

## Kön, känslor och känslouttryck i berättelser om självskada

Anna Johansson

I Sverige, liksom i andra delar av västvärlden, har självskada kommit att uppmärksammas en hel del under de senaste åren. Särskilt har det talats om unga kvinnor som skär sig. Det är en företeelse som uppges ha blivit allt vanligare, och självskadebeteende – som det ofta kallas – beskrivs idag som ett relativt omfattande problem. Socialstyrelsen och Bris har vid flera tillfällen riktat fokus mot fenomenet (se t.ex. Flickor som skadar sig själva 2004; Vad vet vi om flickor som skär sig? 2004; Bris-rapporten 2003; Bris-rapporten ungdom 2004; Bris-rapporten 2005) och medierapporteringen om självskada har stadigt ökat sedan början av 2000-talet.

Denna artikel riktar fokus mot hur personer som skär sig själva talar om sitt skärande. Empiriskt bygger den på ett textmaterial bestående av diskussioner om självskada på en rad svenska internetforum (insamlat under 2006–2007), samt intervjuer med skribenter från dessa forum.<sup>1</sup> Kortfattat kan man säga att internetforumen fungerar som mötesplatser för personer som mår dåligt på olika sätt och som hanterar detta genom att skära sig själva. Det uttalade syftet är att skribenterna ska stödja och hjälpa varandra att må bättre.

Ett framträdande tema i forumdiskussionerna är känslor och hur dessa kan hanteras och uttryckas på olika sätt. Det är just detta tal om känslor i relation till självskada som är utgångspunkten för denna artikel. Syftet är dels att visa hur kulturella föreställningar om känslor och känslohantering gör skärandehandlingen begriplig och meningsfull, dels att diskutera hur föreställningar om känslor och känslouttryck hänger samman med föreställningar om kön.<sup>2</sup>

### SKÄRANDE SOM KÄNSLOHANTERING

En av mina informanter, Caroline, beskriver den funktion som skärande har haft för henne:

<sup>1</sup>De citat som förekommer i artikeln är något redigerade för att underlätta läsbarheten. Av anonymitetsskäl är såväl informanternas namn som namnen på de diskussionsforumen fingerade eller utelämnade.

<sup>2</sup>Materialet har insamlats inom ramen för mitt avhandlingsarbete i syfte att undersöka menings- och identitetsskapande kring självskada. Vissa av resonemangen i denna artikel återfinns därför i en mer elaborerad form i den kommande avhandlingen.

Det är som att det kommer ut när man ser liksom blodet sippra ut. Och då, det hjälper. Man får känna lite smärta liksom, smärta som går utåt istället för all smärta som finns inom en. Eftersom man inte, jag pratade inte med nån. Och då blir det väl ett sätt och få ut all ångest, allt det som man har inom sig behöver få komma ut.

Hennes skildring kan sägas vara ett ganska typiskt exempel på hur skärande begripliggörs i det empiriska materialet. Både i forumdiskussionerna och i intervjuerna framställs skärandet ofta som ett sätt att handskas med svåra känslor. Det beskrivs närmast som ett medel för självhjälp, och av citatet ovan framgår att detta hänger samman med två olika aspekter av skärandehandlingen. För det första är det ett sätt att få ur sig ångest, säger Caroline, när blodet sipprar ut. Att skära sig framställs här som ett substitut för att prata; precis som pratet kan ju blödningen ses som en form av utlopp. För det andra tillskrivs den yttre, fysiska smärtan en central betydelse, eftersom den anses döva eller dämpa känslorna inombords.

Dessa båda aspekter återkommer gång på gång i materialet och de pekar mot en förståelse av känslor som inte alls är unik för talet om självskada, utan som tvärtom kan kännas igen också från många andra sammanhang. Man kan säga att beskrivningarna av skärandehandlingen synliggör vissa vanliga förgivettaganden om känslor och hur känslor är förankrade i kroppen. Så fortsätter Caroline med att beskriva hur hon brukade känna sig innan hon skar sig själv:

Det blir ju liksom, man har, man har ju nån typ, mätare eller inom sig, så när den stiger liksom [...] när det blir för mycket av sånt och då tar man ju ut det för och låta på trycket.

Man måste ”låta på trycket” när mätaren inombords har stigit till en viss nivå, menar Caroline och använder sig därmed av en välkänd metafor för att göra skärandet begripligt. Här, liksom i andra delar av materialet, förstås känslor enligt en mekanistisk modell (jfr Lundgren 2006) som också avspeglas i många vardagsspråkliga formuleringar. Att koka av ilska, till exempel, eller att bubbla av glädje, är vedertagna uttryck som bygger på samma mekanistiska metaforik.

Denna förståelse av känslor består i själva verket av två skilda men sammanlänkade antaganden: att känslor finns inombords, samt att de är självständiga i förhållande till subjektet (jfr Kövecses 2000; Lupton 1998:84ff). Detta ger i sin tur också upphov till vissa normativa sätt att förhålla sig till känslor, för om de upplevs som självständiga krafter måste de förstås hanteras eller regleras på ett eller annat vis. Ett sätt att hantera känslorna är att släppa ut dem, att ge dem utlopp. Ett annat sätt är att ta kontroll över dem; man sätter sig över sina känslor eller dövar dem för att hålla dem i schack.

Så som skärandehandlingen framställs i materialet, tycks den omfatta båda dessa förhållningssätt samtidigt. För det första möjliggör skärandet, precis som Caroline antydde, ett *utlopp* för känslorna. När man skär sig skapar man en form av ventil, ett hål i huden där blodet – och därmed även, på ett metaforiskt plan, känslorna – kan rinna ut. ”Det var som om min ångest rann iväg”, skriver en mejlinformant om första gången hon skar sig och såg blodet rinna ut. Skärande blir i detta sammanhang begripligt som ett medel för att bokstavligen *lätta på trycket*.

För det andra upprättas, genom skärandehandlingen, en form av *känslokontroll*. Detta är särskilt relaterat till den fysiska smärta som ju är en del av skärandet. Smärtan beskrivs som avsiktlig, konkret och lokaliserad till en specifik och avgränsad del av kroppen, vilket skiljer den från *känslorna* som tvärtom framställs som oönskade, okontrollerade och kaotiska. Ibland tenderar smärtupplevelsen att förskönas eller omskrivas som något både njutbart och plägsamt. Många gånger bär beskrivningarna spår av religiösa och asketiska föreställningar där uthärdandet av smärta knyts samman med strävan efter ett upphöjt tillstånd, eller med värden som disciplin och självbehärskning (jfr Glucklich 2001, Johannisson 1997:81ff).

Båda de ovanstående aspekterna av skärandehandlingen – att ge känslorna utlopp genom att blöda, och att upprätta kontroll över dem genom att utstå smärta – antyder att känslor inte bara är självständiga, utan i någon mån också *fientliga*, krafter. Känsloupplevelser beskrivs nästan genomgående i termer av hotfullhet, upplösning eller oordning, och syftet med att skära sig tycks i de allra flesta fall vara att få känslorna att försvinna helt. En tjej formulerar det på följande sätt i en mejlintervju:

Känslan av att se blodet, av att känna en fysisk smärta som tar över det man känner i sin själ och sitt hjärta, är så skön på nåt sätt. Innan kunde det vara en sån explosion av tankar och känslor, gråt, skrik som inte kunde komma ut. Men efter var det som att trycka på delete på datorn och det försvann för en stund.

Här, precis som i Carolines tidigare citat, framhålls återigen blodet och smärtan som centrala komponenter för att handskas med det svåra och kaotiska. Att, som

skribenten ovan, likna känsloupplevelsen vid en invärtes explosion är ett – i detta material – ganska vanligt sätt att förmedla bilden av känslor som hotfulla. Faktum är att det inte bara gäller de känslor som vanligtvis är negativt laddade, som ångest, utan alla typer av starka känslor – även glädje – kan ibland beskrivas som skrämmande eller ogreppbara. Mot bakgrund av denna syn på känslor framstår skärandehandlingen som en intervention för att upprätta ordning i en kaosartad situation. Att skära sig tycks helt enkelt vara ett sätt att uppnå ett tillfälligt lugn genom känslokontroll eller -utlopp.

Den förståelse av känslor som framträder här kan på många sätt ses som ett uttryck för en cartesiansk-dualistisk uppfattning om individen (se t.ex. Bordo 2003:144f; Malson 1998:121ff). Det innebär att kvaliteter som ordning, rationalitet, självkontroll och utövandet av en fri vilja betraktas som eftersträvarvärda. Dessa kvaliteter definieras genom sitt motsatsförhållande till känslor och känsloupplevelser, som istället knyts till en mindre önskvärd kroppslighet, oordning, irrationalitet och kontrollförlust. Den dualistiska uppfattningen inbegriper en motsättning mellan dessa båda betydelsekomplex, där känsloupplevelser framstår som ett hot mot den önskvärda formen av subjektivitet. Det tycks helt enkelt finnas en konflikt i att ha starka känslor och att samtidigt vara en rationell och självbestämmande individ.

Självskadandet kan förstås som ett möjligt sätt att hantera denna motsättning mellan känslomässighet och individualitet som finns inbyggd i det dualistiska tänkandet.

## SKÄRANDE SOM KONTROLLFÖRLUST

Bilden av skärande som en metod för att hantera känslor eller upprätta kontroll är emellertid inte den enda som förekommer i det empiriska materialet. Parallellt med att självskadandet representerar känsloreglering och självkontroll tycks det nämligen också beteckna motsatsen: det totala kaoset, den absoluta kontrollförlusten. Ofta sker detta genom en diskurs om missbruk, där skärandet beskrivs som ”beroendeframkallande” och där skribenterna talar i termer av ”abstinens” och ”återfall”. Ett karakteristiskt exempel är detta inlägg, som en 14-årig tjej skrivit i ett av forumen:

Det påminner mycket om drogmissbruk. Efter att en viss dos blivit så ’vanlig’ att kroppen knappt reagerar på den så höjer du bara dosen. Och höjer, och höjer, och höjer.

När skärandet kopplas samman med en diskurs om missbruk, får det också till följd att handlingen framstår som okontrollerad och tvångsmässig. Med denna inramning representerar skärandet inte en lösning på problem, som i förra avsnittet – istället är det skärandet i sig som utgör själva problemet. Självskadehandlingen görs här till en avvikelse som kräver åtgärder i form av bot och behandling. Diskursen om missbruk implicerar

en medicinsk tolkningsmodell som skapar en form av ansvarsfrihet för den som skär sig, men som därigenom också reducerar subjektets handlingsutrymme (jfr Sedgwick 1994:129ff).

Denna förståelse av skärande förefaller därmed diametralt motsatt den som beskrevs i föregående avsnitt. Där representerade känslor det irrationella och kaotiska, medan skärandehandlingen framstod som ett medvetet och rationellt medel för att upprätta kontroll. I detta sammanhang är det tvärtom skärandet som symboliserar irrationalitet och kaos. När handlingen begripliggörs på detta sätt åtföljs det av en samtidig önskan att kunna låta bli att skära sig, vilket i sig pekar mot samma premiering av självkontroll och fri vilja som resonemangen i det föregående avsnittet. ”Jag kan fortfarande ha sug efter det... Men jag kämpar!! Jag kan klara mej utan det”, skriver en mejlinformant och antyder här en pågående kamp mellan subjektet och det starka suget att skära. Det är en typ av resonemang som återkommer gång på gång i materialet. Problemet i dessa sammanhang, och det som dessutom markerar gränsen mellan friskt och sjukt, tycks vara just oförmågan att stå emot ”suget”. Återigen är det alltså det okontrollerade och odisciplinerade som framställs som hotfullt, men här är det inte skärandet i sig, utan snarare förmågan att stå emot impulsen att skära sig, som framställs som en möjlig lösning på den dualistiska motsättningen.

De två olika sätten att beskriva skärandehandlingen – dels som en medveten och avsiktlig metod för känslohantering och dels som ett uttryck för sjukdom och kontrollförlust – förekommer hela tiden parallellt i materialet. De motsvarar två skilda subjektspositioner som skribenterna och informanterna ständigt pendlar mellan. Å ena sidan identifierar de sig som aktörer vilka just genom skärandeakten manifesterar styrka, disciplinering och självbestämmande. Å andra sidan identifierar de sig parallellt också som sjuka och maktlösa, underkastade kroppen, dess impulser och känslor. Den dubbla positioneringen skapar ett klivet förhållningssätt till skärande:

I det stora hela blev det ju snabbt som en ond cirkel, psykiskt dålig, skar och hade ondare men kände mig ändå fri, kände mig bra och kände mig frisk. Det ironiska var ju att det som fick mig att må bättre fick mig även att sjunka längre ner i den där svarta gropen.

Som mejlinformanten ovan beskriver är gör skärandehandlingen att man mår bra på samma gång som den också gör att man mår dåligt. Växlingen mellan positioner får skärandet framstå som både positivt och negativt och talet om känslor i relation till självskada är starkt präglad av denna tvetydighet.

## KÖN OCH SKÄRANDETS BETYDELSER

Skärande har rapporterats vara särskilt utbrett bland unga kvinnor. Också i mitt material finns nästan

enbart tjejer representerade; de dominerar med tydlighet på forumen och därmed också i intervjuerna. Frågan är om de ovanstående resonemangen kan hjälpa oss att förstå självskada som en praktik framför allt förknippad med unga kvinnor? Det dualistiska tänkande, som så tydligt bidrar till att göra skärandehandlingen meningsfull, har i sig en bekönad dimension. Så brukar kropp, känsla och bristande kontroll länkas till femininitet, medan dualismens motpol, subjektskap, rationalitet och självkontroll, snarast förknippas med maskulinitet (Malson 1998:121ff). Är det kanske så att personer som definieras som kvinnor måste anstränga sig mer för att uppnå den premierade subjektivitet som förknippas med självkontroll, disciplin och ordning?

En sådan tankemodell har på ett förtjänstfullt sätt tillämpats av feministiskt orienterade forskare för att förklara varför ätstörningar mestadels drabbar kvinnor (se t.ex. Malson 1998, Bordo 2003, Solheim 2001:111ff, jfr också MacSween 1995). Vägran att äta har då tolkats som ett manifesterande av självkontroll och ett sätt att upprätta tydliga gränser runt kroppen. Gränsdragningen och den disciplinering av kroppen som den inbegriper har uppfattats som en strävan bort från femininitet, mot en könlös eller rent av maskulin position – och därmed också som ett sätt att närma sig en normativ eller premierad subjektivitet.

Parallellen i förhållande till ätstörningar kan vara befogad här, eftersom även självskada hittills har uppfattats som en problematik framför allt bland (unga) kvinnor. I likhet med ätstörningar skulle skärandet kunna ses som ett försök att inta en premierad – icke-feminin – subjektsposition, både genom tydliggörandet av kroppens gränser och genom manifesterandet av självkontroll. Talet om skärandehandlingen skiljer sig emellertid från talet om anorexia genom den tonvikt som läggs vid känslorna. Medan det vid ätstörningar framför allt tycks vara kroppen som är fienden (se t.ex. Malson 1998, Bordo 2003), är det i mitt empiriska material snarare känslorna – förvisso nära förbundna med kroppen – som utgör ett hot mot en kontrollerad (och könlös) subjektivitet. Båda dessa konceptualiseringar av hotfullhet kan emellertid ses som uttryck för samma underliggande hierarki eller motsättning mellan kropp/känsla/femininitet å ena sidan, och subjekt/förnuft/maskulinitet å den andra.

Mot bakgrund av detta skulle självskadehandlingen kunna ses som ett försök att omfatta både en feminin och en icke-feminin position på samma gång. Pendlingen mellan de båda förhållningssätten till skärande kan tolkas som ett uttryck för denna dubbla strävan. Den som skär sig konstitueras omväxlande som subjekt och objekt; man är både den som agerar och den som ageras på, både förövare och offer. Detta i sig skulle kunna tolkas som ett försök att överskrida den motsättning mellan femininitet och individualitet som är inbyggd i det dualistiska tankesättet.

## DET BEKÖNADE DÅLIGMÅENDET

På samma gång som skärandehandlingen kan tolkas som en strävan bort från en konventionell femininitetsposition, tycks kopplingen mellan skärande och femininitet på många sätt upprepas i talet om självskada. I diskussionsforumen utgör könstillhörighet, tillsammans med användarnamn och ålder, den enda information som skribenterna måste ange om sig själva. I stort sett alla uppger sig vara tjejer i tonåren eller strax däröver. När de flesta skribenter identifierar sig som unga kvinnor förstärks skärandets koppling till ung femininitet. Även associationen mellan unga kvinnor och psykiskt dåligmående i vidare bemärkelse naturaliseras i detta sammanhang. Det tycks finnas ett tyst förgivettagande om att det främst är tjejer som mår dåligt.

Men just därför att de skärande tjejerna utgör norm, förblir kön också en relativt osynlig parameter i diskussionerna. Det fåtal gånger då betydelsen av kön uppmärksammas explicit, är då någon av de få manliga skribenterna bestrider – och därmed synliggör – normen, den annars så självklara länken mellan tjejer och skärande, eller mellan tjejer och psykiskt dåligmående. Det händer exempelvis att killar bryter in och ställer frågor kring varför det bara verkar vara tjejer som skär sig eller varför forumen domineras av tjejer. I sådana inlägg tydliggörs att skärande och de känslor som förknippas med dåligmående vanligtvis är nära knutna till just femininitet.

Normen synliggörs också i vilka anspråk som görs och i de positioner som skribenterna talar utifrån. Medan tjejerna oftare hävdar sin rätt att få hjälp och att få ett adekvat bemötande ifrån psykiatrin – i princip rätten att få må bra – tenderar killarna snarare att göra anspråk på rätten att få må dåligt. Killarna talar från en position som i någon mån nedtystade, och de uttrycker en önskan om erkännande: också killar ska få må dåligt, menar de.

Att fler tjejer än killar tycks skära sig förklaras huvudsakligen med att killars och tjejers uttrycksformer skiljer sig åt. Killar har andra sätt att visa att de mår dåligt – sätt som kanske inte lika självklart tolkas som tecken på sjukdom eller ohälsa. Så menar skribenterna exempelvis att tjejer har lärt sig att vara ledsna men inte arga, medan det för killar är precis tvärtom: det är socialt accepterat att vara arg, men inte att vara ledsen. Som en följd av detta beskrivs killar också som mer benägna att agera utåt, att skada personer eller objekt i omgivningen. Tjejer, däremot, skadar hellre sig själva än gör andra människor illa, menar flera av skribenterna. "Oftast så tar tjejen lätta vägen och tar

fram ett rakblad. Men en kille kanske super sig full, testar droger och slår ner någon istället", skriver en 17-årig tjej i en mejlintervju.

Sådana könsskillnader vad gäller känslor och uttrycksformer förklaras i materialet uteslutande som effekter av sociala normer och förväntningar. I princip handlar diskussionerna om att både killar och tjejer kan må dåligt, men att detta tar sig uttryck på delvis olika sätt. Det förekommer med andra ord inga påståenden om att det skulle vara mer "naturligt" för tjejer att må dåligt, eller att denna könsskillnad är biologiskt determinerad.

Inte desto mindre finns vissa intressanta motsägelser i resonemangen – motsägelser som också förekommer i exempelvis mediereportage och andra offentliga texter om självskada. En sådan synbar inkonsekvens är det faktum att killar beskrivs som mer benägna att hantera sina känslor genom att dricka mycket alkohol. Men istället för att se detta som en form av självskadande handling, länkas drickandet ofta samman med utagerande beteenden som aggressivitet och kriminalitet. Ett annat angränsande exempel är våldsamhet, som också uppges vara ett typiskt uttryck för killars känslor av missnöje. Att skära sig själv definieras däremot aldrig i termer av en våldsam handling – trots att skildringarna av skärandet ofta rymmer uppsprättade armar, blod som sprutar och avskurna nerver eller senor.

Båda dessa exempel visar att det är mindre praktiken i sig, och snarare det kön den är förknippad med, som avgör hur en handling kommer att tolkas. Uppfattningar om vad som är inätvänt eller utagerande beteende, vad som ska räknas som våldsutövning och vad som ska betraktas som offerskap, tycks således styras mer av könstillhörighet än av aktiviteten i sig. Medan ledsenhet och inätvänd frustration tenderar att förknippas med ett försjukligat dåligmående, är detta inte lika tydligt när det gäller ilska och utagerande beteenden. Det tycks helt enkelt ligga närmare till hands att begripliggöra sina erfarenheter och känslor i termer av psykiskt dåligmående om man är tjej, än om man är kille.

Sammanfattningsvis kan man säga att talet om skärande, i dessa sammanhang, rymmer ett visst ifrågasättande av konventionella uppfattningar om kön och om vilka känslor och känslouttryck som är acceptabla för vem. Men detta utgör en ganska liten del av det totala materialet. I många fall tenderar istället relativt traditionella föreställningar om manliga och kvinnliga uttrycksformer att upprepas och befästas – inte minst genom skärandets ofta förgivettagna koppling till unga tjejer.



## REFERENSER

- Bordo, Susan 2003. *Unbearable Weight: feminism, Western culture and the body*. Berkeley: University of California Press.
- Riksförbundet BRIS (Barnens rätt i samhället) 2003. *Bris-rapporten: samtal och mejl till Bris år 2002*.
- Riksförbundet BRIS (Barnens rätt i samhället) 2004. *Bris-rapporten ungdom: samtal och mejl till Bris år 2003*.
- Riksförbundet BRIS (Barnens rätt i samhället) 2005. *Bris-rapporten: samtal och mejl till Bris år 2004*.
- Glücklich, Ariel 2001. *Sacred Pain: Hurting the Body for the Sake of the Soul*. New York: Oxford University Press.
- Johannisson, Karin 1997. *Kroppens tunna skal. Sex essäer om kropp, historia och kultur*. Stockholm: Norstedts.
- Kövecses, Zoltán 2000. *Metaphor and Emotion: language, culture, and body in human feeling*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Lundgren, Britta 2006. *Oväntad död – förväntad sorg. En etnologisk studie av sörjandets processer*. Stockholm: Carlsson.
- Lupton, Deborah 1998. *The Emotional Self. A Socio-cultural explanation*. London: Sage.
- MacSween, Morag 1995. *Anorexic Bodies: a feminist and sociological perspective on anorexia nervosa*. London/New York: Routledge.
- Malson, Helen 1998. *The Thin Woman: feminism, post-structuralism and the social psychology of anorexia nervosa*. London: Routledge.
- Sedgwick, Eve Kosofsky 1994. *Tendencies*. London: Routledge.
- Socialstyrelsen 2004a *Flickor som skadar sig själva. En kartläggning av problemets omfattning och karaktär*.
- Socialstyrelsen 2004b. *Vad vet vi om flickor som skär sig?*
- Solheim, Jorun 2001. *Den öppna kroppen: om könssymbolik i modern kultur*. Göteborg: Daidalos.

## FÖRFATTARE

Anna Johansson är doktorand i etnologi vid Institutionen för kultur- och medievetenskaper, Umeå universitet. Hon disputerar den 28 maj 2010.