



#Metoo: fra offer til helt

Ingen fortalte og ingen lyttet – før alle gjorde det. Nå gjelder det å komme permanent ut av tilstanden «lært hjelpeløshet».

TEKST KRISTINA MOBERG ILLUSTRASJON TESS JACOBSEN

Det var en gang en som bar navnet #Metoo som samlet inn to millioner historier fra 85 land. Historiene som #Metoo samlet inn, var stort sett fra kvinner. Rike kvinner. Fattige kvinner. Høyt utdannede kvinner. Lavt utdannede. Eldre kvinner. Yngre. Noen bare ungdom. Noen barn. Historiene var også fra gutter og menn. Historiene var lite hyggelige. #Metoo samlet millioner av mareritt mellom to permer. Ekte mareritt. Ikke eventyr, dessverre. Trollet var en person som utnyttet hennes tillit. Heksen var en person som krenket henne når hun ikke ventet det. Ingen prins reddet henne. Intet kongerike ventet. Ingen brydde seg. Ikke før nå. #Metoo lytter, skriver ned og deler, selv om vi egentlig ikke orker å høre. #Metoo ble i 2017 kåret til årets person av The Times. Kvinnene som prydet coveret var kjente kvinner som fikk den ærefulle tittelen «The Silence Breakers». Stemmene som brøt stillheten! På bildet utstråler de styrke, skjønnhet og kraft. De er ofre – som ble helter.

I KJØLVANNET AV #METOO diskuterer mange hvorvidt seksualitet og seksuelle tilnærmelser er for kompliserte til å anklage noen. Noen prøver seg, misforstår, blir tent, gjør litt dumme ting, sender litt grove sms-er og tøyser litt med kollegaens pupp. Hvor går grensen mellom spøk og alvor? Hvor går grensen mellom et «tja» og et «tj..nei»? Det er lett å forstå at det er gråsoner der en kan ha trådt litt over en grense, men kanskje ikke vært slem for det.

Jeg har lyst til å lansere et nytt begrep. Det ser ut til å finnes ulike typer intelligens, blant annet kognitiv, muskalsk og emosjonell intelligens. Men burde vi også snakke om seksuell intelligens? Det betyr at du erkjenner at du har en seksuell kraft, en seksuell lyst og et begjær inni deg. Men det er bare første steg. Det andre steget handler om at du også må kunne kontrollere og styre ditt begjær. Det tredje trinnet handler om at du må søke å forstå den andre. Vil den andre ha deg? Hva liker den andre? Seksuell intelligens vil da handle om at du ikke trenger deg på en som ikke vil ha deg. Seksuell intelligens må inkludere det å forstå at andre har andre tanker, følelser og behov enn deg. Det må handle om å forstå egne og andres grenser, respektere en annens seksualitet, kunne si nei når man mener nei og forstå nei når andre sier nei – enten med kroppsspråk eller ord.

Kanskje handler noen av sakene fra #Metoo om dårlig seksuell intelligens. Folk som trodde at når han har lyst på henne, har hun lyst på ham. Folk som trodde at et smil betyr «ja til sex». Folk som trodde at å bli tafset på oppleves som en kompliment.

Vi har lært mye av #Metoo og begynt å interessere oss for seksualitet, maktdynamikk og sårbarhet. Noen har skjønt at de har vært dumme, misforstått og oppført seg krenkende. Mange har sagt unnskyld. La oss alle bli litt seksuelt klokere.

ARBEIDSTILSYNET SIER AT det er en juridisk rett å være trygg på jobb og at andre oppfører seg ok mot deg. Trakassering kan skje både ved mobbing, utestenging, utfrysing eller seksuelle tilnærmelser. Dersom en arbeidstaker opplever over tid å få kommentarer eller konkrete fysiske tilnærmelser som er av krenkende seksuell karakter, så bør det varsles om slik at man kan avklare og rydde opp i situasjonen.

Høres lett ut, ikke sant? Men hadde jeg turt å si fra hvis sjefen min prøvde å kysse meg uten at jeg ville? Jeg tror ikke det. Jeg ville ha blitt så usikker og antagelig prøvd å glemme hele greia. Men hvis han prøvde igjen og igjen, pågående og nedsettende, da ville jeg nok sagt fra. Hvis han ikke hadde manipulert meg litt da, forvirret meg og truet meg med å si meg opp eller miste posisjonen. Da blir ting lettere sagt enn gjort.

#Metoo har dessverre ikke flauet Bridget Jones-fadeser i innholdsfortegnelsen. Det er ikke et flørtende blick og søte komplimenter. #Metoo gir oss hardere kost.

En ung svensk friidrettsutøver sier at #Metoo ga henne mot til å dele sin historie. På treningsreise ble hun invitert opp på trenerens hotellrom, der hun ble voldtatt. En professor i filosofi har veiledning med unge lovende studenter. Vær så snill og kom inn på mitt hotellrom med dobbeltseng. Praktisk. En ung kvinnelig danser, dyktig og flott, men uten fast inntekt, blir bedt om å kle seg naken. Så kan koreografen si at hun har flott kropp og at han har lyst på henne. Smigrende. Ta på deg klærne nå og gå ut.

Journalist og fast kommentator i Aftenposten, Joacim Lund, skriver november 2017 at han tror vi bør lukke boka nå. Han tror →

KRISTINA S. MOBERG
PSYKOLOGSPESIALIST

Psykolog og blogger på psykologblogg.no. Opptatt av formidling også utenfor terapirommet. Skriver om stress, sårbarhet, sex, morsrolen, mindfulness, indre konflikter og mye, mye mer. Psykologblogg.no.





Man står i fare for å dømme for tidlig og dømme for hardt

at menn har fått nok nå. Han syns #Metoo blir lite nyansert, at det hersker en lynsjestemming, og at de fleste menn tross alt er greie folk.

Men #Metoo har flere historier å samle inn og flere som må bryte stillheten. #Metoo får holdninger opp og frem. #Metoo viser at andre har latt det skje. Ting har blitt feid under teppet. Mer møkk vil komme frem og folk vil begynne å oppføre seg bedre. I hvert fall de som «ikke har visst bedre». Når flere tør å varsle, vil det være vanskeligere å oppføre seg dårlig.

OFFER-ROLLEN ER EN lite ønsket mental tilstand. Det som kjen- netegner offeret er at det ikke opplever å ha mulighet til å påvirke eller endre sin egen situasjon. En klassisk offer-situasjon er barn som er utsatt for fysiske eller psykiske overgrep. Barnet er lite og sårbart, og avhengig av sine foreldre og andre voksne. Noen foreldre og andre voksne i tillitsposisjoner misbruker sin makt- posisjon og gir ikke barnet en trygg og god relasjon.

En kjent teori i psykologien er teorien om «lært hjelpeløs- het». Den handler om at dersom man har vært i en situasjon og gjentatte ganger opplevd å ikke kunne komme seg unna eller påvirke situasjonen, vil hjernen raskt slutte å se etter løsninger og resignere.

Eksperimentsituasjon A: Hundene hører en ringelyd, deretter kommer et smertefullt støt gjennom gulvet. Dette får hundene til å lete etter en mulighet å komme unna og de lærer fort at de kan hoppe over veggen til et annet rom som ikke gir dem støt. Etter hvert hopper de over veggen idet de hører ringelyden, og unngår smerten totalt. Så kommer det interessante. I eksperiment- situasjon B er alt likt: ringelyden, støtet og smerten. Den eneste forskjellen er at veggen er for høy til å hoppe over de første tre gangene støtet kommer. Så tas veggen ned, til en høyde som er lik situasjon A. Da skulle man tro at hundene blir lettet og hopper over når de hører ringelyden – ikke sant? Men forskerne ble over- rasket. Hundene i eksperimentsituasjon B ble sittende i hjørnet og klynke idet de hørte ringelyden. Kroppen forberedte seg på det smertefulle støtet. Men dere kan hoppe over nå, sier forskeren. Det så de aldri. Forsøket har blitt gjentatt og gjentatt og etter hvert har man tenkt at dette også gjelder mennesker. Dersom vi opplever å være i en situasjon der vi opplever ubehag, men ikke har mulig- heten til å påvirke, vil vi raskt «gi opp» og komme til den negative mentale tilstanden «lært hjelpeløshet». Vi mennesker lærer at vi er hjelpeløse og vil slutte å prøve.

Lærdommen av teorien om lært hjelpeløshet er at psykologer verden over ønsker å gi folk troen på at det nytter å prøve. Se etter løsninger, selv når det ser mørkt ut. Selv om ingen hjalp deg da du ble voldtatt og skrek, skrik neste gang. Øv på å si nei. Øv på å si fra. Øv på å varsle. Øv på å påvirke.

Vi vet vel alle at virkeligheten for noen er dystert og mulighetene til å komme seg i trygge gode relasjoner kanskje aldri vil komme. Men for de fleste i #Metoo er det kvinner (og noen menn) som har muligheten til å si fra, til å snakke og bryte stillheten.

MEDIENE FORTJENER EN #Metoo-pris. Samtidig er det mange av oss som har blitt litt betenkt når enkeltpersoner som er kjente blir hengt ut i media, dag ut og dag inn. De blir hengt ut som dårlige mennesker. Det er en skummel vei å gå, da man står i fare for å dømme for tidlig og dømme for hardt. Plutselig får vi menn som ikke orker leve lenger, fordi alle har lest om deres verste livsvalg.

Det er mange skjær i sjøen her. Men kanskje de kjente må ta støytten for alle de ukjente som har misbrukt sin posisjon og stil- ling? Det er vanskelig å si sikkert, men man får håpe at mediene ønsker en virkelig holdnings- og atferdsendring – og ikke bare høye salgstall når en kjendis har trått feil.

En psykolog uttalte til mediene at han ikke tror at denne kampan- jen vil endre maktstrukturer og ukultur med seksuell trakassering. Han viser til at holdningskampanjer sjelden virker. Folk har de holdningene de har og mediene klarer sjelden å påvirke folk dypt, sier han. Jeg er ikke enig. #Metoo er mer enn en klassisk hold- ningskampanje om #5-om-dagen eller #av-og-til-uten-alkohol. #Metoo er millioner med personlige historier som har fått oss til å tenke.

.. OG SÅ LEVDE DE LYKKELIG i alle sine dager

Jeg skulle ønske jeg kunne avslutte med at stillhetskjemperne har gjort at alle jenter, kvinner, gutter og menn nå kan leve trygt uten å bli klådd på eller bli manipulert. Men historien er dessverre ikke slutt. Nye historier kommer til.

Det viktigste du gjør som et offer er å bryte stillheten. Da bryter du også ut fra offer-rollen og merker at du har din stemme, din versjon og at ingen skal be deg være stille. Enten du er 12 eller 80 år, når noen ber deg «holde kjeft» – det er da du vet at du må snakke. Vil du bli trodd? Vil du bli hjulpet? #Metoo har i hvert fall banet vei, og gjort ofre til helter.

Ikke vær stille! *