonssamfunn. Han skriver: «Det er bare en ting som er verre enn å ha lite tid. Det er å ikke ha lite tid» (2001: 185). Tiden skal gå fort og man skal nå så mye som mulig. Vi fyller opp hvert ledige minutt med ulike inntrykk. Anders Johansen skriver om den moderne frykten for tom tid: «skrekken for den tomme tiden er en mektig drivkraft i det moderne vare- og opplevelseskonsumet: det må skje noe hele tiden» (2001: 331). Videre skriver han: «hverdagens tid er den vi ikke kan godta, verken i eller utenfor arbeidet, om den ikke blir brukt eller fylt» (2001: 334). I vårt moderne samfunn bør tiden fylles. Særlig, som Johansen påpeker, må hverdagen fylles. Det er altså en generell forventning i vårt samfunn at man skal være produktiv. Arbeidslivet er et sentralt aspekt av det man bør fylle hverdagen med. Som jeg viser empirisk i del 2, er disse aspektene av norsk kultur sentrale i utforskningen av hvordan ensomhet oppleves for den enkelte i en norsk kontekst.

Et siste aspekt knyttet til hverdagspraksiser som er verdt å nevne, er hvordan skillene mellom arbeid og fritid har blitt mindre tydelig. Vi skal være fleksible og tilgjengelige for jobb hele tiden (Hylland-Eriksen 2001: 163-166). Videre er det også aspekter av arbeidet som minner om fritiden. Vi skal ha venner på jobb, og helst finne på kjekke ting med kollegaer både i og etter arbeidstiden (Slagvold og Lange 2003: 227-228). Arbeidet har blitt en del av fritiden og fritiden en del av arbeidet. Arbeidet er dermed også en enda større del av individets identitet enn det tidligere har vært.

Å ha et stort nettverk med nære venner og en hektisk hverdag, gjerne hvor arbeid står i sentrum, kan beskrives som et normativt ideal i Norge. Det er en generell oppfattelse av at disse aspektene skaper det gode liv. Dette kan beskrives som det Bourdieu kaller en *doxa*. Doxa beskriver de sidene ved kultur og samfunn som folk flest tar for gitt. Altså en felles taus enighet som angår spillerregler og hva som skal gjelde som kapital i samfunnet (Aakvaag 2008: 156-157). Jeg viser hvordan den generelle oppfattelsen av at veien til det gode liv går gjennom venner og produktivitet påvirker den personlige ensomhetsopplevelse. Ensomhet kan derfor defineres som en subjektiv opplevelse basert på at ens sosiale nettverk, relasjonelle tilknytning og hverdagspraksiser ikke samsvarer med normative forventninger til sosiabilitet og hverdagspraksiser. Som tidligere argumentert (kapittel 1) betyr nødvendigvis ikke dette at de

samme kulturelle aspektene påvirker alle nordmenn sin ensomhet likt. Dette må også sees i lys av personlige erfaringer og opplevelser. Som Barth argumenterte i 1994: “though we learn it largely from others as a basis for interpretation and action in the world, [culture] accumulates in each of us as a precipitate of our own experiences” (1994: 14). Vi må ta hensyn til fremtredende særegenheter ved hver person i vår sak (jf Wikan 1989, Leavitt 1996). Deres situasjon, deres ressurser, sosiale kategori og biografi. Dette leder meg videre til det siste avsnittet av innledningskapitlene mine: hvem mine informanter er.

Mine informanter

3. november 2020:

Heisann alle sammen!

Jeg skriver her for å høre om noen av dere hadde hatt mulighet til å hjelpe meg med min masteroppgave gjennom å delta i et eller eventuelt flere intervju. Jeg studerer sosialantropologi på UIB og ønsker å utforske fenomenet ensomhet. Jeg vil undersøke forskjeller og likheter mellom hvordan ensomhet framstilles offentlig (i media, i politikken, i forskningen, i frivillige organisasjoner osv.) og hvordan det oppleves av hver enkelt. Jeg vil derfor intervju litt forskjellige mennesker om deres erfaring og opplevelser i forhold til ensomhet, for eksempel nå under corona-pandemien eller tidligere i livet. Hvis dette høres ut som noe du kunne vært interessert i å hjelpe meg med gjennom å delta i et/flere intervju hadde jeg blitt utrolig takknemlig. Alle som stiller, vil selvfølgelig bli anonymisert. Skriv gjerne en melding hvis du ønsker mer informasjon eller har spørsmål.

Ønsker alle en fin dag videre!

Slik begynte min datainnsamling her i Bergen. Et oppslag på en Facebook-gruppe for mennesker som ønsker nye venner. Jeg var usikker på hvilken respons jeg ville få. Var det noen som kom til å stille opp? Til min overraskelse var det flere som ville hjelpe. Jeg avtalte tid og dato med flere og begynte å møte dem rundt omkring i Bergen, på steder hvor det passet dem. Vi gikk turer, satt på kafeer og jeg kom på hjemmebesøk. De fikk fortelle og jeg lyttet. Det ble en helt annen dynamikk enn det hadde vært i Brighton. Da hadde det handlet om organisasjonene og byens struktur. Nå handlet det om mine informanter, deres historie og hvordan de selv opplevde egen ensomhet. Det handlet om ensomhetens *fenomenologi*. Det var derfor ikke nødvendig å ha så mange informanter. Utvalget trengte heller ikke være

representativt, siden ethvert «ensomt menneske» vil være interessant. En av mine største utfordringer gjennom hele prosjektoppstarten var å begrense oppgaven min. Ensomhet er et stort og komplekst tema og kan bli undersøkt fra mange ulike perspektiver. Jeg har blitt tipset om å gå inn i rusmiljøet, studere innvandrere, forske på psykisk syke og psykologisering i det moderne samfunn, eller se på arbeidsmigranter og arbeidsledige. Men jeg valgte til sist å studere ensomhet gjennom enkeltpersoner uten tilknytning til en spesifikk gruppe. Dette valget av perspektiv og utvalg bunner i et ønske om å utforske en gruppe mennesker som ikke er kategorisert som en samlet gruppe som lever utenfor samfunnet, men heller forstå hvordan ensomhet opptrer for den enkelte.

Totalt har jeg pratet med seks mennesker mellom 20- og 50-årene. En informant fikk jeg bare møtt en gang, mens de andre har jeg møtt flere ganger over flere måneder. Det vil derfor si at de ulike informantene mine vil få ulik plass i oppgaven. Min yngste informant er Hannah. Hun er i 20-årene. Hun kommer ikke fra Bergen, men har flyttet hit sammen med kjæresten. I løpet av tiden jeg samlet inn data fikk hun en baby og jeg møtte henne derfor kun en gang. Empiren jeg har samlet inn om henne vil derfor ikke bli brukt selvstendig, men i forlengelse av de argumentene jeg bygger opp med annen empiri. Mari er i 40-årene, hun snakket jeg med flere ganger over ni måneder. Hun bor med sine foreldre og hennes ene barn. Hun formidler en viktig nyansering på grunn av hennes mer positive tilgang til ensomhet. Videre brukte hun flest metaforer i sin beskrivelse av ensomhet. Min tredje informant er Lise. Hun er i slutten 40-årene. Hun kommer fra en liten bygd på Vestlandet, men har i mange år vært bosatt i Bergen. Hun bor alene. I den perioden jeg møtte henne gikk hun fra å være 50% permittert til 100% permittert, til nyansatt i nytt firma. Min fjerde informant, Olav, er i 50-årene. Han kommer også fra en liten bygd på Vestlandet. Han har bodd i ulike byer i Norge, men har i de siste årene bodd i Bergen. Han bor alene. Min femte informant er Nils, han er i 30-årene og i den tiden vi hadde kontakt, flyttet han både fra Bergen og tilbake igjen til Bergen. Min sjette og siste informant heter Anders og er i 50-årene. Han kommer ikke fra Bergen, men har bodd her i noen år. Hans historie handler i hovedsak om hvordan man kan komme seg ut av ensomheten og blir derfor først introdusert i kapittel 6 og 7. Her får vi høre historien om hvordan det å gå ut i offentlighet og fortelle om egen ensomhet påvirker ensomhetsopplevelsen.

Sammendrag

Ensomhet kan studeres ut ifra ulike kontekster. Jeg har gitt eksempler på to. Enten gjennom et startpunkt på ytre strukturer som demografi eller politisk innflytelse, eller gjennom en

personfokusert inngangsvinkel. Med et personfokus utforsker man hvordan enkeltpersoner har internalisert en kultur som gjør at de opplever ensomhet slik de gjør. Med et slikt fokus forsøker jeg å utfordre tradisjonelle forståelser av «feltet» og eksemplifiserer hvordan «feltet» ikke nødvendigvis forgår innenfor en bestemt tidsperiode eller geografisk område. Videre utfordrer jeg hvordan «feltet» ikke behøver å bestå av en forbundet gruppe, men kan utspilles mentalt i informantene selv, og dermed kommer til syne gjennom mine samtaler med dem. Det som da binder dem sammen er en felles stemning (her: ensomhet), påvirket av de samme kulturelle aspektene av samfunnet. Det er derfor sentralt å utforske kulturelle diskurser i norske kulturen knyttet til sosiabilitet og hverdagspraksiser. I min kontekst kulturelle forståelser knyttet til *vennskap, likhet, arbeid og tid* særlig sentralt.

DEL 2

En empirisk utforskning av fenomenet ensomhet i en
norsk kontekst

4.

Hvordan oppstår ensomhet?

Dette kapittelet utforsker hvordan ensomhet oppstår. For mine informanter var det i møte med et nytt miljø. Jeg ser først på teori om migrasjon. Deretter gjennomgår jeg samtaler med mine informanter hvor de forteller om hvordan ensomheten begynte for dem. Ved å bruke antropologisk teori om etnisitet som verktøy, viser jeg hvordan ensomhet oppstår på grunn av sosiale skiller som produseres og reproduseres både gjennom kulturelt innhold og samhandling.

Introduksjon

Ensomhet handler ikke bare om å være alene. Historien om Robinson Crusoe eksemplifiserer dette. På tross av hans sosialt isolerte tilværelse på en øde øy, holdt Crusoe seg tilregnelig og mentalt friskt. Han skapte et liv på den øde øyen, og etter noen få år hadde han laget sitt eget lille kongerike, som han med tilfredshet styrte. Crusoes evne til å akseptere det å leve alene, kan forklares med det begrepsmessige skille mellom «solitude» og «loneliness». Dette er to ulike måter å beskrive det å være alene på. Som begrep er «solitude» positivt ladet, mens «loneliness» er negativt ladet. Halvorsen (2005) beskriver for eksempel hvordan isolasjon prises innenfor buddhismen, men er sett på som en straff i kristendommen. Også kunstnere har fått mye godt ut av «solitude», blant annet gjennom kreativitet de får i egen isolasjon (2005: 30). Halvorsen argumenterer videre at ved å forstå smerten man opplever som sosialt konstruert, kan omgjøre ensomhet til «solitude» (2005: 31). Kanskje var det nettopp dette Defoe prøvde å få frem i historien om Crusoe: fri fra sosiale konstruksjoner om ensomhet kan man klare seg overraskende godt i eget selskap.

Det man med sikkerhet kan si, er at man ikke nødvendigvis er ensom når man er alene eller alene når man er ensom. Det er derfor avgjørende å se på *omstendighetene* når man utforsker hvordan ensomheten oppstår. Jeg viser hvordan ensomhet ofte oppstår i møte med et nytt miljø og i håndteringen av dette nye miljøet. Jeg bruker migrasjonsforskning til å belyse mine informanters fortellinger om hvordan deres ensomhet oppstår. Avslutningsvis viser jeg, gjennom antropologisk teori på etnisitet, hvordan ensomhet oppstår på grunn av sosiale skiller som skapes og reproduseres gjennom kulturelt innhold og samhandling.

Migrasjon og indre grenser

Menneskers møter med et nytt miljø har blitt studert innenfor migrasjonsforskningen. Antropologer har utforsket hvordan indre og ytre grenser påvirkes av en mer globalisert verden (Fassin 2011, Brubaker 2005, Safran 1991). Fassin (2011) skiller mellom ytre grenser (borders) og indre grenser (boundaries) og argumenterer for at på tross av at migranter er lovet en ny start og inkludering i samfunnet, blir etnisk adskillelse ofte realiteten (Fassin 2011: 214). Brubaker (2005) argumenterer for at selv om migranter har mulighet til å krysse landegrensene, kan det fremdeles eksistere grenser innad i nasjonen mellom migranter og resten av populasjonen. Videre opprettholder mange migranter en tilknytning til sitt hjemland. Det er altså ikke lenger en antagelse at innvandrere bryter med hjemlandet når de flytter (Brubaker 2005: 8). Brubaker skriver: “the metaphysics of the nation-state as a bounded territorial community may have been overcome, but the metaphysics of ‘community’ and ‘identity’ remain” (Brubaker 2005: 11). Diaspora kan defineres som en spredning av et folk fra deres opprinnelige hjemland (Butler 2001: 189). Men på tross av spredning har de fremdeles en tilknytning til hjemlandet. Brubaker argumenterer for at en kategorisering av innvandrere gjennom «groupism» og bruken av begrepet diaspora er en sentral kilde til opprettholdelsen av sosiale grenser. Brubaker definerer “groupism” som: “the tendency to take groups for granted in the study of ethnicity, race and national conflict in particular” (2002: 163). Diasporiske grupper blir dermed behandlet som en enhet. Alle armeniere utenfor Armenia er for eksempel en del av den armenske diaspora, selv om ikke alle anser seg selv som diasporiske. Brubaker (2005) argumenterer for at diaspora heller bør bli brukt som et analytisk verktøy for å forstå enkelt aspekter av et samfunn og ikke som kategorisering en avgrenset gruppe.

Migrasjonsforskning illustrerer hvordan det skapes indre grenser i samfunnet mellom etniske grupper. Men måten migrasjon skaper indre skiller i samfunnet gjelder ikke kun i henhold til etniske grupper. Gullestad (1985) illustrerte i sin studie på striler og bergenser på Nøstet på 1970-tallet, hvordan skiller også skapes når man flytter mye kortere avstander innad i samme land. Også mine informanter opplevde et skille mellom dem og andre når de flyttet til et nytt sted. Men de opplevde ikke å være en del av en større «diasporic» gruppe, men forstår seg selv som alene i møte med det nye miljøet. For dem handler det ikke om et skille mellom to grupper, men et opplevd skille mellom dem som enkeltperson og andre. I det følgende vil jeg anvende migrasjonsforskning for å forstå hvordan migrasjon skaper skille mellom person og gruppe og dermed skaper ensomhet hos den enkelte.

Nytt miljø, nye utfordringer

Alle mine informanter opplevde at ensomheten oppstod på grunn av utfordringer i håndtering av et nytt miljø. For Olav oppsto ensomhet for første gang når han flyttet fra hjembygden sin i tidlig 30-årene. Dette forteller han om i vårt første møte. Han møter meg med et stort smil og den klassiske covid-19-hilsenen, albue mot albue. Vi bestemmer oss for å sitte på Espresso House og prate. Når vi nærmer oss stopper han opp: «Jeg ser allerede herfra at det er fullt der. Vi kommer ikke til å kunne sitte der uforstyrret. Jeg har en ny plan: Vi går opp til Skansemyren og sitter der og snakker». Vi setter kursen mot Skansemyren. «Hvor er du fra?» spør jeg. Dette spurte jeg alle mine informanter om for å få dem i gang. Han forteller at han er fra et lite sted på Vestlandet. I motsetning til andre informanter, forteller han ingenting om barndommen, oppvekst eller familie. Dette er ikke relevant for hans historie eller hans ensomhetsopplevelse, sier han.

Jeg opplevde ensomhet for første gang når jeg flyttet til [en by på Vestlandet] i starten av 30-årene. Jeg flyttet dit for en jobb. På jobben ble jeg kjent med en kollega som tok meg inn varmen. Han introduserte meg til sine venner som også jobbet på samme sted som oss. Så jeg begynte å finne på litt ting med dem. Henge med dem i pausene. Vi kunne også finne på ting sammen etter jobb av og til. Vi spilte for eksempel basket sammen. Men jeg ble aldri helt en del av vennegjengen. De hadde kjent hverandre hele livet. De kjente hverandre ut og inn. De hadde en helt annen relasjon seg imellom enn jeg hadde med dem. Så det ble etter hvert ensomt.

«Men hva med utenfor jobb da? Var det ikke noen andre du kunne bli kjent med?» spør jeg. «[Denne byen] er et forferdelig sted å skape nye vennskap. Ingen er interessert i deg når de oppdager at du kommer utenifra».

I likhet med Olav opplevde også Lise først ensomhet når hun flyttet fra sin hjembygd. Jeg møter henne for første gang på en bydelskafe. Hun begynner raskt å fortelle meg om sin oppvekst og hennes første møte med ensomhet.

Jeg kommer fra [en liten bygd på Vestlandet], på skolen var det bare 100 elever. Der var det ikke så vanlig å ha mange venner, det var helt akseptabelt å bare ha sånn tre/fire venner. Siden skolen var så liten, så var man også venner på tvers av alder og trinn. Ensomheten kom først når jeg flyttet til [en annen bygd] for å begynne på yrkesskolen.

Jeg ble sosial ekskludert på skolen. De jeg gikk i klasse med utfryste meg eller snakket ned til meg.

Neste gang vi møtes spør jeg mer om dette første møte med ensomhet. Denne gangen har hun invitert meg hjem til seg selv. Vi sitter i sofaen i hennes lille leilighet og drikker te. Stemningen er mer avslappet denne gangen. Dette kan være fordi vi har møttes før eller på grunn av den hverdagslige stemningen som skapes, når man er på hjemmebesøk. «Hvorfor tror du at du ble så ensom når du flyttet?» spør jeg.

Det var noe tydelige skiller i bygden. Hvis jeg hadde visst om disse skillene hadde jeg aldri flyttet dit, eller valgt den linjen som jeg gjorde. Det første skille var mellom yrkeslinjen og gymnaset. Den tekniske linjen var geografisk separert fra resten av skolen. De som gikk på de to ulike utdanningsretningene holdt seg for seg selv. De jeg bodde hos ville for eksempel kalle meg en *yrking*, siden jeg gikk på yrkeslinjen. Det andre skille var mellom meg og de andre på yrkeslinjen. Jeg oppdaget tidlig at det var veldig uvanlig å begynne på yrkeslinjen når man hadde så gode karakterer som meg. Det var heller ingen andre jenter på linjen. Jeg skilte meg derfor veldig fra de andre. De andre guttene på linjen min forsto ikke hvorfor jeg gikk der. De ekskluderte meg. Det gikk ofte en uke uten at noen snakket til meg. Jeg endte med å reise tilbake til hjembygden min hver helg, sånn at jeg fikk sett venner fra ungdomsskolen. Derfor gledet jeg meg alltid veldig til fredagen og jeg gruet meg alltid til å reise tilbake på søndagen.

Også Mari har opplevd ensomhet i møte med et nytt miljø. Første gang jeg møter henne er det sol i Bergen og vi har bestemt oss for å gå en tur i det fine været. «Når tror du ensomhet oppstår?» spør jeg henne.

Det er veldig vanskelig å svare på. Men jeg tror at den ofte oppstår i nye sosiale settinger. Dette var for eksempel når jeg og eksmannen min flyttet til [et nytt land]. Da hadde vi vært sammen i mange år og den altoppslukende kjærligheten var ikke den samme lengre. Jeg trengte noen andre.

Neste gang vi møtes, spør jeg mer om hvorfor hun opplevde ensomhet i møte med det nye landet.

Det er fordi man da mister alt fotfeste. Altså alt som holder deg stabilt. Du står uten din vanlige sikkerhet. Alt blir nytt. Jeg kjente jo ingen andre der og mannen min jobbet lange dager, opptil 12 timer. Jeg hadde derfor mye tid på egenhånd og var mye alene. Jeg hadde ingen å snakke med eller dele hverdagen min med.

«Hvordan påvirket det ensomhetsopplevelsen din da du begynte å studere der?» spør jeg. «Jeg var ikke like ensom da, siden da hadde jeg folk å være med og sosialisere meg med på studiet.» Etter mange år flyttet hun hjem igjen til Norge. «Det var deilig å komme hjem igjen til Norge. Her føler jeg meg hjemme. Jeg føler meg avslappet og trygg her». Men selv om hun er glad for å være hjemme igjen i Norge, kan hun fremdeles kjenne på ensomhet: «Jeg har ikke noen venninner i Bergen lengre, så jeg savner noen jeg kan møte for en kaffe eller en tur, utenom familien min»

Også Hannah sin ensomhetsopplevelse begynte da hun flyttet til Bergen. Jeg møter henne for første gang på en kafe på et kjøpesenter i en av Bergens bydeler. Hannah er høygravid og kommer rett fra legesjekk. Hun forteller at hun snart skal videre til KK for en ny sjekk. Vi setter oss i et hjørne for å snakke. Hun kjøper seg litt mat, jeg kjøper en kaffe. Jeg har bare møtt Hannah denne ene gangen. Etter hun fødte, ble det vanskelig for henne å fortsette å møte meg. Hun har derfor en mindre plass i oppgaven. Hannah forteller meg om livet og problemene hun har hatt gjennom oppveksten og inn i voksenårene. Hun har gått igjennom mye vanskelig, men det er først da hun begynner å fortelle om det å flytte til Bergen, at hun kommer inn på tematikken ensomhet. Hun og kjæresten flyttet til Bergen i 2020. «Denne tiden har vært ensom. Det har bare vært meg og kjæresten. Vi har vært sammen hver dag.». «Men er det ikke nok da? Å være to?», spør jeg. «Nei det er det ikke», svarer hun kontant, «man trenger mer enn det»

I likhet med de andre informantene opplevde også Nils ensomhet etter han flyttet til Bergen. Nils skrev til meg en stund etter jeg hadde lagt ut Facebook-innlegget for å fortelle meg at han ville være med på prosjektet. Men før jeg fikk mulighet til å møte ham, skrev han og fortalte at han hadde flyttet fra Bergen og ikke kunne møte meg likevel. Vi avtaler å holde kontakten over telefon og møtes når han skulle til Bergen. Første gang jeg snakket med Nils var derfor over telefonen. Jeg ringer for å ta en prat. Det er en glad stemme som svarer telefonen når jeg ringer. Etter en kort introduksjon begynner han å fortelle om livet sitt. Han forteller at

han er vokst opp i liten bygd på Vestlandet, men flyttet derfra som ung. Etter dette har han bodd og jobbet mange forskjellige steder. «Men når begynte ensomheten?» spør jeg. «Jeg tenkte faktisk først over det når jeg så det innlegget du hadde lagt ut. Da slo det meg: dette er jo meg. Jeg er ensom». Han forteller hva ensomheten kom av:

Jeg mistet mange venner på grunn av eks-konen min. Hun var ekstremt sjalu og likte ikke at jeg fant på ting uten henne med andre. Det fikk jeg ikke lov til. Jeg hadde derfor mistet kontakten med mange venner når vi skilte oss og jeg flyttet til Bergen. Her ble livet mitt veldig ensformig. Jeg savnet noe mer sosialt.

Det var på dette tidspunktet at covid-19 kom til Norge. «Det gjorde det jo enda vanskeligere for meg å bli kjent med noen», forklarer han.

Som de overstående utdragene viser, kan ensomhet oppstå i møte med et nytt miljø på grunn av utfordringer med å håndtere dette miljøet. Men i kontrast til de nevnte migrasjonsstudiene, opplever ikke mine informanter å være del av en større gruppe. De ser seg selv som enkeltstående i det nye miljøet uten en tilknytting til en gruppe. Her er det altså snakk om et person/gruppe skille. Av analytiske grunner er det relevant å skille mellom to utfordringer som skaper disse opplevde «indre» grensene mellom enkeltpersoner og andre. Den første gruppe av utfordringer er de *strukturelle*. Her forhindrer strukturelle aspekter av det nye miljøet informantene i å møte andre. Covid-19 og de nasjonale og lokale inngrepene det førte med seg er et eksempel på dette. Både Nils og Hannah opplever strukturelle utfordringer på grunn av det nedstengte samfunnet de nå befant seg i. De flyttet begge to til Bergen i perioden hvor samfunnet stengte ned. På grunn av Covid-19 var det ikke lengre mulig å møte andre og bli kjent med dem fysisk. Den andre gruppe av utfordringen er de *sosiale*. Her handler det om at de menneskene man møter og de relasjonene man skaper, ikke oppleves tilfredsstillende. Det er i det sosiale rom og i møtet med andre at det skapes et oppfattet skille mellom enkeltperson og gruppe.

Sosiale skiller skapes og reproduseres gjennom samhandling

Gjennom to episoder, knyttet til henholdsvis Lise og Olav, utforsker jeg to konkrete eksempler på hvordan sosiale skiller skapes og reproduseres i det sosiale rom og i samhandling med andre. Videre argumenterer jeg, på bakgrunn av Barth og Gullestad sin teori på etnisitet, at

samhandling er et sentralt aspekt ved hvordan sosiale skiller mellom enkeltperson og gruppe blir skapt og reproduisert.

Lise forteller om en episode som viser hvordan de andre ekskluderte henne på yrkeslinjen:

Det er en episode som beskriver veldig godt det jeg gikk gjennom på yrkesskolen. Jeg kom inn i klasserommet en morgen før timen begynte. Klasserommet var tomt, og stolene var oppe på bordet. Jeg la fra meg skolesekken på et bord og gikk ned i kantinen for å kjøpe mat. Når jeg kom opp igjen, var de andre klassekameratene mine der og alle snakket om meg. Han som var aller verst mot meg kalte meg ekkel fordi jeg hadde latt sekken ligge i klasserommet. Flere av de andre klassekameratene henger seg på og sier at de er enige i at jeg er ekkel. Den dag i dag gir det fremdeles ingen mening for meg hvorfor dette var ekkelt, jeg anser dette som helt normal oppførsel. Men problemet er at når man først har blitt et mobbeoffer så er det så enkelt for andre å henge deg ut for de vanligste tingene, bare fordi man kan. Alle vil være enig. Folk vil heller være med å mobbe andre, sånn at de selv ikke risikerer å bli mobbet.

Også en episode Olav forteller om, eksemplifiserer hvordan opplevde skiller skapes og utspilles. Etter å ha vært i [en Vestlandsby], mye av tiden som arbeidsløs og venneløs, fikk Olav seg jobb [i en annen by] og flyttet dit. Men også her opplevde han utfordringer med det sosiale.

Det hele gikk veldig fort. Plutselig hadde jeg fått meg jobb i [ny by]. Men situasjonen ble ikke mye bedre her enn det hadde vært i [den andre byen]. Dette var mye på grunn av den nye jobben. En av sjefene der likte meg ikke i det hele tatt. Han ignorerte og ekskluderte meg.

«Hvorfor gjorde han det tror du?», spør jeg.

Nei, det var samme som i [forrige by]: jeg kom utenifra. Alle de andre som jobbet der var fra [byen]. De var venner. Derfor likte ikke denne sjefen meg.

«Men hvorfor likte han ikke folk utenifra da?». «Nei, det kan ikke jeg heller forstå, men sånn var det bare der». Han forteller videre om en jobbtur han hadde vært på, sammen med sjefen og et par andre:

Jeg var veldig nervøs og spent for denne jobbturen. Jeg var nysgjerrig på hvordan sjefen ville behandle meg her. Da var vi jo bare et par stykker så han kunne ikke overse meg her på samme måten som tidligere. Til min store overraskelse gikk turen veldig bra. Sjefen var hyggelig, inkluderende og nysgjerrig. Vi pratet sammen alle sammen. Det var jeg veldig lettet og glad for. Men jeg var fremdeles nysgjerrig på hvordan det ville bli når vi kom tilbake til arbeidsplassen. Jeg håpet på at jeg endelig var tatt inn i varmen. Men sånn ble det ikke. Når vi kom tilbake igjen på arbeidsplassen gikk alt tilbake til det samme gamle. Han var like kjølig og ekskluderende som han hadde vært tidligere. Dette gjorde meg veldig opprørt og jeg bestemte meg for å konfrontere han. Jeg gikk direkte opp til ham og spurte ham hva som var problemet: 'Hvorfor behandler du meg på den måten du gjør?'

«Hva svarte han til det da?». «Nei, han var unngående. Han benektet at han overså meg og ekskluderte meg. Etter det bestemte jeg for å si opp jobben».

Disse to hendelsene viser hvordan sosiale skiller skapes og reproduseres gjennom samhandling. På jobbturen følte Olav seg inkludert, sett og akseptert. Dette var fordi sjefen stilte ham spørsmål og ga ham plass i det sosiale rommet. Olav hadde ikke forandret seg, men det hadde oppførselen til sjefen. På jobbturen skapes et nytt sosialt miljø, dette gjør at de «gamle» sosiale relasjonene re-skapes for å passe det nye sosiale miljøet. På turen var de bare et par kollegaer og det ble derfor en annen dynamikk. De samme skillene og grupperingene som var til stede på arbeidsplassen gjaldt ikke her. Tilbake igjen i det opprinnelige sosiale miljøet gikk dynamikken i de sosiale relasjonene tilbake til «status quo». Det sosiale skillet Olav opplever handler ikke nødvendigvis om ham som person, men om den sosiale konteksten han er i. Eksempelet med Lise viser videre hvordan sosiale skiller blir reprodusert. Lise hadde ikke opplevd tidligere at akademiske nivå eller kjønn var aspekter av ens identitet som påvirket dine valg og muligheter. Hun kom fra en liten bygd og var vant til andre «regler» i henhold til sosiabilitet. Som innflytter i et nytt miljø, er man nødvendigvis ikke innforstått med sosiale koder eller normer i det aktuelle miljøet. Lise innrømmer selv at hun aldri ville flyttet til den byen og begynt på den linjen, hvis hun var klar over disse kulturelle normene. Her ser vi

hvordan kulturelt innhold (i dette tilfellet: jenter med gode karakterer går ikke vanligvis på yrkeslinje) er med på å skape et skille mellom henne og andre. Når skillene først er skapt, kan det være svært vanskelig å bryte ut av avgrensningen. Skillene blir reproduisert og opprettholdt, også på andre grunnlag enn det opprinnelige. Dette ser vi i eksempelet over. Sett utenifra, vil Lises handling normalt ikke oppfattes som en rar eller uvanlig oppførsel. Men det spiller ikke så stor rolle om det hun faktisk gjør er «ekkelig». Mobbingen handler om å produsere et skille. Ifølge Lise, blir mobbingen hun opplever sosialt akseptert, fordi andre selv frykter å bli mobbet, hvis man ikke aksepterer den og deltar i den. Hvis vi forstår hennes skolekameraters handlinger på slikt vis, betyr det at de er med på å produsere skille mellom dem og henne, for ikke å risikere å bli distansert fra fellesskapet selv.

Selv om det her ikke handler om *etnisk* identitet, viser begge empiriske eksemplene at både kulturelt innhold og samhandling, skaper og reproducerer skiller mellom enkeltpersoner og grupper. Det var ikke noen tydelig grunn for hvorfor det å legge sekken igjen i klasserommet var ekkelig, eller hvorfor det å være utenifra gjorde en uinteressant. Det skillet ble i stedet formet og reproduisert i det konkrete miljøet og i *samhandlingen* mellom mine informanter og andre. Det var konteksten og samhandlingen som avgjorde at Nils opplevde at andres syntes han var «uinteressant» og Lise sin oppførsel «ekkelig». I likhet med hvordan Barth forsto etnisk identitet gjennom samhandling og *bondary-maintenance*, kan man også her forstå ensomhet gjennom samhandling og produsering av skiller. I samhandling med andre blir skiller skapt og identitet produsert. Akkurat som Barth argumenterer for at både kultur og etniske grenser er flytende og må sees i kontekst, må også ensomhet ses i kontekst. I likhet med etnisitet er ensomhet basert på selvtilskrivning. Man kan umulig være del av en etnisk gruppe, hvis ikke man selv føler at man er det (Barth 1994: 12). På samme måte kan man ikke være ensom, med mindre man selv opplever at man er det. Men som vi har sett, påvirker samhandlingen og den kulturelle kontekst man befinner seg i, hvordan man forstår seg selv. Det gjelder både i forhold til etnisk identitet, men også fenomenet ensomhet.

Sammendrag

Ensomhet oppstår når man ikke klarer å tilpasse seg et nytt miljø på et tilfredsstillende vis. Gjennom strukturelle og/eller sosiale utfordringer, skapes det et skille mellom en selv og andre. Jeg har særlig utforsket hvordan sosiale skiller produseres og reproduseres i samhandling med andre. Neste kapittel går i dybden på hva som karakteriserer dette skillet. Her utforsker jeg hva ensomhet er.

5. Hva er ensomhet?

Dette kapittelet utforsker hva ensomhet er. Jeg viser først, gjennom empirisk materiale, hvordan ensomhet er mangel på sosialt nettverk og tilknytning. Her knytter jeg min empiri til de teoretiske begrepene sosial og kulturell kapital. Deretter viser jeg hvordan ensomhet er mangel på hverdagspraksiser. Denne forståelsen av ensomhet knytter jeg til teori på arbeidsliv og produktivitet i det norske moderne samfunn.

Introduksjon

Loneliness a (...) fearful, incurable thing, so horrifying that you dare not mention it; other people don't want to hear the word spoken aloud for fear that they might too be afflicted, or that it might tempt fate into visiting a similar horror upon them.

Gail Honeyman, *Eleanor Oliphant Is Completely Fine*

Eleanor, fiksjonskarakteren vi blir kjent med i Gail Honeymans bok *Eleanor Oliphant is Completely Fine*, eksemplifiserer hvordan ensomhet kan utspilles for enkeltpersoner. Eleanor hadde en god jobb, men ingen nære kollegaer. Hun hadde egen leilighet, men ingen å invitere. Helgene brukte hun alene hjemme med frossen pizza og flere flasker vodka. Alle hennes rutiner snus på hodet når hun blir kjent med en ny kollega på jobben og de sammen redder en eldre mann som faller om på gaten. Plutselig begynner hennes hverdag og fylles opp med avtaler og sosiale hendelser, og hun innser hvor ensom hun faktisk har vært. Dette kapittelet utforsker ensomheten for de «virkelige» Eleanorene, og viser hvordan ensomhet for mine informanter også er en kombinasjon av utilfredsstillende sosiale relasjoner og hverdagspraksiser.

Jeg definerer ensomhet som *en subjektiv opplevelse basert på at ens nettverk, tilknytning og/eller hverdagspraksiser ikke samsvarer med normative forventninger*. En slik definisjon har både likheter og forskjeller fra tidligere definisjoner på ensomhet (jf. Halvorsen 2005; Svendsen 215; Kjøs 2019). Første og andre punkt i min definisjon på ensomhet minner om hvordan ensomhet har blitt definert som en diskrepans mellom ønskede og faktiske sosiale relasjoner og tilknytning. Men min definisjon fokuserer mer på samspillet mellom enkeltpersoner og kulturelle verdier, normer og forventninger. Dette kan forstås i lys av teori på kapitalformer (Bourdieu 1995[1979]; Putnam 2000). Deretter utforsker jeg et sentralt aspekt av ensomhet som

tidligere definisjoner på ensomhet ikke inkluderer: mangel på hverdagspraksiser. Her blir Weber (1975 [1904]) sin teori på den protestantiske arbeidsetikk og Hylland-Eriksen (2001) og Andres Johansen (2001) sin teori på tid i det moderne samfunn sentralt.

Mangel på sosialt nettverk: «Jeg manglet noen å være med»

«Nå er jeg lei. Jeg er lei av å fremdeles måtte slite med ensomhet. Jeg vet ikke hvor mye mer jeg har å gi». Jeg er hjemme hos Lise en vinterdag. Denne gangen er hverdagen ekstra vanskelig for Lise. Hun er nettopp blitt 100% permittert. Ute er det kaldt og mørkt.

Jeg måtte skrive ut på venne-siden på Facebook, for å høre om det er noen som har lyst å gå tur med meg i nabolaget. Det føles som et nederlag å måtte gjøre det igjen. Jeg hadde håpet at ting skulle være bedre nå, og at jeg hadde fått meg noen flere venner.

«Hva med de to venninnene dine da?» spør jeg. «Får du ikke sett dem?»

Jeg får ikke sett dem så mye for tiden heller, på grunn av det kalde været. Den ene venninnen min sliter med sykdom, så hun kan ikke kjøre bil. Den andre venninnen min har barn, så det er mer stress for henne å kjøre til meg. Det er derfor ofte jeg som kjører på besøk til dem når vi skal sees. Men nå når det er så glatt ute, tørr jeg ikke kjøre. Jeg er redd for at det skal skje noe med bilen. Siden jeg er permittert, ville jeg ikke hatt råd til å fikse den. Så jeg er litt fanget her for tiden. De to venninnene mine er heller ikke så glad i å gå tur. Det hadde vært mye lettere hvis jeg kjente noen i nabolaget. Da hadde jeg sluppet å kjøre bil når vi skulle møtes. Det ville også gitt meg en trygghet hvis jeg visste at jeg kjente noen i nærområdet. Da hadde jeg hatt noen i nærheten hvis det skjedde noe. Man kunne gått tur sammen i nabolaget. Jeg går en tur på en times tid hver dag. Men hvis jeg gikk med noen andre, kunne vi tatt med noe varm drikke på termos og tatt litt pauser.

«Kan du ikke gjøre det når du går alene da?» spør jeg. «Nei, det er for kaldt til å gjøre det alene. Og det ikke så hyggelig å sitte alene». Lise mangler noen i nabolaget som hun kan gå tur med. Hun savner også flere venner hun kan prate med.

Jeg kunne ønske jeg hadde 4-5 venner. Det er alt for lite å kun ha to, når ingen av de to heller har andre venner. Man kan ikke være sammen hver dag hvis det ikke er noe nytt som skjer og man ikke har noe nytt å fortelle. Det hadde ikke endt godt. Sånne filmvennskap der man henger sammen hver dag virker helt usannsynlig, syns jeg. Det er ikke sånn det fungerer for voksne folk. Da trenger man flere folk så man kan bytte litt på hvem man er med.

Mangelen hennes på vennskap kom særlig frem i sammenligning med andre: «Det er heller ikke lett å melde seg opp til klubber når man er alene. Jeg ble ekstremt lei av alltid å komme alene til trening. Alle andre kom to og to». «Hvorfor er det så kjipt å komme alene da?».

Det blir så tydelig at alle andre har en venn å komme med. Deres sosiale suksess blir så tydelig. Da ser jeg at de klarte å komme med en venn. Jeg klarte det ikke. Jeg kommer alene igjen. Jeg er også redd for at de skal dømme meg for at jeg kommer alene.

«Så det hadde vært lettere å melde seg opp til en aktivitet hvis du visste at de andre også kom alene?». «Ja, absolutt. Venneklubben er jo et eksempel på det. Der møter alle opp alene. Alle har innrømmet sin egen ensomhet». Det er ikke bare på trening Lise sammenligner seg med andre. Også sosiale medier blir en plattform for sammenligning:

Nå på valentinsdagen så jeg jo mange legge ut bilder på Facebook. Så skriver de ting som at de feiret så og så mange år med kjæresten sin. Hva skal jeg legge ut liksom? Bilde av meg og katten? Dette skjer jo også i andre høytider som jul og påske. Alle legger ut masse bilder med familien. Hun ene jeg er venn med på Facebook la ut bilde av henne og søsteren. Hun skrev under bildet noe sånt som «min søster og bestevenn». Hva skulle jeg ha skrevet om meg og min bror. Bestevenn? Jeg takler ikke han.

Også Nils savnet et større sosialt nettverk når han flyttet til Bergen etter sin skilsmisse:

Jeg savnet noen å finne på ting med. Noen jeg kunne vanke på kjøpesenteret og glo med. Eller noen jeg bare kunne møte spontant. Noen jeg kunne spørre om ville møtes for en øl, eller gå en tur med.

«Men hvorfor tror du at du trenger noen å gjøre ting med? Kan du ikke bare gjøre det alene?»
«Vi er sosiale dyr. Vi trenger nærhet. Og den nærheten vi trenger er ikke mulig å få gjennom telefonen. Vi trenger face-to-face kontakt».

I likhet med Lise og Nils savnet også Olav venner: «Jeg ville ha en vennegjeng. Gjerne syv stykk som kunne møtes og finne på ting sammen. Det er det perfekte antall, hvis det ble færre ble det ikke helt den samme gjengfølelsen». «Hvorfor det?», spør jeg. «Nei, jeg vet ikke helt. Hvis man er syv er det alltid noen som kan møtes hvis du spør». Mangelen hans på vennskap kom også frem i sammenligning med andre:

Jeg kunne for eksempel gå ut på bar alene for å ta meg en øl. Da kunne jeg se over på andre vennegjenger som satt og koste seg. Det var jo en sånn vennegjeng jeg også ønsket meg. Men man kan ikke bare gå bort å snakke med dem. Det hadde ikke blitt akseptert.

Også Mari savner et større sosialt nettverk i Bergen:

Det hadde vært fint å ha noen utenfor familien som jeg kunne snakke med. Det er mye jeg ikke har lyst å snakke med familien min om, da hadde det vært fint å ha en venninne man kunne møte med i stedet og dele med. Alle mine nærmeste venner bor andre steder enn Bergen. Og det ikke er det samme å ringes over telefon. Samtalen ble ikke like privat da. Det er også noe med å fysisk komme seg ut og vekk. Det blir ikke det samme når man fremdeles er hjemme og snakker.

«Hvorfor tror du det er viktig for deg å ha noe å dele tankene og følelsene dine med?». «Det er nok et menneskelig behov. Det er sånn vi er skapt. Vi trenger andre». Mari forteller at det å melde seg inn i en vennegruppe på Facebook hjalp litt. Men kanskje spesielt på et punkt som ikke nødvendigvis er det mest opplagte:

Det å melde seg inn i vennegrupper på Facebook og se at det var andre som slet med det samme som meg var litt fint egentlig. Det var fint å se at andre også har det litt vanskelig og sliter med det sosiale. Da følte jeg meg mindre rar for at jeg ikke har så mange venner.

Mine informanter opplever at de mangler et større nettverk. De mangler noen «å prate med», «gå tur med», «drikke øl med». Videre ser det ut til at fysiske møter er viktig for mine informanter. Dette er aktiviteter de forbinder med venner og vennskap. Mangel på venner kan forstås i relasjon til Bourdieus begrep *sosial kapital*. Vennskap kan defineres som et vedvarende nettverk som består av gjensidig bekjentskap og anerkjennelse, som igjen gir ressurser til den enkelte som innehar dette type nettverk (jf. Bourdieu & Wacquant 1992: 119). Det blir videre relevant å trekke inn symbolsk kapital: menneskers sosiale kapital muliggjør en type levesett som blir ansett som mer prestisjefull. Norge kan beskrives som et vennefokusert samfunn hvor vi verdsetter det å ha venner høyt (jf. Slagsvold og Lange 2003; Halvorsen 2005). Hvordan mine informanter forstår sitt nettverk, baserer seg på normative forventninger til hva et «riktig» nettverk er. Dermed er en oppfattet ulikhet, der man opplever at andre har flere venner enn en selv, sentralt i ensomheten i Norge. Dette kommer til uttrykk i mine informaners fokus på andres sosiale nettverk. Både på trening og i sosiale medier sammenligner Lise seg med andre. Olav forteller om hvordan han kjenner på ensomhet når han sitter alene på bar og ser bort på store vennegrupper som sitter sammen. Mari innrømmer at det var fint å se at andre slet med det samme som henne. Slike uttalelser viser hvordan ensomhet ikke bare handler om at man selv mangler venner, men at ensomhet beror på en kombinasjon av ens egen mangel på venner med opplevelsen av at andre har venner. Ensomheten utspilles altså i rom (enten digitale eller virkelige) med andre mennesker. Man mangler noe andre har, og det skapes en distinksjon mellom mine informanter og de som har vennskap.

Mangel på gjensidighet: «De var ikke interessert i meg/De brukte meg»

Ensomhet utspilles også i eksisterende relasjoner. Her er det snakk om en type sosial kapital som er vanskelig å fange med Bourdieus teori om sosial kapital, nemlig de kvalitative sidene ved sosiale relasjoner. Det er derfor relevant å trekke på Putnams (2000) teori på sosial kapital. Min empiri peker på at mangel på «gjensidighet» er et sentralt aspekt av mine informaners sine utilfredsstillende relasjoner. Som de neste eksemplene viser, er dette særlig knyttet gjensidighet i «interesse» og «tjenester».

Lise opplever at andre på jobben ikke er oppriktig interessert i henne. Dette skapte ensomhet på jobb: «Man kan være alene når man er hjemme, men også alene blant 100 kollegaer på jobb», forteller Lise. «Hvordan er man det?» spør jeg.

Forestill deg en kantine. Litt sånn som du ser i de amerikanske high-school filmene. Alle sitter i grupper og man sitter med samme gruppe hver dag. Jeg ble fanget på et bord med to kvinnelige kollegaer. De snakker ikke til meg eller spør meg om noe. De bare skravler i vei med hverandre på inn og utpust. Disse to damene er ikke interessert i meg. Ved siden av oss sitter to menn. Jeg prøver alltid å sitte meg litt tett på dem hvis jeg kan, sånn at jeg kan prate med dem i stedet. En dag hadde en av mennene spurt meg om noe, og det svaret jeg skulle gi trengte litt utbrodering, så jeg måtte bruke et par linjer på å forklare det. Mens jeg prøver å forklare, sitter de damene og snakker over meg sånn at det er umulig for meg å forklare. Til slutt må mannen be de holde kjeft så han kan høre hva jeg sier. Det viser jo veldig tydelig hvor interessert de to kvinnelige kollegaene var i meg. Noe lignende skjedde også en annen gang. Da sto jeg sammen med en kollega som jeg skulle si noe til, også midt i samtalen kommer en annen kollega og stiller seg foran meg med ryggen til. Han avbryter hele samtalen og begynner bare å snakke med han jeg snakket med.

Det er ikke bare på arbeidsplassen at Lise opplevde at andre ikke var oppriktig interessert i henne. Dette har hun også opplevd i vennskap når hun var yngre:

Vi skulle dra på fjelltur sammen. Vi hadde avtalt at jeg skulle hente henne med bilen min, også skulle vi kjøre sammen. Men den dagen ville ikke bilen min starte. Jeg ringte henne og fortalte hva som hadde skjedd. Vet du hva hun endte med å gjøre? Hun fant en annen venninne og dro på fjelltur med henne i stedet.

«De spurte ikke om du ville være med dem?» spør jeg.

Nei, det gjorde de ikke. Denne venninnen brukte meg bare som sjåfør. Hun var bare interessert i meg fordi jeg hadde bil. Når vi var sammen snakket hun veldig mye om seg selv. Hun var ikke interessert i å høre om hvordan jeg hadde det. I dag hadde jeg aldri tillatt det. Jeg har innsett at det er bedre å være alene enn med folk som behandler meg dårlig. Så mye selvspekt har jeg heldigvis fått. Jeg har hatt mange dårlige relasjoner opp igjennom. Det er mange som har utnyttet den dårlige situasjonen jeg har vært i psykisk.

Dette var ikke den eneste venninnen Lise har mistet kontakten med, fordi hun opplevde at interessen ikke var gjensidig. Hun forteller at hun mistet kontakt med flere venninner etter at de fikk barn og stiftet familie.

Det var kun jeg som tok kontakt med dem og de tok aldri kontakt tilbake. Du gidder ikke å ta kontakt med noen som aldri tar kontakt tilbake. Til slutt droppet jeg å spørre dem. Jeg vil ikke ha venner der det bare går en vei.

Også Olav opplevde at andre ikke var interessert i ham: «Ensomheten begynte når jeg oppdaget forskjellen på venner og bekjente. Venner de er du med, og du finner på ting med dem. Bekjentskap på jobb er du bare med på arbeidsplassen, men du snakker ikke med dem utenfor jobb». Olav forteller meg videre om hans dårlige relasjon til kollegaer på jobb: «Jeg ble den ekstraspilleren de kontaktet hvis de trengte en ekstra spiller. Jeg husker jeg gikk rundt hjemme og ventet på at de skulle kontakte meg». «Men hvorfor kontaktet du ikke bare dem hvis du ville være med dem?», spør jeg. Han tenker seg litt om før han svarer: «Det er et godt spørsmål. Det handlet vel om jeg ikke ville være til bry. Jeg følte aldri på at de var til bry når de kontaktet meg, men følte på at jeg ville være det hvis jeg kontaktet dem. Hvorfor vet jeg ikke».

Da Olav flyttet til [en annen by] opplevde han også at andre ikke var interessert i ham, som nevnt i jobben av sjefen, men også utenfor: «Jeg prøvde å melde meg opp til sosiale aktiviteter for å skape et nettverk. Først meldte jeg meg opp på et håndballag. Men heller ikke her var de interessert i meg». «Hvordan merket du det?»

Nei, jeg merket det jo for eksempel ute på banen da. Jeg ble aldri kastet til. Hva er poenget med å spille da? Er ikke noe vits å løpe rundt på banen hvis man uansett aldri får ballen. Når det ikke fungerte, prøvde jeg å melde meg opp til dans. Men det fungerte heller ikke. Jeg meldte meg jo i hovedsak opp for å få nye venner, men ingen på kurset samlet seg utenfor kurset. Jeg var like ensom når jeg gikk ut døren fra kurset som når jeg gikk inn. Kurset var lagt opp sånn at alle skulle få danset med alle sånn at man hadde mulighet til å bli kjent med alle og utvikle vennskap. Men mange av de som hadde meldt seg opp var kjærestepar uten interesse i å bli kjent med andre. Når de skulle bytte dansepartnere så ville disse damene bare vifte meg videre. Sånn gjorde de med alle andre enn kjæresten sin.

«Men hvorfor gjør det så stor forskjell å komme utenifra?», spør jeg.

Det er et godt spørsmål. La oss snu det litt rundt. Hvordan hadde du reagerte hvis det kom en fremmed bort til deg og ville prate med deg når du satt her. Ville du ha vært åpen til å prate med den fremmede?

Han løfter armene opp for å demonstrere. Vi sitter ute på en restaurant i Bergen og drikker en kaffe. «Nei, det ville jeg vel ikke», innrømmer jeg.

Det blir litt det samme. Hvis jeg fremdeles hadde bodd i [Vestlandsbyen] i dag, hadde jeg fremdeles ikke hatt noen venner der. Det er jo ikke nødvendigvis sånn at alle i [denne byen] ikke er interessert i oss som kommer utenfra. Jeg skal ikke skjære alle over en kam. Men det er i hvert fall det jeg selv har opplevd.

Nils ble også ensom når hans relasjon manglet gjensidig interesse. Etter fire måneder uten kontakt har han tatt initiativ til å snakke. Da har han lenge virket mindre interessert i å holde kontakten. Sist gang vi snakket på telefon hadde han flyttet vekk fra Bergen til en ny by. Da var han håpefull og positiv. «Hva har skjedd siden sist?», spør jeg når han tar telefonen. «Nei, masse og ingenting. Jeg har vært hjemme de to siste ukene, ikke gjort en døyt». «Hvordan har det vært?» spør jeg. «Nei, det har vært greit det». Vi kommer fort inn på hva som har skjedd siden sist, og jeg får en oppklaring på hvorfor han har vært vanskelig å nå de siste månedene:

Jeg var hos venninnen min hver dag i en lang periode. Jeg måtte gjøre alt med barnet hennes. Hun slapper av etter hun har hentet det i barnehagen, også må jeg gjøre alt. Gå tur, lage mate, legge barnet til å sove og så videre. Jeg har vært der hele tiden, vært sammen med henne, men følt meg alene. Så det orker jeg ikke mer. Jeg flytter tilbake til Bergen i morgen.

«Hvorfor tror du at du følte deg ensom selv om du var med henne hver dag?», spør jeg en gang vi møtes etter han har flyttet tilbake til Bergen. Vi sitter på en kafe og prater.

Fordi jeg følte at jeg ikke fikk noe tilbake. Hun bare tar og tar, men gir aldri noe tilbake. For meg handler det om den omsorgen man viser. Dess mer en person spør om du har

det greit, jo mer bryr de seg om deg. Jeg spurte henne masse om hvordan hun har det, hva hun har gjort på og så videre. Men hun spør meg aldri tilbake. Dette er ekstremt energikrevende.

Disse tre empiriske eksemplene har en ting til felles: mine informanter opplevde en mangel på gjensidighet i sine relasjoner. De opplevde at andre ikke var like interessert i dem som de var i andre. Nils og Lise følte at andre brukte dem, de gjorde ting for andre, men fikk ingenting tilbake. Min empiri peker dermed på at gjensidighet er et sentralt aspekt i en såkalt god relasjon. Både i forhold til gjensidighet i interesse, men også i tjenester.

Gjensidighet er ikke et nytt begrep i antropologien. Særlig er Marcel Mauss kjent for sin teori på gjensidighet (resiprositet). Hans bok *gaven* (1995 [1975]) viser sosiale implikasjoner av gaveutveksling i tradisjonelle samfunn. Marianne Lien (2001) utforsker hvordan gaveutveksling utspiller seg i Båtsfjord, et fiskerisamfunn på Finnmarkskysten. Hun argumenterer for at likhet ikke nødvendigvis alltid er like sentralt i samhandling som Gullestad har påpekt. Båtsfjord er åpent for fremmede og preget av samværsmonstre som i liten grad forutsetter likhet (2001: 86). Det avgjørende er om «nykommeren tar i bruk de anledninger for gjensidighet som lokale samhandlingsmonstre byr på» (2001: 106). Lien viser til en modell for sosial integrasjon over tre nivå. Det første nivået beskrives som passiv tilstedeværelse, og handler om at en er fysisk til stede i lokalsamfunnet gjennom å være etablert med bolig og/eller arbeid. Det andre nivået kaller hun utforskende og består av uforpliktende møter i det offentlige rom hvor verbal utveksling er sentralt. Det tredje nivået kjennetegnes ved gavebytter. Her blir nykommeren etablert innenfor sosiale nettverk i lokalsamfunnet hvor gavebytte er en viktig del av etablering og opprettholdelse av sosiale relasjoner (2001: 106-107). Oppsummert mener Lien at det ikke er ulikhet som skaper distinksjoner, men at distinksjonene skapes gjennom gavebytter. Hun skriver:

I den grad likeverd er et relevant begrep i denne sammenheng er evnen til å tre inn i og vedlikeholde slike gjensidighetsrelasjoner som etablerer likeverd. Vi har i så fall å gjøre med en form for 'likeverd basert på gavebytte' snarere enn 'likeverd basert på likhet' (2001: 96)

Gavebytte er altså viktigere enn likhet for å skape likeverd. Og ifølge Lien forutsetter ikke disse gavebyttene gjenytelse, men en forventning om verdsettelse (2001: 97).

Det er både likheter og ulikheter i den måten jeg forstår gjensidighet hos mine informanter og hvordan Lien forstår det i Båtsfjord. I min kontekst handler ikke gjensidigheten om gaver, men om «interesse» og «tjenester». Her skapes altså likeverd i form av gjensidighet i «interesse» og «tjenester». Videre, forutsetter det i min kontekst en form for gjenytelse: Hvis jeg spør deg, bør du også spørre meg. Hvis jeg hjelper deg, må du også hjelpe meg. Hvis jeg vil være med deg, må du også ville være like mye med meg. Kjøs (2019: 42-53) skriver om hvordan ensomhet i parforhold ofte oppstår når det er en ulikhet i hvor mye fellesskap man ønsker å ha i parforholdet. Dette avsnittet viser hvordan dette også er en utfordring i andre sosiale relasjoner, som for eksempel vennskap.

Her forstås noen kvaliteter ved sosiale relasjoner som viktigere/bedre enn andre generelt i samfunnet. Gjensidighet i interesse og tjenester ser ut til å være en sentral del av en god relasjon. Når ens sosiale relasjoner mangler slike kvalitative aspekter, som blir sett på som verdifullt, skapes det skiller mellom en selv og andre. Man mangler den anerkjennelsen man får gjennom gjensidighet i form av interesse og tjenester, og det skapes distinksjoner mellom en selv og andre. Her ser vi hvordan ensomhet utspilles i det sosiale rom og baseres på normative forståelser av hva som karakteriserer en god relasjon.

Mangel på tillit: «Jeg er ikke blåøyd»

Mangel på gjensidighet i ens relasjoner kan påvirke ens tillit til andre. Gjennom å utforske tre ulike empiriske eksempler viser jeg i det følgende hvordan mangel på tillit er et sentralt aspekt av ensomhet for mine informanter.

Lise forteller meg at hun passer på i møte med andre: «Jeg er ikke blåøyd. Jeg klarer å se gjennom folk. Jeg vet at mennesker bruker deg hvis du er i en usikker situasjon». «Har du et eksempel på dette?», spør jeg. Lise forteller meg her om hvordan venninnen hennes brukte henne siden hun hadde bil. Hun har i dag kuttet kontakten med slike typer venninner, men hun er fremdeles skeptisk til sine kollegaer:

Mine kollegaer graver uhemmet i mitt privatliv. Hvorfor de er så interessert i hva jeg gjør på, forstår jeg ikke. Jeg er under ingen omstendigheter interessert i deres hverdag. De er spesielt interessert i hvorfor jeg er singel og maser om nettdating. Av og til undrer jeg på om de er ondsinnet eller bare tankeløse. De maser også om hvorfor jeg ikke vil være med ut på lønningspils. Jeg har fortalt at jeg har opplevd alkoholproblemer i familien og de burde skjønne at jeg ikke er interessert i å drikke med dem. De spør også

om hvor ofte jeg ser foreldrene mine. De burde vite hvor ofte jeg ser dem siden jeg har fortalt dem det før. Likevel spiller de alltid overrasket når jeg forteller at jeg faktisk nettopp har vært hjemme og sett dem. Og når de spør hva jeg har gjort i helgen, tror jeg de vet at jeg ikke har gjort på noe.

«Hvorfor tror du at de spør deg så mye?»

Jeg aner faktisk ikke. Men det kan nok være for å heve seg selv og få bekreftet seg selv. Når de spør inn til singellivet mitt kan det gi dem en bekreftelse på hvem de er siden de alle er i forhold. Men jeg tror ikke de hadde klart seg så bra som jeg har gjort, hvis de hadde opplevd det samme som jeg har. Og det tror jeg faktisk de også vet.

Også Nils er skeptisk til andre:

Jeg ligger meg lavt i terrenget. Når du har bodd med «syke» damer i flere år, så lærer du å ligge lavt i terrenget. Jeg gidder ikke åpne meg opp sånn uten videre. Jeg må se an folk først. Jeg går lavt i terrenget og tar det derfra.

Det at han ligger «lavt i terrenget» kommer frem når han forteller meg om sine relasjoner: «Jeg prøvde å åpne meg en gang for romkameraten min om noe greier, men han fikk det bare til å handle om seg selv, så da åpnet jeg meg ikke mer til han». Også i møte med en ny dame han er interessert i, kommer hans påpasselighet frem:

Jeg har noen antenner som står rett ut. Andre antenner er knekt. Det som står rett ut er de som sjekker om hun er kontrollerende eller ikke. I det siste har jeg fått noen røde signaler. Hun spør mye om hva jeg skal og ble irritert når jeg sa at jeg ikke hadde tid til å sees. Da står antennene rett ut og varsellampen lyser rødt. Jeg har ikke lyst å gå inn i noe og miste kontrollen. Jeg vil ikke ha en som bestemmer over meg. Jeg vil være sammen med noen der jeg kan dra å fiske med kompisene mine også syns de det er greit. Jeg er redd for å bli fanget i det samme som jeg har vært i tidligere.

Også Olav ble mer påpasselig i møte med andre etter mange dårlige erfaringer med det sosiale. Dette kommer til syne når han forteller om en tredje gang han skulle prøve lykken og meldte seg på et basketlag:

Jeg kom på trening, men på dette tidspunktet var selvtilliten og selvbildet mitt veldig lavt. Jeg så basketlaget, men av en eller annen grunn så gikk jeg ikke bort. Jeg sto bare og ventet litt bortenfor på at noen fra laget skulle oppdage meg og invitere meg med. Jeg sto en stund og ventet og bare så på dem. Men ingen kom bort til meg. Når det var gått et kvarter og de fremdeles ikke hadde tatt kontakt med meg, så gikk jeg bare hjem.

«Hvorfor gikk du ikke bort selv? Hva var du redd for?», spør jeg, «Jeg vet faktisk ikke var jeg var redd for», innrømmer Olav. «Men hvis jeg hadde visst det jeg vet nå, hadde jeg aldri gjort det jeg gjorde den gangen». «Hva er det da?», spør jeg. «At man må ta initiativ selv. Hvis ikke kommer man seg aldri ut av ensomheten»

Her ser vi hvordan både Lise, Nils og Olav er skeptisk til andre og handler deretter. Deres skepsis kommer til uttrykk i uttalelser som å «ligge lavt i terrenget», og «jeg er ikke blåøyd». Lise er skeptisk til de på jobben og tror ikke de vil henne det beste. Når Lise opplever at andre spør henne om hennes sosiale relasjoner for å «heve seg selv», illustrerer det hvordan hun opplever at noen type relasjoner kan forstås som en ressurs som skaper distinksjoner. Hun tror de tenker at de er bedre enn henne siden de har relasjoner hun mangler. Eller sagt analytisk: de har kapital hun ikke har. I likhet med Lise er også Nils og Olav skeptiske til andre. Nils valgte å ikke åpne seg opp for romkameraten sin, og da han møtte en ny dame som han likte, var han redd for å gå for fort frem med henne. Olav valgte å ikke delta på baskettrening når han ikke fikk noen signaler fra de andre at de ville ha ham med.

Tillit kan beskrives som et kvalitativt aspekt av ens nettverk, og er et sentralt i Putnams (2000) studie på sosial kapital. Men i kontrast til Putnam, utforsker jeg tillit på personnivået og ikke i samfunnet generelt. Grimen (2009) definerer tillit som «å handle med få forhåndsregler» (2009: 134). Han argumenterer for at ens tillit til andre dermed påvirker ens muligheter. Min empiri peker på at mine informanter handler med flere forhåndsregler i møte med andre mennesker. Basert på Grimen sin definisjon av tillit kan dette beskrives som lav tillit i møte med andre.

I likhet med Grimen har Broch-Due og Ystanes (2018) en handlingsteoretisk tilnærming, men de ønsker videre å forstå tillit i en mer lokalisert kontekst. Hva tillit innebærer

varierer fra kultur til kultur og de etterspør derfor en mer relativ og lokalisert forståelse av tillit enn hva tidligere naturfag og samfunnsfag har hatt (2018: 2-3). De foreslår videre et større fokus på det kroppslige for å forstå sammenhengen mellom meningsdimensjoner og tillit i en konkret kontekst. I stedet for et fokus på risiko i utforskningen av tillit, bør man ha en «performative» tilgang. De skriver: “verbs reveal the way subjects interact with the world through endeavour and emotion” (Broch-Due og Ystanes 2018: 24). Forfatterne legger vekt på at “gifting” dermed kan sees på som en sentral del av tillit: “Without (...) gifting of thoughts and actions, neither trust nor mistrust is possible, as it constitutes the very foundation of personhood, sociality and moral reasoning” (Broch-Due og Ystanes 2018: 32). I likhet med Borch-Due og Ystanes fokuserer jeg på hvordan mellommenneskelige handlinger og meningsdimensjoner i samfunnet kan brukes som verktøy til å forstå tillit. På grunn av mine informanternes tidligere erfaringer med mangel på gjensidighet i sosiale relasjoner, tar de flere forhåndsregler i møte med andre i ettertid. Her ser vi hvordan kulturelle forståelser av en god relasjon påvirker enkeltpersoner forståelser og handlinger, og dermed også tillit.

Mangel på hverdagspraksiser: «jeg gikk rundt hjemme og dinglet»

Men ensomhet handler ikke kun om ens samhandling med andre. Min empiri peker på at ensomhet også handler om hva en tar seg til i hverdagen. Olav forteller om hvordan han hadde utfordringer med å fylle tiden når han var ensom:

TVen ble min beste venn. Men man blir lei av å se så mye på TV. Ellers gikk jeg litt turer. Men man blir lei av det også. Jeg savnet å ha noen å prate med. Jeg gikk rundt hjemme og dinglet.

Også en annen dag snakker vi om utfordringen med å fylle tiden i ensomheten:

Det jeg gjorde på en hel uke, kunne jeg ha presset inn og gjort på en time. Mandag gikk jeg i butikken og kjøpte en tyggegummi. Tirsdag gikk jeg kanskje litt lengre inn i butikken og kjøpte en brus. Man gjorde bare ting for å fylle dagen. Når man ikke har noen å kontakte er det mye mer utfordrende å fylle dagene.

Jeg spør Olav om han opplever at samfunnet har noen forventninger til hva en bør bruker tiden til. Uten å nøle svarer han:

Jobb. Folk forventer at man skal være i jobb. Det har vært et stort problem for meg. Jeg har opplevd at jeg har vært på datingsider og snakket med damer. Og så når jeg forteller at jeg at jeg er arbeidsløs så slutter de bare å snakke til meg.

«Hvordan påvirker dette deg i hverdagen?», spør jeg. «Nei, jeg er jo veldig forsiktig med å si det da. Jeg verger meg for å si det til folk». «Hvorfor det?». «Folk er ikke interessert i deg når de oppdager at du ikke har jobb». Også Mari opplever at det er en generell forventning i samfunnet om at man bør være i jobb:

Man skal være i jobb. Det var jo til og med en advokat fra NAV som hadde gått ut og kalt oss som ikke jobbet latsabber. Hvis til og med de som skal representere oss i NAV ser på oss på den måten, da kan du jo tenke deg hvordan andre ser på oss. Jeg leser jo om det i avisen hele tiden. Der kommer det tydelig frem et bilde av oss som ikke jobber. Jeg er en tyv – jeg stjeler fra staten. Jeg er en latsabb. Det er kvaliteter jeg ikke kan kjenne meg igjen i det hele tatt. Vi får noen merkelapper som ikke passer til oss.

«Hvordan påvirker det deg at det er noen forventninger til at man skal være i jobb som du ikke klarer å leve opp til?». «Det gjør at jeg blir mer skeptisk til andre». «Hvorfor det?».

Folk er ikke interessert i deg når de får vite at jeg ikke er i jobb. Jeg har opplevd å være i samtaler og hvis noe av det første de spør om er hva du gjør på og jeg forteller at jeg ikke jobber, så mister de all interesse. Det er greit nok hvis de spør om andre ting først. For da blir de kjent med meg og de er interessert i meg som person. Men hvis de begynner å spørre om jobb mister de fort interessen. Det er også greit hvis de spør meg om utdanning, for det har jeg jo.

Også Lise syns også det er utfordrende og ikke være i jobb. Hun synes det er særlig utfordrende å fylle hverdagen med produktivt innhold når man ikke er i jobb:

Når man er i jobb, er det lettere å fylle hverdagen. Man går på jobb hver dag, og i helgen så kan man gå tur, sove lengre eller rydde og vaske for å holde seg opptatt. Det blir mye vanskeligere å fylle dagene med innhold når man ikke er i jobb. Det er mellom 11 og

14 det er verst å være hjemme. Man føler seg veldig mislykket når man er hjemme i dette tidspunkt og ser på TV. Det er ingen andre som er hjemme da og man føler seg slapp og lat når man selv er det. Det er også litt skamfullt. De er jo noen fordømmer som er knyttet til det å gå på dagpenger. Jeg vet jo at det er mange som ikke er lat og snylter og har gode grunner til å gå på dagpenger, men det er også noen som gjør det fordi de syns det er deilig å få penger for å være hjemme. Jeg kjenner noen sånne typer selv. Jeg går tur hver dag i 13-tiden. Men nå når det har vært kaldt har jeg bare gått tur i 1-2 timer om dagen, og jeg kan ikke sette meg ned. Det er lettere om sommeren, da kan jeg gå i mange timer og ta med lunsj og sitte ute.

Også Nils forteller at han manglet innhold i hverdagen når han flyttet til Bergen:

Livet mitt ble veldig ensformig. Jeg satt inne og spilte dataspill en hel dag. Jeg spilte også utover natten. Dagen etterpå kunne jeg sove til langt ut på dagen. Jeg hadde ingen faste avtaler, utenom at jeg gikk på butikken en gang i uken for å gjøre ukeshandelen min.

På et annet tidspunkt spør jeg om han føler det ligger noen forventninger til hva en bør bruke tiden på. «Jeg har jo en forventning til meg selv om at jeg må komme meg i jobb», svarer han. «Hvorfor har du det?», spør jeg. «Det er fordi det hadde vært fint å gjøre noe produktivt med tiden». Hannah forteller også om hvordan hennes hverdag i Bergen manglet innhold:

Vi var bare i leiligheten vår, dag inn og dag ut. Jeg er jo egentlig vant til å jobbe mye og ha det travelt, og det samme gjelder kjæresten min, så det var en stor omveltning. Nå når vi ikke hadde jobb, i tillegg til at det var pandemi, hadde vi plutselig all tid i verden. Vi var vant til å se hverandre sjeldent, men nå så vi hverandre plutselig hele tiden. Vi hadde ingenting å gjøre på lengre.

Disse empiriske utdragene illustrerer hvordan mine informanter opplever en misnøye med det de tar seg til i hverdagen og en utfordring med «å fylle tiden». De opplever at de aktivitetene de gjør, som å spille dataspill, se TV eller gå tur alene i kulden, er ufredstillende. Her ser vi hvordan mangel på hverdagspraksiser er en sentral del av ensomheten for mine informanter.

Særlig ønsker de å være i jobb. Ingen av mine informanter var i jobb da jeg først møtte dem og alle uttrykte at dette var noe de savnet.

Weber sin forståelse av den lutheransk-puritanske arbeidsmoralen kan i nyere tid kombineres med en generell vestlig forståelse av at man skal bruke tiden produktivt (jf. Johansen 2001 og Hylland-Eriksen 2001). Denne type diskurs, som impliserer at man er et dårligere menneske hvis man ikke er i jobb og/eller sysselsetter seg på ulike måter, kommer til syne hos mine informanter. Dette kommer blant annet til uttrykk når Nils forstår det å være i arbeid som å gjøre noe produktivt med tiden sin. Dette kommer til uttrykk når Lise forteller at det er verst å være hjemme mellom 11-14, siden man da bør være produktiv. Her ser man hvordan det er et sammenfall mellom produktivitet og arbeid.

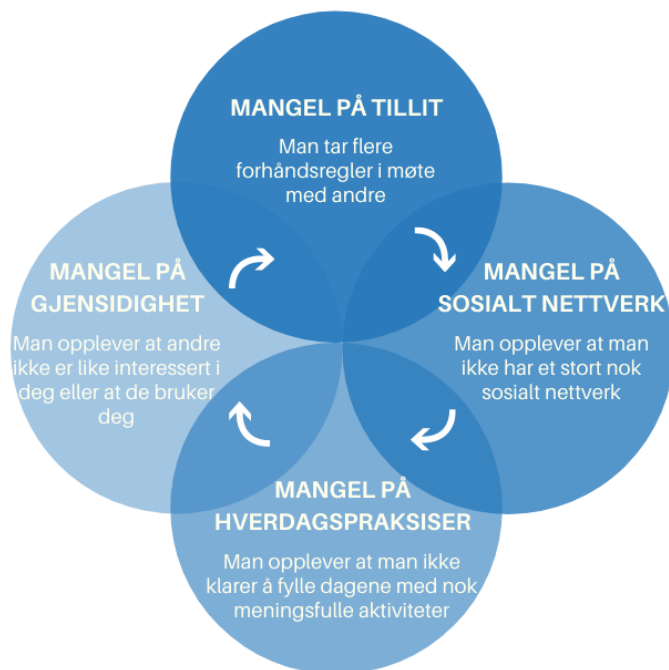
Videre forstås både produktivitet og arbeid som noe verdifullt. Forståelsen av at arbeid er prestisjefullt og skaper distinksjoner, kommer til uttrykk når Mari og Olav forteller om hvordan andre ikke er interessert i dem siden de ikke har jobb. Dette illustrerer hvordan generelle oppfattelser i samfunnet knyttet til arbeid og produktivitet, påvirker enkeltpersoners ensomhet. Mine informanters ensomhet baseres på en opplevelse av at de ikke fyller tiden med nok innholdsrike hverdagspraksiser, og da spesielt arbeid.

Sammendrag og delkonklusjon

Dette kapittelet har utforsket sentrale aspekter av ensomhet. Felles for mine informanter er at de ikke føler at de har nok venner. Videre opplever også mine informanter at andre ikke er interessert i dem og/eller bruker dem. De samme informantene opplever også at de må være forsiktig i møte med andre. Ensomhet kan dermed forstås som både mangel på kvalitative og kvantitative aspekter av sosial kapital. Videre har jeg utforsket et annet sentral aspekt av ensomhet: mangel på hverdagspraksiser. Mine informanter opplever en misnøye med det de tar seg til i hverdagen og savner mer innhold. Dette er særlig knyttet til arbeid og aktiviteter man gjør med venner. Også dette påvirkes av normative forventninger til hva en *bør* ta seg til i hverdagen. Jeg definerer derfor ensomhet som en subjektiv følelse basert på at ens *nettverk, tilknytning og/eller hverdagspraksiser* ikke samsvarer med normative forventninger i samfunnet.

De fire aspektene av ensomhet dette kapittelet har utforsket (mangel på sosialt nettverk, gjensidighet, tillit og hverdagspraksiser) sier oss videre noe generelt og viktig om ensomhet i Norge. Nemlig at aspektene av ensomhet samspiller og forsterker hverandre. Det skapes dermed en selvforsterkende spiral. Når mine informanter opplevde mangel på gjensidighet i

sosiale relasjoner, gikk de inn i sosiale relasjoner med flere forhåndsregler. Dette gjør det vanskeligere å skape det sosiale nettverket de ønsker. Mangel på et sosialt nettverk, skaper videre en mangel på innhold i hverdagen. Flere av mine informanter opplevde at de ikke hadde noen å kontakte for å finne på ting med. Mangel på hverdagspraksiser påvirker videre andres interesse for en. Figur 1 eksemplifiserer hvordan disse fire aspektene av ensomhet henger sammen. Denne figuren blir viktig videre i kapittel 6 når jeg utforsker hvordan ensomhet oppleves som mangel på muligheter, og i kapittel 7 når jeg utforsker utfordringene knyttet til å komme seg ut av ensomhet.



Figur 1: viser hvordan alle de fire aspektene av ensomhet er tilknyttet og påvirker hverandre.

6.

Hvordan oppleves ensomhet?

Dette kapitlet utforsker hvilke følelser ensomhet skaper, samt hvordan mine informanter setter ord på disse følelsene. Jeg viser at ensomhet utspiller seg på flere måter og utdyper tre stemninger som kan knyttes til ensomhetsopplevelsen: (1) følelser som skam og mislykkethet, (2) følelser som kjedsomhet og mangel på motivasjon og (3) en følelse av mangel på muligheter. Disse stemningene understreker alle, på ulike måter, hvordan ensomhet er en subjektiv opplevelse basert på at ens nettverk, tilknytning og hverdagspraksiser ikke samsvarer med normative forventninger i samfunnet.

Introduksjon

«Det som gjør ensomheten til ensomhet, til noe annet enn å være alene eller å ha dårlig sosial støtte, er den affektive eller følelsesmessige dimensjonen ved fenomenet» (Svendsen 2015: 37). Det er denne affektive og følelsesmessige dimensjonen dette kapitlet beskriver. Ensomhet har gått fra å bli sett på som noe positivt hos eksistensfilosofene, til å generelt sett bli forstått som en vond følelse. Ifølge Svendsen er et likhetstrekk i definisjonene på ensomhet i dag at ensomhet forstås som en følelse av smerte eller tristhet (2015: 20). Mine intervju peker imidlertid på at følelser knyttet til ensomhet er mer nyanserte og kompliserte enn bare smerte eller tristhet. Svendsen skriver at uttrykket «følelser» strekker seg fra rent fysiologiske, som for eksempel sult, til det nesten fullt ut kognitive, som for eksempel misunnelse (Svendsen 2015: 20). Halvorsen (2005) argumenterer for at man ikke kan studere ensomhet som en dikotomi, der man enten er ensom eller så er man det ikke. Det finnes ulike grader av ensomhet (2015: 20). I det følgende utforsker jeg de ulike nyansene av følelser knyttet til ensomhetsopplevelsen. Jeg viser hvordan ensomhetsopplevelsen ikke nødvendigvis alltid er like vond. Som vi skal se kan ensomhet påvirke både kropp og sinn drastisk, men den kan også føles som en vane.

Jeg utforsker tre sett med følelser som kan knyttes til ensomhet. Disse kan sees i sammenheng til det kapittel 4 og 5 har vist. For det første: siden ensomhet kan defineres som mangel på hverdagspraksiser, er følelser som kjedsomhet og mangel på motivasjon knyttet til ensomhet. For det andre: siden ensomhet kan defineres som at ditt sosiale nettverk, tilknytning og/eller hverdagspraksiser ikke samsvarer med normative forventninger, er det relevant å utforske følelser som oppstår når man ikke opplever å leve opp til forventninger: mislykkethet og skam. For det tredje: siden ensomhet oppstår når man opplever og at andre ikke er

«interessert» i deg, og det skapes sosiale skiller mellom en selv og andre, kan følelsen av mangel på muligheter knyttes til ensomhetsopplevelsen.

Disse tre settene med følelser sier noe viktig om ensomhetsopplevelsen: nemlig at følelser knyttet til ensomhet skapes like mye av ytre kulturelle meningsdimensjoner, som av indre behov. Her ser vi hvordan følelser skaper en bro mellom enkeltpersoner og samfunn (jf. Scheper-Hughes og Lock 1987). Dette sentrale perspektivet ser ut til å være oversatt i mye av tidligere forskning på ensomhet.

Ensomhetens nyanser: fra vond til vane

Opplevelser av ensomhet varierer, ikke bare fra person til person, men også hos den enkelte over tid. Denne variasjonen i opplevelser av ensomhet er tett knyttet til enkeltpersoners forventninger. Lise hadde for eksempel en mer ekstrem form for ensomhetsopplevelse på yrkesskolen:

Det var akkurat som jeg gikk rundt med en murstein i brystet. Det kunne gå en uke uten at noen snakket til meg. Jeg begynte å bli usikker på hvem jeg faktisk var. Når jeg var hjemme, måtte jeg stå foran speilet og øve på å snakke. Etter hvert ble jeg faktisk alvorlig syk. Immunforsvaret mitt ble svært svekket. Det var en tydelig kobling mellom hvordan jeg hadde det psykisk og hvordan kroppen min reagerte fysisk.

En annen gang vi møtes, spør jeg mer inn til denne ensomhetsopplevelsen: «Hvordan kan den ensomheten du opplevde som ung relateres til ensomheten du har opplevd senere i livet?». Lise svarer:

Jeg har en helt annen ensomhetstoleranse i dag, enn jeg hadde den gang. Når du er ung, så har du mye mer håp. Du tror at ting kommer til å bli bedre. Du har flere ønsker og drømmer. Du vil oppleve masse og reise masse. Jeg drømte om å kunne reise rundt i hele verden, bestige fjelltopper og reise til eksotiske land langt vekk. Man vil også være med på alt og være en del av den kule gjengen og gå på de riktige festene. Dette forandrer seg når man blir eldre. Når du blir eldre gir du litt mer opp, du mister litt håp. Du innser at ting ikke blir sånn som du hadde planlagt og du venner deg til at livet ikke er fullt av ting som skjer eller like spennende som du drømte om. Dine drømmer forandrer seg, fra å drømme om eksotiske land, så begynner du i stedet å drømme om å

pusse opp kjellerleiligheten hjemme hos mor og far. Drømmemannen har gått fra å være en som ville reise verden rundt med meg til å bli en som er litt handy og kan hjelpe med oppussingen. Man er heller ikke så opptatt av å være med på alt som skjer. Være del av den kule gjengen. Det å være alene er ikke så farlig lengre. Jeg hadde mange dårlige vennskap i 20-årene. Venner som brukte meg. Jeg har fått såpass selvrespekt nå, at jeg synes det er bedre å være alene enn med folk som behandler meg dårlig. Det er nok mange som er i dårlige vennskap og forhold og ikke klarer å gjøre som meg, nemlig å kutte relasjonen. Dette er fordi de er redd for ensomheten. Jeg var såpass tverr og sterk at jeg klarte det. Det var først når jeg var i 40-årene at jeg klarte å godta situasjonen min, hvor jeg bare har et begrenset antall sosiale relasjoner. Sånn sett var det ikke så gale å bli 40. Det var mye bedre å bli 40 enn 30 faktisk.

Olav forteller også at ensomheten påvirket kroppen hans da den var på det verste: «Ensomheten kan blir verre og verre. Man kan faktisk bli fysisk syk av den. Man kan gå helt i kjelleren». «Har du opplevd det selv?», spør jeg.

Ja, det har jeg. Jeg møtte på et tidspunkt helt veggen. På denne tiden hadde jeg ikke jobb, ikke noe penger, jeg hadde blitt kastet ut fra der jeg bodde, og jeg hadde ingen venner. Jeg måtte gå på medikamenter og gjennom mange psykologtimer. Jeg hadde ikke lyst å leve mer. Jeg stod med løkken i hånden. Men jeg gjorde det ikke. Tanken på barnet mitt stoppet meg.

«Hvorfor var du så langt nede?», spør jeg «Var det ensomheten?». «Det var en kombo». «Hva skjedde videre? Hvordan kom du deg ut av det?».

Det var en fantastisk lege som hjalp meg. Legen spurte meg om jeg vurderte å ta livet mitt, og da innrømmet jeg at det gjorde jeg. Hun snudde seg med en gang jeg hadde sagt det, og begynte å skrive som en gal på datamaskinen. Jeg ble innlagt på psykiatrisk samme dag og tilbragte en natt der. Til helgen reiste jeg hjem til foreldrene mine. De på psykiatrisk avdeling fortalte meg at jeg når som helst kunne legge meg selv inn igjen hvis jeg ville det. Det er ikke noe de tilbyr til alle. Det er kun for dem som virkelig trenger det. Jeg dro aldri tilbake, men jeg fikk masse hjelp av legen. I en periode var jeg hos legen min hver dag.

Men ensomheten har ikke alltid vært så vond for Olav. Ved en annen anledning forteller han at ble vant til den: «Ensomheten ble som en vane etter en stund». Maris opplevelse av ensomhet var aldri fysisk vond slik som for Lise og Olav. Ensomheten var noe hun klarte å leve med:

Ensomhet er som en tåke. Den kommer ikke kjapt og ut av det blå, men smygende og sakte. Den er der hele tiden, men det er akkurat som den ligger i en skuff. Men noen dager så åpner den seg og sprer seg rundt meg som en tåke. Men jeg klarer alltid å putte den tilbake i skuffen og lukke den. Jeg vet at den er der, men jeg tenker ikke så mye på den når den ligger i skuffen.

«Hva er det som utløser at den skuffen åpnes, tror du?»

Det vet jeg faktisk ikke. Kanskje jeg er litt mer lei meg den dagen, eller har litt mer energi. Men den åpner seg sjeldnere nå enn den gjorde før. Jeg vet ikke helt hvorfor. Det kan være fordi jeg har blitt mer sikker på meg selv med årene, men det kan også være fordi jeg har lært meg å leve med den. Jeg tror jeg har en mild form for ensomhet, akkurat som man kan ha en mild form for depresjon. Jeg klarer å ikke la den styre livet mitt. Jeg klarer å stenge den inne. Ensomhet kommer ikke utenifra, men innenifra. Det er ikke det samme som å være alene. Ensomhet er en følelse og er derfor svært individuell. Akkurat som at noen kan bli sint for noe, som en annen ikke ville bli sint for, kan noen føle seg ensom, i en situasjon som en annen ikke ville føle seg ensom. Jeg er introvert, og jeg er derfor ikke like avhengig som andre, av å hele tiden være sosial. Jeg kan gå lenge uten å trenge andre, utenom familien min. Familien min må jeg ha tett hele tiden, men en venn må jeg bare ha tilgjengelig, sånn at jeg har noen å snakke med utenfor familien når jeg trenger det. En god venn kan du møte igjen mange måneder senere og fremdeles føle at du har et trygt og godt forhold til, fordi dere kjenner hverandre.

«Har ensomheten noen gang tynget deg?», spør jeg ved en annen anledning.

Det må nok ha vært i ungdomstiden. Generelt sett har jeg hatt et pragmatisk forhold til ensomheten. Jeg har aldri vært redd for den. Men i ungdomstiden, når jeg ikke var like moden og like sikker på hvem jeg var, tynget den meg mer.

«Ensomheten er verre når du er ung, fordi du da bryr deg mer om hva andre tenker?», spør jeg. «Ja, du bryr deg mer om hva andre tenker da, men det handler særlig om at du ikke helt vet hvem du er da. Og du trenger å se deg selv i sammenheng med andre for å finne deg selv.»

Opplevelsen og forståelsen av ensomhet varierer hos informantene mine. For to var ensomhetsopplevelsen altoppslukende på en måte som påvirket kropp, sinn og egen selvforståelse: Lise ble fysisk syk og Olav havnet i en depresjon (blant annet på grunn av ensomhet). Slike fysiske og alvorlige konsekvenser av ensomhet har blitt utforsket før og det er et kjent fenomen at ensomhet kan være alvorlig for kropp og helse (Cacioppo et al.: 2015, Holt-Lunstad et al.: 2013). For Mari artet ensomhetsopplevelsen seg annerledes. Den kom som en «tåke», var mildere og mindre tyngende. Men hvordan kan enkeltpersoner ha et så ulikt forhold til ensomhetsopplevelsen? Jeg mener at disse ulike opplevelsene av ensomhet bør forstås gjennom å utforske den ensommes *forventninger*. Personers forventninger og behov for sosialt liv og hverdag påvirker deres ensomhetsopplevelse. Slike forventninger varierer, både på tvers av mennesker på grunn av ulike personlige omstendigheter, men også hos den enkelte med alderen.

Samfunnsviterne Nyqvist et al. (2016) sin studie på ensomhet viser hvordan sosial kapital påvirker ensomhetsopplevelsen i ulik alder. Deres forskning viser at et bredt sosialt nettverk er særlig viktig når du er ung, mens ensomhet hos eldre bedre forhindres gjennom bekjente i nabolaget. Ulikt behov i ulik alder har altså en innvirkning på ensomhetsopplevelsen. Dette ser vi også hos mine informanter. Mari og Lise sin ensomhetsopplevelse var verst da de var unge. Den gang hadde de et annet behov for sosialt nettverk. Lise forklarer det med at: «dine drømmer forandrer seg». Mari sier: «du trenger å se deg selv i sammenheng med andre da». Men jeg mener dette kan forklares på grunn av en generell forventning i samfunnet om at man som ung bør ha et større sosialt nettverk enn når man er eldre. Levekårsundersøkelsen om helse fra 2015 (Statistisk Sentralbyrå: 2015, 24. Juni) viser at personer i alderen 16 til 24 er den aldersgruppen som har mest vennekontakt, både fysisk og via andre medier. Slagsvold og Lange (2003) argumenter for at vennegjengen på mange måter er selve idealet for hvordan man bør leve som ung (2003: 187). Senere i livet må man forholde seg til andre forventninger, som for eksempel partner, jobb og barn. Beskrivelsene som Mari og Lise gir av deres ensomhet antyder

nettopp at slike normative forventninger om vennskap i ungdomstiden påvirket deres ensomhetsopplevelse da.

Men videre har også ens personlige omstendigheter en innvirkning på ensomhetsopplevelsen. Mari begrunner hennes «milde form for ensomhet» med at hun er «introvert» og ikke trenger mange venner. Hun har altså noen særlige personlige forventninger til det sosiale, som både skiller seg fra mine andre informanter og de dominerende kulturelle normer for sosiabilitet. Jeg utforsker Maris milde ensomhetsopplevelsen videre i kapittel 7. For Olav var ensomhetsopplevelsen verst når han også var i en økonomisk vanskelig situasjon. Han forklarer bakgrunnen for sin dårlige sinnssituasjon på den tiden med: «det var en kombo». Olav sin ensomhet er altså verst når han opplever at han ikke klare å leve opp til andre forventninger i samfunnet, blant annet økonomisk stabilitet. Ensomhetsopplevelsen påvirkes altså av to former for forbundne forventninger: Dem enkeltpersoner har til seg selv og dem man opplever at samfunnet har til en. Det er altså et samspill mellom personlige omstendigheter og kulturelle meningsdimensjoner knyttet til hvordan ensomhet opptrer hos den enkelte (jf. Wikan 1989; Leavitt 1996).

Kjedsomhet og mangel på motivasjon: «tiden snegler seg forbi»

I forgående kapittel utforsket jeg hvordan ensomhet er mangel på hverdagspraksiser. I forlengelse av dette argumenterer jeg for at kjedsomhet og mangel på motivasjon, er sentrale følelser i ensomheten. Disse følelsene påvirkes av oppfattede normative forventninger til hverdagspraksiser i det norske samfunnet.

Når jeg spør Lise på slutten av vårt bekjentskap hvilke følelser hun knytter til ensomhet, nevner hun kjedsomhet som det første. Dette har hun også lagt vekt på ved flere andre anledninger: «Har du noen gang opplevd at tiden går så sakte at den bare snegler seg forbi?», spør Lise meg når hun forklarer hvordan det var å være ensom på yrkesskolen. «Det var akkurat sånn det var for meg den gangen». Også når hun var permittert, brukte hun det samme begrepet for å forklare ensomhetsopplevelsen:

Tiden snegler seg forbi. Jeg går en tur hver dag på en times tid, også ser jeg masse på serier. Du føler at livet bare forsvinner. Har jeg kastet bort hele livet mitt alene? Det er sånn det føles. At jeg bare kaster bort livet mitt.

Hun forteller også om hvordan kroppen hennes reagerte etter at hun ble permittert:

Etter 1-2 uker begynte jeg å bli slapp og umotivert, og etter hvert begynte jeg å glemme ting. Jeg begynte å minne om gamle mennesker som har demens. Jeg kunne glemme hva jeg skulle ha i butikken når jeg handlet.

Lise har også en løsning på å hjelpe mennesker som sliter med ensomhet:

Staten burde ha hjulpet til så ensomme mennesker fikk en personlig trener som hjalp dem i gang med treningen. Det burde vi brukt litt av oljepengene på. Gi de som trenger det en privat trener som de kan trene med en/to ganger i uken. På samme måte som aktivitet fordrer aktivitet, så er det det samme med inaktivitet. Når man bare går rundt hjemme og kjeder seg, så blir man slapp, trøtt og likegyldig. Man orker ikke å gjøre noe. Det er en ond sirkel. Derfor hadde det vært så bra hvis staten hjalp med å bryte denne sirkelen ved å investere i personlig trening til dem som trengte det.

Også i samtaler med Olav ser man en kolbing mellom kjedsomhet og ensomhet: «Jeg gikk rundt hjemme og dinglet», forklarer han. «Hvordan oppleves det», spør jeg?

Man blir umotivert. Og asosial. Jo mer du er hjemme, jo vanskeligere blir det å ta kontakt med andre. Man vil ikke gjøre ting alene, man vil gjøre det med andre. Jeg har ikke lyst å gå på kino alene, jeg har lyst å gjøre det med andre. Men dess mer jeg er hjemme, dess høyere ble dørstokken for å komme seg ut av ensomheten.

«Det er som en ond sirkel?», spør jeg. «Ja, det kan man si», bekrefter han, «men man må bare komme seg over dørstokken og ta tak. Det er den eneste muligheten man har». Nils forteller også om hvordan han kjedet seg og var umotivert når han opplevde ensomhet i Bergen:

Jeg gadd ingenting. Jeg var bare hjemme og spilte dataspill hele dagen og natten. Jeg orket ikke å gjøre noe som helst annet. Jeg var bare skikkelig slapp.

«Hvorfor orket du ingenting, tror du?», spør jeg. «Det aner jeg faktisk ikke» innrømmer Nils. En annen gang vi møtes, ber jeg ham om å beskrive tiden som ensom.

Det er akkurat som tiden bare flyter. Dagene går i hverandre. Alle dagene er det samme. Nå er det plutselig snart nyttår.

«Men var det sånn når du bodde i [en annen by] også, at tiden var flytende? Da du var travel med barnepass?». «Ja, det var det. Siden også da var alle dagene helt like».

Disse empiriske eksemplene peker på en tydelig kobling mellom ensomhet og kjedsomhet. Dette kommer til uttrykk hos mine informanter gjennom utsagn som «jeg gikk hjemme og dinglet», «livet ble ensformig», «tiden snegler seg forbi», eller «tiden ble flytende». I tillegg påvirker kjedsomheten motivasjonen til mine informanter. Dette kommer frem i uttrykk som «jeg gadd ingenting» og «dørstokken ble høyere». Ut ifra disse utsagnene kan man derfor beskrive ensomhet som følelser av kjedsomhet og mangel på motivasjon.

I tillegg til å ha skrevet *Ensomhetens Filosofi*, har Svendsen også skrevet boken *Kjedsomhetens Filosofi* (1999). Han mener at kjedsomhet er et typisk trekk ved moderniteten og at vi er på stadig jakt etter "meningen med livet". Kjedsomhet bunner i mangel på personlig mening (1999: 33). Videre mener også Svendsen at *ensomhet* henger sammen med mangel på personlig mening:

Det er påvist at både kronisk ensomhet og eksperiment påført sosial isolasjon henger sammen med lavere nivåer av opplevd livsmening. Livsmening kan selvsagt studeres fra en rekke ulike innfallsvinkler, men et gjennomgående trekk synes å være at ens relasjoner til andre spiller en avgjørende rolle (Svendsen 2015: 26).

Ifølge Svendsen handler altså både kjedsomhet og ensomhet om mangel på livsmening, men han utforsker i liten grad sammenhengen mellom disse to. Min empiri derimot, viser en viktig kobling mellom kjedsomhet og ensomhet. Gjennom et fokus på *mangel på hverdagspraksiser* som en del av ensomheten, blir det klart hvordan kjedsomhet og mangel på motivasjon er sentrale følelser i ensomhetsopplevelsen. Videre påvirker ulike forventninger til hverdagspraksiser opplevelsen av kjedsomhet. Det var for eksempel verst for Lise å være hjemme på dagtid, mellom 11-14 (kapittel 5: 68). Dette var fordi at det på dette tidspunktet er forventet at man er særlig produktiv med tiden sin. Lise opplevde i kontrast at det var bedre å være hjemme på lørdager etter en uke på jobb, eller på kvelden etter en lang tur. Ved å se dette i sammenheng med tidligere teori på arbeidslivet, tid og produktivitet (Weber 1902; Hylland-Eriksen 2001; Johansen 2001) kan vi argumentere for at Norges fokus på arbeidslivet og

produktiv tid, fører til at det oppfattes som særlig kjedelig å gjøre ingenting midt på dagen i hverdagene. Her ser vi hvordan normative forventninger til produktivitet og arbeid påvirker personlige følelser som kjedsomhet.

Dette kan også relateres til Karlsens (2021) studie på illegale immigranter i Norge. Hun utforsker hvordan illegale immigranter opplevde tiden i Norge etter å ha blitt nektet oppholdstillatelse. De beskriver tiden, som nå er satt på vent, med metaforer som «being stuck, limbo, imprisonment» (2021: 117). Deres opplevelser av tiden sier oss noe generelt om hvordan vi forstår tid. Karlsen skriver:

Overall (...) my interlocutors tended to foreground a sense of waiting that was all encompassing and disempowering, but which also reflected a normative valuation of a linear and progressive forward movement in time as a condition for “good lives” (2020: 116).

Her ser vi altså hvordan Karlsen forstår sine informanternes personlige opplevelser ut ifra normer knyttet til tid. Hun skriver videre:

Linear time and the associated notion of progress and productivity that ascribes monetary value to time, further produces a temporal hierarchy that distinguishes between those who are investing time/losing time or spending meaningful time/empty time. In this context, waiting carries pejorative connotations, and is associated with wasted time and wasted lives (2020: 116).

Her ser vi noen tydelige likhetstrekk mellom Karlsens og mine informanter. Også mine informanter opplevde at tiden forsvant og ikke ble brukt for å skape et innholdsrikt liv. Dette kommer til uttrykk når Lise sier: «jeg føler livet forsvinner» og «jeg kaster bort livet». I likhet med hvordan Karlsen forstår hennes informanternes opplevelser som basert på normative forventninger om produktivitet og fremgang knyttet til tid, ser det også ut til å være tilfellet for mine informanter. Videre skapes det også hos mine informanter et oppfattet hierarkisk skille mellom dem og andre som klarte å leve opp til normative forventninger knyttet til tid, produktivitet og arbeid.

Skam og mislykkethet: «det bryter ideen om suksess»

Et annet sett med følelser knyttet til ensomhet er skam og mislykkethet. I utvidelse av Shweders (2003) forståelse av skam, argumenterer jeg for at skammen man opplever på grunn av ensomhet i stor grad handler om frykten for hvordan andre ser deg og derfor må forstås ut ifra norske normer og forventninger.

«Hvilke følelser kan man knytte til ensomhet?», spør jeg Olav. «Lei, umotivert og man føler seg mindre vellykket fordi man ikke har venner. Alle andre har venner og har det bra.» «Hvordan kan du vite at alle andre har det bra?», spør jeg. «Det kan man se når man går ut». Lise peker også på en forbindelse mellom ensomhet og opplevelsen av skam og mislykkethet. I en e-post til meg skriver hun:

Det å ha så få venner/så lite kompatible venner (lite felles interesser, prosjekter og prioriteringer gjør at man treffes sjelden/tilbringer lite tid sammen) påvirker meg mye negativt. Jeg tenker jo at andre ser at jeg ikke har venner/tilbringer mye tid alene, og at de derfor tenker at det må være noe galt med meg. Og at de selv er bedre/mer vellykkede mennesker enn meg siden de har venner. Jeg har jo også fått mye kommentarer og slengbemerkinger som går på dette. Kommentarer som ganske åpenlyst sier at disse menneskene ser ned på meg; og ser på meg som en patetisk stakkar, et utskudd, og en annenrangs borger.

I tillegg til vennskap, plages også Lise av hvordan andre ser på henne siden hun er singel: «Det å hele tiden bli spurt om hvorfor du er singel, er mer ensomt enn å faktisk være singel». Mari forteller også hvordan hun påvirkes av andres kommentarer om hennes sosiale liv:

Jeg ble lei av at folk spurte meg hver gang vi møttes, hvordan det gikk med det sosiale. De kunne for eksempel si ting som, nå går det jo bedre med sykdommen din, nå kan du jo bli kjent med folk igjen og begynne å gjøre på litt mer. Nå kan jeg i hvert fall svare at jeg gjør noe sosialt. Jeg kan si at jeg har møtt folk over nettet og at jeg brevveksler med dem. Det er flere jeg skriver med som jeg ikke får det store ut av å skrive med. Det er helt greit. Men jeg kunne aldri ha blitt venner med dem. Men så er det andre jeg tror jeg kunne ha blitt gode venninner med hvis de bodde i Bergen.

Her blir det også relevant å introdusere min siste informant Anders. Han gikk ut i offentligheten og fortalte om sin ensomhet: «Etter at jeg gikk ut offentlig og fortalte at jeg var ensom, var det mange som kom til meg og innrømmet at de også var det. Dette var ofte folk som jeg selv aldri hadde tenkt var ensom». «Hvorfor hadde du ikke tenkt at de var ensomme?», spør jeg.

Nei, det handlet vel om måten de snakket på og var på. Men de hadde nok bare vært veldig god til å skjule ensomheten. Prøvd å fremstå som de ikke var ensom. Folk er jo redd for å innrømme at de er ensomme. Dette kom tydelig fram når andre kontaktet meg og sa at de ønsket å starte en vennegruppe i deres by. Jeg rådet dem til å begynne med å gå til mediene og snakke om egen ensomhet. Men når de hørte dette hoppet de av. De hadde ikke lyst å gå til media og innrømme egen ensomhet.

«Hvorfor ikke?». «Folk er redde for å fortelle at de er ensomme. Det bryter ideen om suksess da». «Så man blir oppfattet som mislykket om man er ensom?». «Ja, det gjør man faktisk».

Disse utdragene viser hvordan skam og mislykkethet er knyttet til ensomhetsopplevelsen. Mislykketheten kommer klart til uttrykk når Anders sier at ensomhet «bryter ideen om suksess», Olav sier at «man føler seg mindre vellykket fordi man ikke har venner», og Lise oppfatter at andre ser seg selv som mer vellykkede fordi de har flere venner enn henne. Mari sier ikke direkte at hun opplever skam, men når hun gjerne vil fortelle familien at hun har et sosialt nettverk, får man et innblikk i at hun opplever en type skam knyttet til mangel på venner.

Svendsen (2015) har utforsket skam i forhold til ensomhet: «Ensomhet er ikke bare smertefull, men den er også pinlig (...) Til tross for at ensomhet er et allmennmenneskelig fenomen, er den som lider under ensomhet en taper» (2015: 130). Shweder (2003) beskriver den abstrakte ideen av skam som: “the deeply felt and highly motivating experience of the fear of being judged” (2003: 1115). Det handler om frykten for å bli oppfattet som at man ikke lever opp til et delt ideal som definerer hva det betyr å være en god person (2003: 1115). Mine intervju peker på at skammen man opplever på grunn av ensomhet kan knyttes til forestillinger om hva andre tenker om deg, i like stor grad som at du selv føler du mangler nettverk. Som Lise sier: «Alle kommentarene om mitt singelliv er verre enn å faktisk være singel». Dette kommer også til uttrykk når Anders forteller om at ingen ønsket å følge rådet hans om å åpne seg om ensomheten sin, selv om det ville gjort dem mindre ensom. Det å skjule ensomheten for andre ble dermed viktigere enn å faktisk prøve å komme ut av den. Også når Mari forteller at hun

syns det er praktisk at hun kan fortelle om brevvennene til andre, men ikke selv får det store ut av brevvennene, tilsier at skammen knyttet til ensomhet handler mer om hva andre tenker om deg, enn hva du selv føler om situasjonen. Det er altså i det sosiale rom og i møte med andre at følelser som skam og mislykkethet oppstår i ensomhetsopplevelsen.

Shweder (2003) argumenterer for at skam ikke kan forstås som det samme over alt. Derfor må den abstrakte ideen om skam utforskes i en spesifikk kulturell kontekst. Det blir da «a culture-specific manifestation of the abstract idea of shame» (2003: 1126). Han viser for eksempel hvordan begrepet *lajya* som brukes på øst-kysten i India blant Oriya Brahmaner, også beskriver en følelse av «the deeply felt and highly motivating experience of the fear of being judged». Men denne følelsen kan ikke helhetlig forstås hvis ikke man setter seg fullendte inn i den historiske og kulturelle konteksten den brukes i. En person med *lajya* blir sett opp til på grunn av hans eller hennes anstendighetsfølelse, kunnskap om samfunnets roller og regler, ønske om å opprettholde den sosiale orden og sensitive evne til å unngå å krenke andres ære (Shweder 2003: 1125). Her handler det om en ydmykhet, oppmerksomhet og respekt for andre. Shweder fikk for eksempel anbefalt å ansette en jente som vitenskapelig assistent på grunn av hennes *lajya* (2003: 1124). Her forstås frykten knyttet til å bli dømt av andre som noe positivt. Hvis du har *lajya* stiller du blant annet god på arbeidsmarkedet. Men i min kontekst er frykten for å bli dømt av andre en begrensning. Som Lise sier: «Jeg tenker jo at andre ser at jeg ikke har venner/tilbringer mye tid alene, og at de derfor tenker at det må være noe galt med meg. Og at de selv er bedre/mer vellykkede mennesker enn meg siden de har venner». Ditt nettverk (din sosiale kapital) sier noen om dine karakteristikk og ferdigheter (din kulturelle kapital). I min kontekst baserer frykten for å bli dømt av andre på grunn av ensomhet, seg på forståelsen av at man mangler noen ferdigheter i mellommenneskelig samvær som man bør ha.

Mangel på muligheter: «Jeg manglet en kodebok»

En tredje og siste følelse som kan knyttes til ensomhetsopplevelsen er følelsen av mangel på muligheter. Det å skape nye relasjoner føles for mine informanter som noe de ikke har mulighet til, selv om de selv ønsker det. Lise eksemplifiserer dette når hun forteller om hun og hennes to venninner sine utfordringer med det sosiale:

Vi tre sliter alle med det sosiale. Ingen av oss klarer å knytte oss til andre og få nye venner. Vi har sammen diskutert at vi alle føler vi mangler en sosial kodebok. Det må

være en eller annen kodebok for hvordan man skal være i sosiale kontekster som alle andre har fått, men som vi ikke har fått.

Også Nils forteller meg om hans utfordring med å skape relasjoner.

Det var akkurat som en nøkkel jeg ikke klarte å vri helt rundt. Jeg klarte aldri å forstå hva jeg skulle gjøre annerledes for å komme i kontakt med andre. Jeg hadde lyst å bli kjent med dem, men ingen andre var interessert i å bli kjent med meg.

«Så det er vanskelig å komme bli kjent med nye?», spør jeg.

Ja, det er en kjempe utfordring. Mange som sliter med det. Spesielt når man flytter til en ny plass. Folk er ikke interessert i å bli kjent med nye mennesker.

Jeg spør også Mari om utfordringene med å være ensom og ha behov for mer sosial kontakt:

Jeg tror det er mange der ute som sitter dagen lang på sosiale medier for å få input. Men problemet da er at du kan møte på mye rart. Det er nok mange der som prøver å utnytte deg. Det er nok lett for å begynne å snakke med de feile menneskene.

«Hvorfor tror du at det er sånn? At det er lett å begynne å snakke med de feile mennesker? Hvorfor kommer man ikke i kontakt med gode mennesker?» Hun svarer:

Det handler nok i stor grad om at de gode menneskene allerede har en gjeng. De har noen å være med. Så de er ikke interessert i å bli kjent med deg. Det er akkurat som du er en fisk i et akvarium, men alle de andre gode fiskene svømmer rundt i en annen sjø med sin gjeng med gode fisker. De er ikke tilgjengelige. Man har ikke mulighet til å bli kjent med dem siden de ikke er interessert i å bli kjent med deg.

Disse empiriske eksemplene peker på mangel på muligheter som en sentral del av ensomhetsopplevelsen. Dette kommer til uttrykk gjennom utsagn som: «mangel på kodebok», «klarte ikke å vri nøkkelen», og Lise sin metafor om at man er som en fisk som svømmer i et akvarium mens alle andre svømmer et annet sted. Mine informanter opplever at de ikke selv

har muligheten til å skape et godt sosialt miljø både fordi de ikke vet hvordan og fordi de opplever at andre ikke er interessert i å skape det med dem. Her er det sentralt å se på sammenhengen mellom agens og kapitalformene.

Barker (2005) definerer *agens* som kapasiteten for individer å handle individuelt og ta sine egne frie valg. Han definerer *struktur* som de faktorene som bestemmer og begrenser agenter og deres valg (2005: 448). I antropologien har man blant annet utforsket hvordan klasse, etnisitet eller kjønn begrenser menneskers muligheter. Levi-Strauss (1963) utforsket agens i forhold til slekt-strukturer. I mange kulturer er det slik at hvis man har et dårlig forhold mellom morbror/nevø og bror/søster så har man et godt forhold mellom sønn/far, kone/mann. Her viser Levi-Strauss hvordan slektskapsstrukturer påvirker våre følelser knyttet til ulike relasjoner, og dermed også handlingsrom. Hvordan kan våre nettverksstrukturer, som i stor grad fremmer vennskap, påvirke enkeltpersoners handlingsrom?

Her blir det relevant å trekke på Bourdieus (1986; 1994[1979]) forståelse av hemmende strukturer. I følge Bourdieu er en av utfordringene med sosial kapital, som med andre kapitalformer, at de som har mest fra før har størst mulighet for å skaffe mer (Bourdieu 1986: 22-23). Dersom man da har et lite nettverk i utgangspunktet, og begrenset erfaring med sosiale sammenkomster, vil man stille svakere på det sosiale markedet. I en norsk kontekst, hvor vennskap er en type sosial kapital, vil det dermed være enklere for et menneske med mange venner å få flere venner. Ergo: hvis man går inn i et nytt miljø og ikke kjenner noen, slik som var tilfellet for mine informanter, er det vanskeligere å skape nye relasjoner.

Men det er også relevant å se på et kvalitativt aspekt av sosial kapital, tillit, for å forstå hvordan mangel på muligheter er knyttet til ensomhetsopplevelsen. Mine informanter mangler tillit og går inn i sosiale relasjoner med flere forhåndsregler. Retorikeren Elisabeth Hoff-Clausen (2010) argumenterer for at «retorisk handlekraft» baserer seg på tillit til en selv og de rundt en. På samme måte ser vi at det jeg velger å kalle «mellommenneskelig handlekraft» også baserer seg på tillit. Med mellommenneskelig handlekraft mener jeg ikke den kapasitet den enkelte besitter, og heller ikke de effekter som følger av ens handlinger. I stedet manifesterer menneskelig handlekraft seg når to parter i en situasjon gjensidig tilskriver hverandre evnen til å handle sosialt (jf. også Hoff-Clausen 2010: 57). Det er nettopp denne gjensidige anerkjennelsen mine informanter opplevde at de ikke hadde. På samme måte som «retorisk handlekraft», påvirkes «mellommenneskelig handlekraft» av tilliten man har til de rundt seg. Når mine informanter opplever at «andre ikke er interessert», mister de tillit, og dermed mister de også «mellommenneskelig handlekraft». Her går jeg i dybden på den selvforsterkende

ensomhetsspiralen som jeg illustrerte i kapittel 5, og viser hvordan den skaper en følelse av mangel på muligheter i ensomhetsopplevelsen.

Både kvalitative og kvantitative aspekter av sosial kapital påvirker individers «mellommenneskelige handlekraft». Men opplevelsen av mangel på muligheter kan også knyttes til kulturell kapital. Når mine informanter uttrykker at de mangler «en kodebok» eller en «nøkkel», er det altså her snakk om noen ferdigheter man opplever at man ikke mestrer. Dette er ferdigheter innenfor «mellommenneskelig samvær». Her ser vi i praksis hvordan mine informanter opplever å mangle noen ferdigheter innenfor det sosiale, som igjen påvirker deres nettverk og plass i samfunnet. Eller sagt med andre ord: hvordan kulturell kapital skaper distinksjoner i samfunnet mellom dem som har kapital og dem som ikke har det. Men på tross av opplevelsen av mangel på muligheter hos mine informanter, er de klar over at det er opp til dem selv å komme seg ut av ensomheten. Dette utforsker neste kapittel.

Sammendrag

Som vi har sett er ensomhetsopplevelsen nyansert og varierer ut ifra flere ulike faktorer. Ensomhetsopplevelsen påvirkes både av personlige omstendigheter og forventninger og de mennesket opplever samfunnet har til en. Vi kan likevel kategorisere tre sett med følelser som er sentrale i ensomhetsopplevelsen. For det første kan ensomhetsopplevelsen bestå av følelser som kjedsomhet og mangel på motivasjon. Dette kan knyttes til forståelsen av ensomhet som mangel på hverdagspraksiser, og ikke bare mangel på relasjoner. For det annet, og mer overordnet, kan ensomhetsopplevelsen beskrives med følelser som skam og mislykkethet siden man opplever å ikke leve opp til forventninger i samfunnet. For det tredje, er følelsen av mangel på muligheter knyttet til ensomhetsopplevelsen. Dette baseres på nettverksstrukturer i samfunnet som verdsetter vennskap og dermed gjør det vanskelig for de som mangler venner å skape nye relasjoner. Det kan videre knyttes til mangel på «mellommenneskelige ferdigheter». Altså mangel på sosial og kulturell kapital.

7.

Hvordan håndteres ensomheten?

Dette kapitlet undersøker hvordan mennesker prøver å leve med eller komme seg ut av ensomhet. Jeg viser hvordan mine informanter søker å håndtere sin ensomhet ved å ha et *aktivt* forhold til den. Dette gjøres på to måter. Den ene er aktivt å *flytte*, den andre er aktivt å *fylle tiden*. Disse to former for aktiv håndtering av egen ensomhet foregår innenfor etablerte kulturelle rammer. I motsetning til disse kan ensomhet også håndteres ved å utfordre normative forventninger til sosialt nettverk og hverdagsliv. Dette skjer gjennom en aktiv *selvidentitetsforming*.

Introduksjon

«Ensomhetens fenomenologi er slik at ensomheten fremtrer som påført utenifra. Det oppleves at ens omgivelser svikter. Da synes også omgivelsene å ha ansvar for ensomheten, og en plikt til å hjelpe» (Svendsen 132: 2015). Slik beskriver Svendsen ensomhetens fenomenologi. I tidligere kapitler har vi sett hvordan mine informanter opplever at omgivelsene svikter. De opplever at ingen er interessert i dem og føler de mangler muligheter til å skape et godt sosialt miljø. Men hvem har ansvar for å skape slike muligheter? Er ansvaret politisk? Både i England og Norge er det et økt politisk fokus på å håndtere ensomheten i landene. Ifølge Svendsen er slike politiske mobiliseringer basert på vrangforestillingene om ensomhet: regjeringen er underinformert og har misforstått tematikken, fordi de har for mye fokus på å styrke sosial støtte og gi større muligheter for sosial omgang for ensomme (2015: 133). Ifølge Svendsen er det lite evidens på at programmer som søker å redusere ensomhet har hatt noen vesentlig virkning (2015: 133). Svendsen foreslår at politikere heller burde engasjere seg ved å styrke institusjoner som fremmer tillit. Men dette faller stort sett utenfor helseministerens domene (2015: 134). Også Halvorsen (2005) vektlegger at man bør styrke tilliten hos befolkningen for å håndtere ensomhet. Han mener at ensomme ikke tar sosiale risikoer og at man trenger tiltak som styrker evnen til å ta større sosiale risikoer. Da vil også tilliten vokse (2005: 179). Nasjonale og politiske tiltak som styrker tilliten for å håndtere ensomheten er utvilsomt viktige. Denne oppgaven har imidlertid et fenomenologisk perspektiv – jeg tar utgangspunkt i enkeltpersoners ensomhetsopplevelser og ser på hvordan enkeltmennesker forsøker å håndtere ensomheten.

Både Svendsen (2015) og Kjøs (2019) skriver om enkeltpersoners ansvar for egen ensomhet. Svendsen (2015) argumenterer for at hver og en av oss må ta ansvar for egne følelser.

Vi kan ikke velge hva vi føler, men vi kan velge å gå inn i sosiale situasjoner som kan være ubehagelige, og vi kan forsøke å endre på hvordan vi tenker om slike situasjoner og hvilke forventninger vi har til andre mennesker (2015: 135). Ifølge Svendsen er ensomhetens smerte et produkt av egne forventninger (2015: 135). Kjøs (2019) argumenterer for at den enkelte har et ansvar for å forebygge egen ensomhet gjennom å bry seg om andre (2019: 160). Jeg er enig i at enkeltpersoner selv kan påvirke egen ensomhetsopplevelse. Men jeg går også ut ifra at ensomhet er kulturelt bestemt, selv om ensomhet oppleves individuelt. Min empiri peker på at man vanligvis prøver å håndtere ensomheten innenfor kulturelle rammer. Dette kan man gjøre gjennom å aktivt å *flytte* eller aktivt å *fylle tiden*. Men jeg mener at en tredje strategi, å bryte med normative forventninger, kan være en mer effektiv strategi. Her skaper man forventninger til ens nettverk og hverdagsliv som utfordrer normative forventninger. Dette er en strategi som benyttes i begrenset grad av mine informanter. Den er likevel av særlig interesse, fordi den eksemplifiserer hvor avgjørende kulturelle meningsdimensjoner er i forhold til ensomhetsopplevelsen.

Flytte: fjerne seg fra nåværende sosiale miljø og gå inn i et nytt

Ved å flytte fjerner man seg fra det sosiale miljø man opplevde ensomhet i og går inn i et nytt miljø. Dette var en vanlig strategi mine informanter brukte for å håndtere ensomheten. Men samtalene avslører også at ensomheten ikke nødvendigvis forsvinner gjennom en fysisk forflytning.

Lise forteller meg allerede i vår første samtale om hennes ønske om å flytte: «Jeg har jo tenkt på at det hadde vært fint å flytte tilbake til hjembygden min. Da kan jeg være nærmere mine foreldre, og de venninnene jeg har der». Et halvt år senere og i vår siste samtale har dette ønske blitt reelt:

Leiekontrakten min her går jo ut i sommer, og hvis jeg skal fornye, så må jeg fornye den med et år. Det er jeg ikke interessert i. Så planen min er å flytte hjem igjen til [bygden hun kommer fra]. Nå når jeg er permittert er jo denne leiligheten alt for dyr til meg. Og det er jo ikke noe poeng å bo her og kjøre økonomien helt ned. Da er det mye bedre å være hjemme. Der kan jeg også gjøre litt nytte av meg. Jeg kan male og ordne i huset. Jobben jeg har fått [på et nytt sted] er jo et vikariat, men det er mulighet for forlengelse. Og jeg tenker at hvis jeg gjør en god jobb i vikariatet, så vil de sikkert at

jeg blir værende. Jeg kan pendle fra [hjembygden hennes] til jobben. De ligger ikke så langt fra hverandre.

«Har du mer sosialt i [hjembygden]?», spør jeg. Hun svarer: «Jeg har i hvert fall venner jeg er nærmere med der, venner som har kjent meg hele livet. Her i Bergen har jeg jo en del perifere venner og det er ikke helt det samme». Jeg holder kontakten med Lise etter hun har flyttet. Hun skriver og forteller hvordan om hun har det nå:

Jeg har generelt en mye bedre hverdag nå etter at jeg fikk jobb/skiftet jobb. Det er mye bedre miljø på jobben. Jeg har jo fremdeles svært få venner; bare to venninner som bor her fast, og tre som kommer hit cirka en helg i kvartalet. Det blir ikke til at jeg treffer de to som bor her så ofte. På grunn av det jeg har snakket om før, at man ikke har noe nytt å fortelle, og i hvert fall ingenting positivt nytt, utenom det med jobben. Å ha de samme overfladiske samtalene om igjen og om igjen tusen ganger, forsterker bare følelsen av håpløshet og stagnasjon. Folk her i bygda vet knapt hvem jeg er, siden jeg knapt nok har vært her på 20 år. Jeg skal begynne å trene med idrettslaget her, når det starter opp, for å gjøre min eksistens kjent, i det minste ...

Her ser vi hvordan Lise valgte å flytte hjem, som en metode for å håndtere ensomhet. Men vi ser også hvordan hun opplever noen av de samme sosiale utfordringene i hjembygden. I likhet med Lise, flyttet også Nils som en strategi for å håndtere ensomheten. Da jeg først snakket med ham, har han nettopp flyttet fra Bergen til [en annen by], etter en ensom tid i Bergen. «Ensomheten trekker seg mer vekk nå», forteller han meg da. Han er mye med sin venninne i [den nye byen] som han flyttet ned dit for. I tillegg forteller han at han har fått en god tone med sine nye romkamerater. Men etter litt under et halvt år flytter han tilbake til Bergen på grunn av sitt dårlige forhold med venninnen og ensomheten dette forholdet skapte. «Når jeg har fått nok, da stikker jeg bare. Da orker jeg ikke mer. Da forflytter jeg meg bare fra situasjonen», forklarer han. Nå bor han igjen i Bergen, men han innrømmer at han fremdeles sliter med ensomhet: «I [den andre byen] handlet [ensomheten] om at jeg ikke hadde kontroll over hva jeg skulle gjøre. Nå handler det om at jeg ikke har noen å dele tiden med. Den minner litt om det samme jeg opplevde sist jeg bodde her.»

Også Olav har flyttet som en strategi for å håndtere ensomheten: «Det ble bedre i [den andre byen] enn i [den første], for der hadde jeg bekjente jeg kunne prate med. Men jeg manglet

fremdeles en vennegjeng». Dette fikk han først noen år senere da han flyttet igjen. Denne gangen til Bergen:

Jeg trengte en forandring. Derfor flyttet jeg til Bergen. Innen kort tid fikk jeg meg venner og har i dag har en god vennegjeng i Bergen. Det er jeg veldig takknemlig for. Jeg opplever nå en tilhørighet som jeg ikke har opplevd tidligere.

Både Lise, Olav og Nils har altså flyttet som en strategi for å håndtere ensomheten. Man kan også beskrive det å slutte i jobben, slik som Olav gjorde, eller kutte et vennskap slik som Lise gjorde, som lignende metoder for å håndtere ensomheten. Denne formen for avstandsskapelse mellom en selv og miljøet man opplever ensomhet i, kan sees i sammenheng til Gullestad (1986) sitt begrep «symbolske gjerder». Her handler det om hvordan man tar avstand fra spesifikke andre for å beskytte egen identitet. Men i kontrast til Gullestad handler det ikke nødvendigvis om å holde seg unna andre som har ulikt livsstil for å beskytte egen identitet, men holde seg unna relasjoner som man opplever at mangler gjensidighet – enten i interesse eller tjenester. Men å flytte medfører ikke nødvendigvis at ensomheten forlates. Dette er fordi problemet ikke er praktisk, men det handler om forventninger, normer og diskurser i samfunnet. Når man flytter innad i Norge, flytter disse forventningene gjerne med en.

Fylle tiden: takle kjedsomheten og skape mening i hverdagen

Siden kjedsomhet er knyttet til ensomhet, er det å fylle tiden og skape innhold og mening i hverdagen en annen strategi for å håndtere ensomhet. Et eksempel på dette er når Anders gikk ut offentlig med egen ensomhet og fortalte at han skulle opprette en vennegruppe: «Nå blir det spennende!» sier han entusiastisk «Nå har du hørt den dårlige delen, så nå har vi kommet til den gode delen». Han lyser opp mens han forteller:

Nå var jeg så lei av å føle meg ensom og ikke ha noen venner, så jeg bestemte seg for å prøve noe nytt. Først skrev jeg et innlegg i lokalavisen om at jeg trengte nye venner, men det fikk jeg ikke særlig med respons på. Derfor bestemte jeg meg i stedet for å ta kontakt med lokalavisen igjen og fortalte dem at jeg ønsket at de skulle skrive en artikkel om min historie. En journalist endte derfor opp med å intervju meg om ensomheten min. Jeg fortalte at jeg ønsket å lage en venneklubb i [byen hvor han bodde]. Vi hadde ingen venneklubb i byen og det syns jeg manglet. Hun legger derfor ved eposten min

sånn at de som ønsker å delta i en venneklubben kan skrive til meg. Så spør hun meg hva jeg håper å få ut av dette intervjuet. Jeg forteller at jeg ønsker meg en vennegjeng. Til sammen får jeg rundt 200 henvendelser fra folk som forteller om ensomheten sin og vil være med i venneklubben!

Anders forteller med stor innlevelse om sjokket han fikk over mottagelsen. «Jeg bare elsker å fortelle denne historien!», utroper han, og forsetter:

Nå begynner opplegget med koordinering av vennegruppen. Alle 200 kan jo ikke møtes samtidig å gå tur. Vet du hva jeg gjorde da? Jeg valgte å dele det opp i grupper ut ifra dagene, så det blir en mandagsgruppe, tirsdagsgruppe og så videre. Det var en utrolig gøy tid. Det var selvfølgelig utfordrende fordi jeg måtte organisere aktiviteter for alle disse menneskene som hadde skrevet til meg. Men jeg følte meg litt som gud i den perioden. Det var jeg som styrte det hele og det var meg folk kom til. Jeg hadde plutselig mulighet til å hjelpe så mange mennesker. Så begynner jeg å tenke enda større. Dette med ensomhet er jo ikke noe som bare er relevant i [denne byen], men i hele landet. Jeg begynner å fortelle historien til andre medier og aviser, og historien sprer seg raskt. Både nasjonalt og lokalt. Jeg blir intervjuet på kjente TV-program.

Men høydepunktet for Anders kom en nyttårsaften. Han forteller at han sitter i sofaen og følger sånn halvveis med på kongens nyttårstale.

Plutselig hører jeg kongen nevne en mann som har startet en venneklubb. Og jeg innser at kongen snakker om meg! Han sier: «En mann i [Anders' hjemby] fortalte gjennom mediene at han ville etablere en vennskapsklubb for å lindre både egen – og andres – ensomhet».

Han gjengir hele uttalelsen til kongen ordrett, men stor innlevelse og på østlandsk, slik som kongen selv sa det. Her ser vi hvordan det å fylle tiden med noe som ble anerkjent av andre hjalp Anders sin ensomhet. Å fylle hverdagen med meningsfulle aktiviteter var også en strategi mine andre informanter tok i bruk. Men da med litt mer hverdagslige aktiviteter. Lise forteller om hvordan det å sette seg et mål og fullføre det kan gjøre hverdagen og ensomheten bedre:

Jeg satt meg et mål om å nå alle stolpene som turlaget hadde satt opp i bergensområde. Det var flere 100 stolper i bergensområde. Jeg måtte gå i flere måneder for å nå alle. Jeg gikk i mange timer hver dag. Men det var veldig kjekt. Jeg pakket niste og satt ute i det fine været og spiste lunsjen min. Når jeg kom hjem etter mange timer, så var det deilig å slappe av og ligge på sofaen og se film. Da gjorde det ingenting å være hjemme og slappe av alene. Jeg husker godt den dagen jeg tok den siste stolpen. Jeg satt på toppen av fjellet og hadde akkurat klart å ta siste stolpen. Jeg følte på en ekstrem seiersfølelse. Jeg hadde satt et mål og jeg hadde klart å gjennomføre det!

Denne samtalen hadde vi mens Lise var 100% permittert på vinteren og ikke hadde mulighet til å gå så mye turer. Som jeg beskriver i kapittel 6, var ensomheten mye vanskeligere for henne på det tidspunktet. Når Lise igjen får jobb, skriver hun og forteller hvordan dette påvirker hverdagen hennes: «Tiden går selvfølgelig mye fortere og føles mer meningsfylt når man er på jobb fem dager i uken, enn når man ser på Netflix syv dager i uken». For Lise hjalp det på ensomheten å gå tur og jobbe. Også for Hannah hjalp det å fylle hverdagen:

Min svigermor rådet meg og kjæresten min til å prøve å oppleve nye ting og få nye inntrykk i hverdagen. Vi gikk flere turer sammen for å oppdage og bli kjent med nye steder i byen. I tillegg rådet hun oss til å gjøre noe ekstra ut av oss selv i hverdagen. Jeg begynte å gå med en ny kjole hver dag.

«Hjalp dette for ensomheten?», spør jeg. «Ja, det gjorde det», svarer hun. Når jeg noen måneder senere skriver til Hannah for å høre hvordan det går med henne og hennes nyfødte baby, skriver hun: «Ensomheten er ikke som før, jeg tilbringer mye tid med sønnen min. Men det er tøffest når han sover. Fordi da har jeg ikke noen å kose eller leke med. Har funnet trøsten med å lage mat eller trene». Det å fylle tiden med ulikt innhold hjalp for Hannah sin ensomhet, men hun kan fremdeles kjenne på ensomhet. Også Mari forteller at hun holdt seg travel for å unngå å bli ensom:

Jeg er svært pragmatisk. Jeg tenker bare sånn er det nå, også bruker jeg tiden på å holde meg aktiv og gjøre ting jeg setter pris på. Jeg brukte tiden jeg var alene til å gå turer og bli kjent med den nye byen. Jeg er svært interessert i å lære meg nye ting, utfordre meg selv og bli bedre. Det som er felles for alle gangene jeg har opplevd ensomhet er at jeg

alltid har håndtert den gjennom å være aktiv. Jeg har alltid vært god på å finne på ting å gjøre, lese og holde meg oppdatert på nyhetene, akkurat sånn jeg gjorde i [et annet land]. Dette gjorde jeg også i ungdomstiden når jeg ikke hadde noe særlig med venner. Også når jeg kom hjem fra [utlandet] avtalte jeg meg min mor at hun skulle være streng med meg og få meg opp om morgenen. Jeg hadde en regel om at klokken 13 skulle jeg være i aktivitet.

Her ser vi hvordan mine informanter fyller tiden med ulike hverdagsaktiviteter og hvordan det hjelper mot ensomhet. Gå turer, finne på hobbyer, pynte seg mer i hverdagen er handlinger som kan hjelpe på ensomhetsopplevelsen. Lise uttrykker for eksempel hvordan livssituasjonen var ulik de to siste gangene hun var permittert. Hun beskrev i den ene perioden hvordan tiden «sneglet seg forbi» (jf. kapittel 6), men i den andre perioden kjente hun på «en ekstrem seiersfølelse» når hun klarte å ta alle stolpene. Hun var i aktivitet og travel på dagtid på grunn av prosjektet hennes. Også Mari og Hannah forteller om hvordan små aktiviteter i hverdagen hjalp dem i en ensom periode. Det å komme ut i jobb igjen, som vi ser med Lise, kan også påvirke ensomheten og hverdagen. På tross av at Anders sin historie er mer uvanlig, kan man også her anvende samme argument: det å fylle tiden og skape mening i hverdagen gjør ensomheten bedre. Han fikk seg ikke den vennegjengen som han håpet på, men likevel forteller han sin historie med en enorm glede og innlevelse.

Disse to strategiene (flytte og fylle tiden) har to ting til felles: (1) man har et aktivt forhold til ensomheten og (2) man forsøker å håndtere ensomheten innenfor etablerte kulturelle normer og forventninger. Med aktivt forhold til ensomheten mener jeg her at man *aktivt* prøver å skape en forandring i sin hverdag. I kapittel 6 argumenterte jeg for at opplevelsen av mangel på muligheter var en sentral del av ensomheten. Mine informanter opplevde at de manglet muligheter til å skape det nettverket og innholdet i hverdagen som var forventet av dem. Disse mulighetene kan man prøve å skape gjennom å oppsøke et nytt sosialt miljø eller finne på aktiviteter i hverdagen. Gjennom en selvgående agens kan man håndtere ensomheten. I vennegruppen jeg fulgte på Facebook, fikk jeg også et lite inntrykk av hvordan en selvgående agens er sentralt for å håndtere egen ensomhet. Jeg utforsket vennegruppen på jakt etter kommentarer og innlegg som omhandlet ensomhet, men uten mange funn. De fleste som ønsker nye venner legger ut bilder av seg selv, med en tekst om hvilke karaktertrekk de selv ville beskrive seg med og hvilke interesser de har. Ensomhet blir nevnt i svært liten grad. Men det var ett innlegg (det er i dag slettet), hvor en mann forteller om sine utfordringer med ensomhet.

Han skriver blant annet: «Jeg er ekstremt ensom hele tiden. Ufrivillig ensom. Mye trist når jeg må være så mye ensom hele tiden. Har ikke en eneste venn». Innlegget fikk svært lite respons. Ingen så ut til å ville møtes med ham. En av de få som kommenterte innlegget rådet han til å skrive litt mer om seg selv og hans interesser, siden det da ville være enklere for andre å se om det kunne være aktuelt å bli venner. Her ser vi hvordan det er viktig å ha et aktivt forhold til ensomheten, og gjennom å skape en selvgående agens, prøver å forebygge den.

Det andre fellestrekket med disse to strategiene er at man forsøker å leve opp til normative forventninger i samfunnet. Gjennom å flytte, bryter mine informanter ut av det sosiale miljøet de opplevde ensomhet i og prøver å skape et tilfredsstillende nettverk, som samsvarer med normative forventninger, i et nytt miljø. Videre forsøker de å fylle hverdagen med det som blir anerkjent som meningsfulle aktiviteter. De overnevnte aktivitetene kan forstås som meningsfylte fordi de bunner i ideen om fremgang (jf. Karlsen 2021) og produktivitet (jf. Johansen 2001; Hylland-Eriksen 2001), som er særlig sentralt i Norge. Som jeg allerede har illustrert i kapittel 5 kan arbeid knyttes til produktivitet. Videre kan fokuset på fremgang i det norske samfunn forklare hvordan det å sette seg et mål og lykkes (for eksempel å nå alle stolpene i bergensområdet) er en meningsfull aktivitet. Det å lære seg noe nytt er også en aktivitet som inkluderer produktivitet og fremgang.

Identitetsforming: skape et selvstendig jeg fri fra normative forventninger

Hvorimot begge de to overnevnte strategiene forsøker å håndtere ensomheten innenfor etablerte kulturelle rammer, går en annen strategi i motsatt retning: her forsøker man å forme ens identitet, hverdag og nettverk, uten tilknytning til normative forventninger i samfunnet. Man forsøker ikke å skape et liv basert på mange venner, jobb eller en travel hverdag, men anerkjenner at man ikke trenger dette for å skape et godt liv. Da dette ikke var en metode mange av mine informanter tok i bruk, blir den neste delen en mer generell drøfting.

Samfunnet er fullt av ulike forventninger. Lise introduserte meg til en kjent fiksjonskarakter som utfordret nettopp dette: «Har du hørt den historien av Erlend Loe om mannen som droppet alt og flyttet ut i skogen? Han gikk på foreldresamtale i gjørmete klær og med elgkjøtt han ville selge». Loes karakter Doppler tar et oppgjør med det forfatteren kaller «flinkhetstyranniet». Det ligger altså en forventning i samfunnet om at man skal være flink. Men Doppler ønsker ikke å være flink lengre, han har vært flink hele livet og har fått nok. «Sånn skal jeg også være mer», forteller Lise «ikke være så flink hele tiden, droppe å rydde og trene.

Ikke bry meg så mye mer lengre». Hva skjer med ensomheten hvis man, som Doppler, bryter med forventninger om hvilket nettverk og hverdag en bør ha?

Dette er et spørsmål som kan være vanskelig å svare konkret på. Mine informanter er alle, naturligvis, resultater av den kulturen de er del av, og man kan aldri helt unnslippe sin kultur. Likevel peker Mari på en strategi som utfordrer de kulturelle bindingene. Hun har gitt uttrykk for at hennes behov for sosialisering ikke står i stil med det hun opplever er normalt. Som jeg beskrev i kapittel 6, omtalte hun sin ensomhetsopplevelse som «mild», fordi hun ikke følte at hun trengte så mange venner. «Hvilke forventninger tror du samfunnet har til ens sosiale nettverk?» spør jeg i en av våre siste samtaler:

Det vet jeg ikke. Det er nok individuelt. Men folk hadde nok tenkt at det er litt sært at jeg ikke har venner i Bergen. Alle vennene jeg hadde i Bergen har flyttet vekk, og ellers har jeg jo resten av vennene mine i utlandet. Men jeg har jo det greit med det. Jeg kunne fint gått på kino alene for eksempel. Men det er nok mange som tenker at det er sært å gjøre sånne ting alene.

«Det er forventet at man skal gjøre ting med venner?», spør jeg. «Ja, det er nok mange som tenker det». «Hvorfor er det sånn tror du?». «Det aner jeg faktisk ikke. Men jeg vil heller ha noen nære venner enn flere tilfeldige venner». Mari tenker at andre syns hun er sær fordi hun ikke har så mange venner, men selv plages hun ikke av dette i like stor grad. Hennes eget behov for venner går altså imot det hun opplever at andre tenker en bør ha. En slik måte å forholde seg til ensomheten kan knyttes til et sitat fra Svendsen sin bok *Kjedsomhetens Filosofi* (1999):

I stedet for ensomheten, omfavner vi selvopptattheten, og i selvopptattheten er vi opptatt av andres blikk og forsøker å fylle hele synsfeltet deres for slik å få bekreftet oss selv. Paradoksalt nok bli den selvopptatte mer ensom enn den som aksepterer ensomheten, for den selvopptatte omgis ikke av annet enn speil, mens den ensomme kan finne rom for genuine andre. Den selvopptatte kan bare tenke at «det er ikke lett å være meg», mens den ensomme kan innse at det faktisk ikke er lett å være noen (Svendsen 1999: 150).

Hvis vi ser dette i lys av Maris utsagn, blir hennes aksept av sitt begrensede sosiale nettverk, og dermed også hennes aksept av ensomheten, en strategi for å håndtere ensomheten. Gjennom å

akseptere situasjonen blir hun i prosessen mindre ensom. Svendsen argumenterer for at den ensomme bør senke sine forventninger for å bli mindre ensom. Han skriver: «Kanskje man ikke (...) skal være så rask med å konkludere med at det er noe galt med den sosiale støtten andre gir en. Kanskje forventer vi i dag for mye varme i det sosiale rommet» (Svendsen 2015: 135). Jeg er enig med Svendsen i at noe ensomhet kan håndteres av individet selv, hvis man som enkeltperson senker sine forventninger knyttet til sosiabilitet og hverdagspraksiser. Jeg er også enig i at ensomhet i stor grad handler om at vi speiler oss i andre og at den som aksepterer ensomheten blir mindre ensom. Men det er problematisk å legge alt ansvaret for ensomhet på enkeltpersoner, fordi det å måtte motsette seg normative forventninger i samfunnet er krevende. Mine informanter har slitt med ensomhet i mange år, likevel har de verken et ønske eller mulighet til å forstå seg selv uavhengig av normative forventninger til jobb, venner og familie. For å forebygge ensomhet tror jeg derfor det vil være mer effektivt og givende at vi i fellesskap etablerer større diskursive forandringer knyttet til sosiabilitet og hverdagspraksiser, i stedet for å legge ansvaret på å bryte med normative forventninger hos den enkelte. Denne strategien er på mange måter mer effektiv enn de to andre fordi man ikke baserer seg på normative forventninger som alltid vil være til stede. Dermed risikerer en ikke at ensomheten kommer tilbake hvis man på et senere tidspunkt igjen opplever at ens nettverk, tilknytning og/eller hverdagspraksiser ikke samsvarer med normative forventninger. Dette skal mitt siste avsluttende kapittel drøfte videre.

Sammendrag

Dette kapitlet har utforsket strategiene mine informanter bruker for å håndtere ensomhet. Det er særlig to strategier mine informanter har brukt for å håndtere ensomheten: å flytte og fylle tiden. Ved å flytte bryter en ut av det sosiale miljøet en opplevde ensomhet i og prøver å skape et tilfredsstillende nettverk, som samsvarer med normative forventninger, i et nytt miljø. Ved å fylle tiden forsøker man å skape en mer produktiv og innholdsrik hverdag. Å lære seg noe nytt, gå turer eller jobbe er eksempler på dette. På den måten håndterer man kjedsomheten og bruker tiden på en måte som samsvarer med normative forventninger. Til slutt har jeg drøftet, i lys av Maris ensomhetsopplevelse, hvordan det å skape en identitet fri fra normative forventninger kan være en tredje strategi for å håndtere ensomheten.

8.

Avsluttende drøftelser – antropologiens rolle i studie på ensomhet

Hovedmålet med denne oppgaven har vært tosidig. For det første har oppgaven gitt en innsikt i hvordan antropologien metodisk, analytisk og teoretisk kan studere fenomenet ensomhet. For det andre har jeg kartlagt noen sentrale og viktige aspekter av ensomhet i en norsk kontekst.

Jeg har illustrert hvordan et fenomenologisk perspektiv, med et fokus på følelser, er et nyttig analytisk perspektiv. Deretter har jeg argumentert for at intervju, med et fokus på et langvarig tidsperspektiv og det hverdagslige, er en god metodisk fremgangsmåte. I andre del av oppgaven har jeg vist, ut ifra egen empiri, hvordan et slikt analytisk perspektiv og en slik metode får frem nyanser av ensomhet som andre fagstudier på ensomhet ikke har klart å oppdage. Vi har sett hvordan det å flytte er en vanlig grunn for at ensomhet oppstår. Her skapes det et opplevd skille mellom enkeltpersoner og andre. Videre har jeg definert ensomhet som en subjektiv opplevelse basert på at ens nettverk, tilknytning og hverdagspraksiser ikke samsvarer med normative forventninger. Dette baseres særlig på en kulturell forståelse av at mange nære vennskap og en produktiv hverdag er veien til et godt og verdifullt liv. Jeg har her kartlagt et sentralt aspekt av ensomhet som ikke før har blitt lagt nok vekt på: hvordan ikke bare relasjoner, men også dine hverdagspraksiser er en sentral påvirkning til ensomhet. Ensomhet oppstår og utspilles i det sosiale rom, basert på kulturelle forståelser for hva et «riktig» nettverk, en «god» relasjon og en «meningsfull» hverdag er.

En slik forståelse av ensomhet skaper igjen et nytt syn på hvordan man kan håndtere ensomheten. Tidligere forskere (jf. Svendsen 2015, Kjøs 2019) har lagt et særlig fokus på enkeltpersoners eget ansvar i håndteringen av ensomhet. Jeg har hatt et større fokus på kulturelle diskurser i samfunnet for å kartlegge hvordan normative forventninger påvirker enkeltpersoner sin ensomhet. Dette kan gi oss en ny og bedre strategi for å arbeide mot ensomhet. En ny strategi for å håndtere ensomhet kan alternativt være å normalisere et nettverk med få/ingen venner og en mindre produktiv hverdag enn det som i dag er forventet. Her utfordrer man forståelser av vennskap og hverdag som i dag er del av det Bourdieu definerer som *doxa*. Et angrep på etablerte forståelser kaller Bourdieu *heterodoxa* (Aakvaag 2008: 157). I denne konteksten kan *doxa* beskrives som en generell antagelse om at det gode liv består av mange nære vennskap og en produktiv hverdag som inkluderer arbeid. Dette sender et signal om at man ikke er ensom. Ergo vil en mangel på dette tilsi at man er ensom. Det kan virke som vi i Norge har vanskeligheter med å skille mellom å være alene og være ensom. Vi har dermed

muligvis ikke beveget oss så langt vekk fra de første forståelsene av ensomhet innenfor skjønnlitteraturen som man skulle tro.

Men det er unntak: Kunstnere har for eksempel et annet spillerom. De har muligheten til å tilbringe lange perioder alene uten automatisk å bli forstått som ensomme. Dette henger antageligvis sammen med en generell oppfattelse av at deres kreativitet, og dermed også *produktivitet*, oppstår når de er alene. Her er det altså en divergens mellom to aspekter som kjennetegnes som veien til det gode liv i Norge: vennskap og produktivitet. Dette gjør at kunstnere kan tilbringe mye tid alene uten at det sees negativt på, fordi det skaper produktivitet, et viktig verdiaspekt i det norske samfunn. Her ser vi hvordan meningsdimensjoner i samfunnet påvirker generelle forståelser av hvem som er ensom og hvem som ikke er det. I lys av dette etterspør jeg et større fokus på meningsdimensjoner i studie på ensomhet. Opplevelsen av ensomhet er relativt. Den baserer seg på distinksjoner i samfunnet mellom det som oppfattes som verdi/ikke verdi. Det å mangle venner eller en travel hverdag sier noe generelt om en persons identitet og ferdigheter. Det er en distinksjon mellom de som har venner og en produktiv hverdag og de som ikke har det (jf. Bourdieu 1994[1979]). Mange nære venner, sosiale begivenheter, arbeid og ferdigheter i mellommenneskelig samvær kan forstås som ulike former for kapital som skaper skiller innad i vårt samfunn. Og som Bourdieu (1986) poengterer, er det mye enklere å tilegne seg kapital, om man allerede har kapital.

Som vi har sett, er også dette tilfellet for ensomhet i Norge. Denne oppgaven har illustrert hvordan ensomheten er utfordrende å komme ut av fordi aspektene som ensomhet består av påvirker og forsterker hverandre. Ensomhetsopplevelsen er dermed del av en selvforsterkende spiral. Denne ensomhetsspiralen illustrerte jeg i figur 1. På grunn av denne ensomhetsspiralen er det viktig at man ser med kritisk blick på de diskursene vi har i Norge knyttet til sosiabilitet og hverdagspraksiser. Vi må utfordre de kapitalformene og distinksjonene som samfunnet i dag består av. Kanskje vi i større grad bør inspireres av eksistensfilosofier som så det gode i å være alene: at det ikke nødvendigvis er i møte med andre, men i aleneheten at man kan finne seg selv. På denne måten kan vi fjerne tabuet og skammen knyttet til å være alene, og dermed også den selvforsterkende effekten knyttet til det som i en norsk kontekst kan forstås som sosial og kulturell kapital: dine vennskap og ferdigheter i mellommenneskelig samvær. Slike diskursive forandringer vil gjøre det enklere for mennesker som mangler sosialt nettverk eller innhold i hverdagen å tilegne seg det om de ønsker. For hvilken type nettverk og hverdag man har behov for, er som jeg har argumentert, også basert på personlige omstendigheter.

Mitt bidrag til forståelsen av ensomhet gjennom et antropologisk perspektiv og metode er bare et første forsøk i så måte. På grunn av Covid-19 pandemien har dette studie hatt noen begrensinger, blant annet i forhold til begrensning i møtesteder og antallet av møter med informanter i Bergen. Jeg mener likevel at studien min er viktig, fordi det kan være starten på en videre kartlegging av nye metoder for å studere sentrale aspekter og nyanseringer av ensomhet. Denne oppgaven er naturligvis ikke en endelig fasit på hvordan vi skal studere ensomhet og hva ensomhet er. Men mitt håp er at antropologer i tiden som kommer kan ta en enda større plass i studiet av ensomhet og at mitt prosjekt kan fungere som en inspirasjonskilde for andre antropologer til å gå mer i dybden på hva ensomhet er og kan være. På den måten er jeg sikker på at vi kan få en enda bedre forståelse av hvordan vi kan håndtere ensomhet gjennom bedre og mer effektive strategier.

Hvis vi faktisk skal oppnå det Giddens (1997) beskriver som 'pure relations', altså relasjoner som ikke skapes av ytre referansepunkter, men indre behov, er en utforskning og et kritisk blikk på våre diskurser om sosiabilitet og hverdagspraksiser helt essensiell. Jeg etterspør her en dybdegående og kritisk utforskning av en lenge generell antagelse, altså en *doxa*, om hva det gode liv i en norsk kontekst bør bestå av. Jeg tror at den beste strategien for å håndtere ensomhet ikke nødvendigvis er gjennom fokus på sosialt innpass og tilhørighet for de ensomme. I stedet bør vi heller utforske om det er andre aspekter enn vennskap og produktivitet som kan være veien til et godt liv uten ensomhet. Fordi det er nettopp antropologer som er best til å kartlegge hvilke kulturelle diskurser og meningsdimensjoner samfunnet består av, i tillegg til å forstå hvordan de påvirker enkeltpersoner, er det viktig at antropologer vier et større fokus til ensomhetens kultur.

Litteratur

- Aakvaag, G. (2008) *Moderne sosiologisk teori*. Oslo: Abstrakt forlag
- Abu-Lughod, L. (2016) *Veiled sentiments: Honor and poetry in a Bedouin society*. Oakland: University of California Press.
- Abu-Lughod, Lila & Catherine A. Lutz (1990) *Language and the politics of Emotion*. Cambridge: Cambridge University Press.
- American Anthropology Association (2012) *Do No Harm*. Hentet fra: <https://ethics.americananthro.org/ethics-statement-1-do-no-harm/>
- Barker, C. (2005) *Cultural Studies: Theory and Practice*. London: Sage.
- Barth, F. (1969) *Ethnic groups and boundaries: The social organization of culture difference*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Barth, F. (1994) Enduring and emerging issues in the analysis om ethnicity, i *The Anthropology of ethnicity: Beyond "Ethnic groups and boundaries"*, Vermulen, H, & Govers, C. (red.), 11-32. Amsterdam: Het Spinhuis
- Bergen Kommune (2019) *Folkehelseoversikt – Levekår og helse i Bergen*. Hentet fra: <https://www.bergen.kommune.no/hvaskjer/tema/folkehelse/statistikk-og-rapporter/folkehelseoversikt-for-bergen-statistikklosning>
- Bernard, H. (2017) *Research Methods in Anthropology*. Blue Ridge Summit: Rowman & Littlefield.
- Bondevik, M. (1988) *Ensomhetsopplevelse. En fenomenologisk begrepsanalyse*, Bergen: Alma Mater
- Bourdieu, (1995[1979]) *Distinksjonen: En sosiologisk kritikk av dømmekraften* (A. Prieur overs.). Oslo: Pax.
- Bourdieu, P. (1986) The Forms of Capital, i *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education*, Richardson, J. (red), 241–58. Westport: Greenwood.
- Bourdieu, P., & Wacquant, L. (1992) *An invitation to reflexive sociology*. Cambridge: Polity Press.

- Bowman, C. C. (1955) Loneliness and social change. *American Journal of Psychiatry* 112, 194-198
- Briggs, C. (1986) *Learning how to ask: A sociolinguistic appraisal of the role of the interview in social science research*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Brubaker, R. (2002) Ethnicity without groups. *Archives Européennes De Sociologie*. European Journal of Sociology, 43(2), 163-189.
- Brubaker, Rogers (2005) The "Diaspora" Diaspora. *Ethnic and Racial Studies* 28 (1), 1-19.
- Butler, K. (2001) Defining Diaspora, Refining a Discourse. *Diaspora: A Journal of Transnational Studies*, 10(2), 189-219.
- Cacioppo, J., Cacioppo, S., Capitanio, J., & Cole, S. (2015) The Neuroendocrinology of Social Isolation. *Annual Review of Psychology*, 66(1), 733-767.
- Csordas, Thomas (2011) Cultural Phenology, i *A Companion to the anthropology of the body and embodiment*, Mascia-Lees, F (red.), 137-156. Chichester: Wiley-Blackwell.
- Dalsgaard, S., & Nielsen, M. (2016) *Time and the field*. New York: Berghahn Books.
- Du Boulay, J., and Rory, W. (1984) Collecting life histories, i *Ethnographic Research: A Guide to General Conduct*, Ellen, R. (red.), 247-257. London: Academic Press
- Durkheim, E. (1978 [1897]) *Selv mordet: En sosiologisk undersøkelse* (H. Roll overs.) Oslo: Gyldendal.
- Fassin, Didier (2011) Policing Borders, Producing Boundaries. The Governmentality of Immigration in Dark Times, i *Annual Review of Anthropology*, 40(1), 213-226
- Geertz, C. (1973) *The interpretation of cultures: Selected essays*. New York: Basic Books.
- Geertz, C. (1984) From the natives point of view: On the Nature of Anthropological Understanding, i *Culture Theory*, Shweder, R. & Levine, R. (red.), 123-136. Cambridge: Cambridge University Press.
- Giddens, A. (1997) *Modernity and Self-identity*. Cambridge: Polity Press
- Grimen, H. (2009) *Hva er tillit*. Oslo: Universitetsforlaget
- Gullestad (1984) *Kitchen-Table Society*. Oslo: Universitetsforlaget

- Gullestad, M. (2002) Invisible Fences: Egalitarianism, Nationalism and Racism. *The Journal of the Royal Anthropological Institute*, 8(1), 45–63.
- Gullestad, M. (1986) *Livsstil og likhet: Om nærmiljø i byer*. Oslo: Byforskningsprogrammet Universitetsforlag
- Gupta, A., & Ferguson, J. (1997) *Anthropological locations: Boundaries and grounds of a field science*. Berkeley: University of California Press.
- Halvorsen, K. (2005) *Ensomhet og sosial isolasjon i vår tid*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Helse- og Omsorgsdepartementet (2014-2015) Folkehelsemeldingen — Mestring og muligheter (Meld. St. 19 (2014-2015)). Hentet fra:
<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-19-2014-2015/id2402807/>
- Helse- og Omsorgsdepartementet (2019) Folkehelsemeldinga – gode liv i eit trygt samfunn (Meld. St. 19 (2018-2019)). Hentet fra:
<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-19-20182019/id2639770/>
- Hockey, J. (2002) Interviews as Ethnography? Disembodied Social Interaction in Britain, I *British Subjects: An Anthropology of Britain*, N. Rapport (red.), 209-222. Oxford: Berg
- Hoff-Clausen, E. (2013) Attributing Rhetorical Agency in a Crisis of Trust: Danske Bank's Act of Public Listening after the Credit Collapse. *Rhetoric Society Quarterly*, 43(5), 425
- Holmes, S. (2013) *Fresh fruit, broken bodies: Migrant farmworkers in the United States* Berkeley: University of California Press.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. P., & Layton, J. B. (2010) Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. *PLoS Med* 7(7), 1-20
- Hopkins, M. (1993) Is Anonymity Possible? Writing about Refugees in the United States, i *When They Read What We Write: The Politics of Ethnography*, Brettell, C. (red.), 121-130. Bergin & Garvey: Greenwood Publishing Group.
- Hylland-Eriksen, T. (2001) *Øyeblikkets tyranni: Rask og langsom tid i informasjonssamfunnet*. Oslo: Aschehoug.
- Jenkins, T. (1994) Fieldwork and the Perception of Everyday Life. *Man* (London), 29(2), 433-455.

- Johansen, A. (2001) *All verdens tid*. Oslo: Spartacus.
- Kapferer, B. (1991) *A celebration of demons: Exorcism and the aesthetics of healing in Sri Lanka*. Washington, DC: Smithsonian Institution Press.
- Karlsen, M. (2021) Waiting out the condition of illegality in Norway, i *Waiting and the temporalities of irregular migration*, Jacobsen, C., Karlsen, M., & Khosravi, S. (red.), 113-130, Abingdon: Routledge.
- Kjøps, P. (2020). *Alene: En bok om ensomhet*. Bergen: Vigmostad Bjørke.
- Kurotani, S (2004) Multi-sited Transnational Ethnography and the Shifting Construction of Fieldwork. I *Anthropologists in the Field*, Hume, L., & Mulcock, J. (red), 201-215. Columbia University Press.
- Lange, B., & Slagsvold, M. (2003) *Venner for harde livet: Skråblikk på moderne vennskap*. Oslo: Aschehoug.
- Lazare, B. (2012) *Loneliness in Philosophy, Psychology, and Literature*. Bloomington: iUniverse
- Leavitt, J. (1996) Meaning and feeling in the anthropology of emotions. *American Ethnologist*, 23(3), 514-539.
- Lévi-Strauss, C. (1963) *Structural anthropology*. New York: Basic Books.
- Lien, M. (2001) Likhet og verdighet. I *Likhetens Paradokser: Antropologiske Undersøkelser i Det Moderne Norge*, Lien, M., Lidén, H. & H. Vike (red.), 86-109. Oslo: Universitetsforlaget
- Lopes, A. (2015) Talking and Acting for Our Rights: The Interview in an Action-Research Setting, i *Extraordinary encounters: Authenticity and the interview*, Smith, K., Staples, J., & Rapport, N. (red.), 157-174. New York: Berghahn.
- Malkki, L (1997) News and Culture: Transitory Phenomena and the fieldwork Tradition. I *Anthropological locations: Boundaries and grounds of a field science*, Gupta, A., & Ferguson, J. (red), 86-101. Berkeley: University of California Press.
- Marcel Mauss (1995 [1925]) *Gaven: utvekslingens form og årsak i arkaiske samfunn* (Eriksen, T. overs.) Oslo: Cappelen akademisk forlag

- Mascia-Lees, F. (2011) *A Companion to the anthropology of the body and embodiment*. Chichester: Wiley-Blackwell.
- Miller, D. (2011) *Tales from Facebook*. Oxford: Polity Press.
- Milton, J. (1667) *Paradise Lost*, London
- Müller, H. (1996) Veier inn i den 'tause kunnskapen'. *Norsk antropologisk tidsskrift*, 7 (3): 225-232.
- Nyqvist, F., Victor, C., Forsman, A., & Cattán, M. (2016) The association between social capital and loneliness in different age groups: A population-based study in Western Finland. *BMC Public Health*, 16(1), 542.
- O'Reilly, K. (2012) *Ethnographic methods*. Oxfordshire, England: Routledge.
- Østerberg, D. (1995) Innledning, i *Distinksjonen: En sosiologisk kritikk av dømmekraften*, 11-29. Oslo: Pax.
- Ozawa-de Silva, C., & Parsons, M. (2020) Toward an anthropology of loneliness. *Transcultural Psychiatry*, 57(5), 613-622.
- Peplau, L., & Perlman, D., (1982) Theoretical Approaches to Loneliness, i *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, Peplau, L., & Perlman, D (red.), 123-134. New York: Wiley.
- Peplau, L., Miceli, M. & Morasch, B., (1982) Loneliness and Self-Evaluation I *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, Peplau, L., & Perlman, D (red.), 135-151. New York: Wiley.
- Putnam, R. (1993) *Making Democracy Work: Civic Traditions in Modern Italy*. Princeton: Princeton University Press.
- Putnam, R. (2000) *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. New York: Simon & Schuster.
- Ray, J. (1674) *Making of the Modern World*. London: Printed by H. Bruges for Tho. Burrell.
- Riesman, D., Glazer, N. & Denny, R. (1961) *The lonely crowd: A study of the changing American Character*. New Haven: Yale University Press

- Safran, William (1991) *Diasporas in Modern Societies: Myths of Homeland and Return*.
Diaspora no. Spring, 83-99
- Scheper-Hughes, N. (1994) Embodied knowledge: Thinking with the body in critical medical anthropology. In *Assessing Cultural Anthropology*, Borofsky, R. (red.), 229-242. New York: McGraw-Hill
- Scheper-Hughes, N., & Lock, M. (1987) The Mindful Body: A Prolegomenon to Future Work in Medical Anthropology. *Medical Anthropology Quarterly*, 1(1), 6-41.
- Scott, J. (1987) *Weapons of the Weak*. New Haven: Yale University Press.
- Seepersad, S., Choi, M. & Shin N (2008) How does culture influence the degree of romantic loneliness and closeness? *J Psychol*, 142, 209–216.
- Shah, A. (2017) Ethnography? Participant observation, a potentially revolutionary praxis. *HAU Journal of Ethnographic Theory*, 7(1), 45-59.
- Shwandner-Sievers, S. (2009) Securing “Safe Spaces”: Field Diplomacy in Albania and Kosovo, i *Women fielding danger: Negotiating ethnographic identities in field research*, Huggins, M., & Glebbeek, M. (red.), 173-198. Lanham: Rowman & Littlefield.
- Shweder, R. (1997) The Surprise of Ethnography. *Ethos (Berkeley, Calif.)*, 25(2), 152-163.
- Shweder, R. (2003) Toward a deep cultural Psychology of Shame. *Social Research*, 70(4), 1109-1130.
- Simpson, B. (1998) *Changing Families*. Oxford: Berg.
- Slater, P. (1970) *The pursuit of loneliness: American culture and the breaking point*. Boston: Beacon Press.
- Smith, K., & Staples, J. (2015) Introduction – The Interview as Analytical Category. I *Extraordinary encounters: Authenticity and the interview*, Smith, K., Staples, J., & Rapport, N. (red.), 1-18. New York: Berghahn.
- Solvang, P. (2002) *Annerledes: Uten variasjon, ingen sivilisasjon*. Oslo: Aschehoug.
- Statistisk sentralbyrå (2015, 24. Juni) *Eldre og enslige har minst sosial kontakt*. Hentet fra: <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/eldre-og-enslige-har-minst-sosial-kontakt>

- Svendsen, L. (1999) *Kjedsomhetens filosofi*. Oslo: Universitetsforlaget
- Svendsen, L. (2015) *Ensomhetens filosofi*. Oslo: Universitetsforlaget
- Van Staden, W., & Coetzee, K. (2010) Conceptual relations between loneliness and culture. *Current Opinion in Psychiatry*, 23(6), 524-529.
- Weber, Max (1975 [1904]) *Den protestantiske etikk og kapitalismens ånd*. (C. Kock overs.). Oslo: Gyldendal
- Weiss, R. S. (1973) *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge: MIT press
- Wiederhold, A. (2015) Conducting fieldwork at and away from home: Shifting researcher positionality with mobile interviewing methods. *Qualitative Research*, 15(5), 600-615.
- Wikan U. (1989) Illness from fright or soul loss: a North Balinese culture-bound syndrome? *Culture, medicine and psychiatry*, 13(1), 25-50.
- Wikan, U. (1987) Public Grace and Private Fears: Gaiety, Offense, and Sorcery in Northern Bali. *Ethos*, 15(4), 337-365.
- Worsley, A. (2019, 19. mars) A history of loneliness. *The Conversation*. Hentet fra: <https://theconversation.com/a-history-of-loneliness-91542>