



**INSTITUTIONEN FÖR SOCIOLOGI
OCH ARBETSVETENSKAP**

Ja' me' å du me'

En kvalitativ intervjustudie om narrativets växelverkande betydelser för individ och kollektiv

Cecilia Winning Måwe

“Den berättelsen blev ju till i #metoo” (Maria, 55 år).

Examensarbete för

Kandidat i sociologi,

15 hp: SC1502

Handledare: Emma Engdahl

Termin/år: Hösttermin/2020

Titel: "Ja' me' å du me'" -En kvalitativ intervjustudie om narrativets växelverkande betydelser för individ och kollektiv

Författare: Cecilia Winning Måwe

Antal tecken inklusive blanksteg: 69 762

Handledare: Emma Engdahl

Examinator: Sara Andersson

Typ av arbete: Examensarbete för kandidat i sociologi, 15 hp, Tidpunkt: Hösttermin, 2020

Abstract

Denna kvalitativa studie har som syfte att undersöka narrativets betydelse för individ och kollektiv. Det empiriska materialet har samlats in genom semistrukturerade intervjuer med tio kvinnor mellan 20 och 65 år, som i någon form har delat en eller flera berättelser i samband med #metoo. För att analysera mitt material har jag använt mig av teorier om förhållandet mellan narrativet och självet samt om narrativet som social konstruktion. Teoretikerna är Bruner, Gergen & Gergen och Engdahl. Ytterligare teorier jag har valt för en djupare teoretisk förankring är Scheff och Cooleys teorier om skam samt Antonovskys salutogena modell. Frågeställningar: Vilken betydelse har #metoo, som ett *kollektivt narrativ*, för individen? Vilken betydelse har upplevelsen av att *äga* sitt narrativ för individen respektive kollektivet? Vilken betydelse har *individuella* och *kollektiva narrativ* för individens känslor av skam?

Studiens resultat visar att berättelser om sexuella trakasserier och övergrepp formades och skapades genom #metoo. De individuella narrativen utgör grunden för den kollektiva berättelsen som i sin tur bidrar med kontext och skapar förutsättningar för nya berättelser. #Metoo gjorde att det genererades ett kollektivt *ägande* av det övergripande narrativet om sexuella trakasserier och övergrepp. Detta nya kollektiva narrativ fick som resultat att skam lyftes från individen och kultur förändrades. Det skapade också möjligheter för individen att *äga* sin berättelse. Hos KASAMs komponenter går det att finna släktskap med narrativ teori och *ägande* av narrativ. Vidare forskning behövs för att belysa dessa kopplingar ytterligare.

Nyckelord: #Metoo, Narrativ, Berättelse, Skam, KASAM

Innehållsförteckning

1. Bakgrund	4
1.1 Syfte och frågeställningar	5
2. Tidigare forskning	6
2.1 Narrativ och sociala rörelser	6
2.2 Att leva i en avslöjandets tid	7
2.3 En salutogen narrativ teori	7
3. Teoretiska perspektiv	8
3.1 Självet som berättare eller berättelsen (s)om självet	8
3.2 Den konstruerade livsberättelsen	9
3.3 Skam - en social emotion	11
3.4 En känsla av sammanhang	12
4.0 Metod	13
4.1 Forskningsdesign och tillvägagångssätt	14
4.2 Urval och avgränsningar	15
4.3 Forskningsetiska reflektioner, validitet och reliabilitet	16
4.4 Analysmetod	18
5.0 Resultat och analys	19
5.1 Berättelsen före berättelsen	19
5.2 Narrativets betydelse för känslor av skam/skamkänslors betydelse för narrativet	25
5.3 Berättelsen efter #metoo	29
6. Sammanfattande diskussion	33
Referenslista	37
Bilaga 1: Brev till informanter	40
Bilaga 2: Intervjuguide	41

1. Bakgrund

I cannot imagine a more important [social] psychological research project than one that addresses itself to the "development of autobiography"-how our way of telling about ourselves changes, and how these accounts come to take control of our ways of life. Yet I know of not a single comprehensive study on this subject (Bruner, 2004:695-696).

Våra identiteter skapas genom historier (Boréus & Bergström, 2012:220). Från olika håll inom forskarvärlden anses narrativen vara fundamentala för tolkningen och förståelsen av både våra erfarenheter och upplevelsen av vår omvärld (Boréus & Bergström, 2012:221). Genom att studera narrativ kan vi få kännedom både om hur identiteter blir till och hur de sedan bevaras. Hur vi handlar i olika situationer påverkas av de sociala, offentliga och kulturella narrativ som finns runt omkring oss (ibid.).

2006 myntade medborgarrättsaktivisten Tarana Burke begreppet "Me too" i samband med att hon skapade en plattform genom en ideell organisation för svarta kvinnor som blivit utsatta för sexuella trakasserier och övergrepp. Meningen med att använda uttrycket "jag också" var att stå bakom dessa kvinnor genom att visa att de inte var ensamma om det de hade varit med om. I anslutning till att det i oktober 2017 började komma fram berättelser om Harvey Weinsteins sexuella övergrepp, på en rad olika kvinnor, uppmanade skådespelaren Alyssa Milano folk att börja berätta om sina erfarenheter av sexuella trakasserier och övergrepp genom att använda hashtaggen #metoo på sociala medier (Jämställdhetsmyndigheten 2019). Där vi befinner oss idag är #metoo vedertaget, en del av vårt kollektiva narrativ, en bild av verkligheten.

Dock har det riktats kritik mot rörelsen gällande pressetik, rättssäkerhet och ideologi. Även att den tog bort ansvar från kvinnor och gjorde dem viljelösa (SVT 2020).

Genom mängden individuella narrativ som uttrycktes, i och med #metoo, skapades en rörelse och kanske också ett förändrat kollektivt narrativ. Hur ser det ut åt andra hållet? Vad har det kollektiva narrativet som nu existerar, där det i högre utsträckning är legitimt att berätta sin

historia om sexuella övergrepp och trakasserier, haft för betydelse för individens emotioner och förhållande till det egna narrativet?

Jag är intresserad av att undersöka vilken betydelse *ägandet* av den egna berättelsen har på en individuell och kollektiv nivå. Med *ägande* menas, i sammanhanget, en känsla av kontroll över formuleringen av sin egen berättelse samt att den är berättigad att uttryckas i den sociala/kulturella kontexten man befinner sig. Att kunna uttrycka sig med sina egna ord om sina egna upplevelser och bli lyssnad på (inte automatiskt bli avfärdad). Att kunna *förfoga* över sin berättelse, både gällande specifika händelser och den egna livsberättelsen i stort.

Med hjälp av den salutogena teorin och begreppet Känsla av sammanhang (KASAM) är min intention att få en ytterligare dimension på narrativets betydelse för individ och kollektiv. Detta då det finns gemensamma drag hos begrepp och samband inom narrativ teori och KASAM (Alber & Olson, 2018:167)

Att känna skam och skuld är vanligt förekommande efter att ha blivit utsatt för sexuella övergrepp (NCK 2021). Skam är en emotion som är nära sammankopplad med våra sociala relationer då våra individuella ideal ofta kommer från de ideal som finns i samhället (Meuwisse & Swärd, 2013:190). Jag har valt att använda mig av socialpsykologisk teori om skam för att få förståelse för vilken betydelse #metoo haft på individens emotioner.

Berättelse och *narrativ* kommer att behandlas synonymt då dessa avser samma fenomen genomgående i uppsatsen.

1.1 Syfte och frågeställningar

#Metoo föddes ur enskilda individers berättelser samtidigt som just detta skapade förutsättningar för ytterligare individuellt berättande genom att det blev ett *kollektivt berättande* och även en *kollektiv berättelse*.

Syftet med studien är att ytterligare utforska hur narrativ blir till och omformas samt dess växelverkande betydelser för individ och kollektiv. Vilken betydelse kollektiva och individuella narrativ har för individens emotioner, här specifikt inriktat på skamkänslor. Också betydelsen av *ägandet* av narrativ för individ och kollektiv.

För att besvara studiens syfte används följande frågeställningar:

Frågeställningar:

Vilken betydelse har #metoo, som ett *kollektivt narrativ*, för individen?

Vilken betydelse har upplevelsen av att *äga* sitt narrativ för individen respektive kollektivet?

Vilken betydelse har *individuella* och *kollektiva narrativ* för individens känslor av skam?

2. Tidigare forskning

Valet av tidigare forskning har gjorts utifrån en önskan om att få med en bred och relevant översikt av fältet jag vill undersöka. De två första studierna består av sociologisk forskning från USA och Sverige. Den sista texten är skriven av tyska professorer i filologi respektive litteratur/kulturstudier.

2.1 Narrativ och sociala rörelser

I antologin *Stories of Change: Narrative and Social Movements* har Joseph E. Davis (2002:4-5) sammanställt sociologiskt inriktad empirisk forskning och teoretiska analyser om relationen mellan narrativ och sociala rörelser. Författaren har som utgångspunkt att narrativ är centralt både för dessa rörelsers diskurs och ett viktigt begrepp för analys av desamma.

Studierna i boken tar upp de kulturella aspekterna av social aktivism där Davis (2002:4) menar att sociala rörelser genomsyras av berättande och berättelser. Författaren finner det märkligt att det inte har gjorts forskning i någon större utsträckning gällande narrativ och sociala rörelser. De empiriska studierna i boken har fokuserat på amerikanska rörelser med ett högt deltagarantal (ibid.). Davis (2002:27) menar att berättelser spelar en central roll för sociala rörelser gällande dess moraliska, emotionella, retoriska samt sociala kontrollmekanismer.

2.2 Att leva i en avslöjandets tid

Ninni Carlsson har i sin avhandling *Avslöjandets tid. Kvinnors bearbetning av sexuella övergrepp* (2009:13,17) talat med åtta kvinnor om deras erfarenheter av att bearbeta sexuella övergrepp de blivit utsatta för som barn och hur det har förändrats i och utanför dem, i relation till ämnet, över tid. Författaren beskriver hur det har skett en växling, både på strukturell, individuell och mellanmänsklig nivå, med början under 1970-talet. Från en ”tystnadens tid” till en ”avslöjandets tid” (Carlsson, 2009:153). Carlsson (2009:281) beskriver att kvinnorna i *avslöjandets tid* [nutid], tillsammans med andra som delar liknande svåra upplevelser, gör ett motstånd på en “berättelsens nivå”. Där själva bearbetandet görs till en kollektiv kamp mot *förtryck* och för social och personlig förändring. Kampen handlar också om att få möjlighet att handskas med övergreppen man blivit utsatt för genom att till exempel få prata om det. Carlsson (2009:286) menar att en omgivning som lyssnar och själv deltar i samtal om att ha blivit utsatt för sexuella övergrepp, gör att kvinnorna kan få känna sig värdefulla.

2.3 En salutogen narrativ teori

Jan Alber och Greta Olson är redaktörer för essäsamlingen *How to do things with narrative: Cognitive and Diachronic Perspectives* (2018). En av texterna i boken är skriven av de tyska professorerna Vera Nünning och Ansgar Nünning där de undersöker överlappningen mellan studier om narrativ och salutogenes, ett perspektiv med tonvikt på hälsobringande faktorer (Alber & Olson, 2018:2).

Med ett fokus på kopplingarna mellan *Känsla av sammanhang* (huvudbegreppet inom Aaron Antonovskys teori om salutogenes) och de kvaliteter narrativ besitter, bidrar författarna med att lägga fram vilka begreppsmässiga principer hos narrativ som har inverkan på vårt välmående (Alber & Olson, 2018:158). Nünning & Nünning (Alber & Olson, 2018:167) menar att de tre dimensionerna av Känsla av sammanhang (begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet) har likheter med begrepp och samband inom narrativ teori. Studier om narrativ begriplighet har visat att narrativ är en av de viktiga sätten som människor kan förstå vad som händer både inom deras liv och runtomkring dem. Det har också påvisats att historieberättande och möjligheten till *narrativ auktoritet* är ett effektivt sätt för oss att kunna acceptera motstridiga känslor och erfarenheter. Det är även verktyg för krishantering och kan förstärka känslan av hanterbarhet (ibid.). Författarna kallar det interdisciplinära fältet narrativ medicin för *salutogen narrativ teori* (Alber & Olson, 2018:169). Nünning & Nünning (Alber & Olson 2018:172) menar att:

Narratives, for instance, also contribute to what we may call ‘community-making’, with genres and culturally available plots serving as the main interfaces between the making of selves and the making of communities, which plays a key role for maintaining a sense of coherence.

3. Teoretiska perspektiv

För analys av det empiriska materialet valdes teorier om narrativ, skam och salutogenes. Jerome Bruner, Kenneth J. Gergen & Mary M. Gergen och Emma Engdahl används för att förstå och förklara narrativ teori. Denna del är uppdelad i två avsnitt där det första behandlar *självet* i relation till narrativ medan det andra fokuserar på narrativet som konstruktion. Thomas Scheff, tillsammans med Charles H. Cooley, ansåg jag var bäst lämpade för att förmedla begreppet *skam* från ett socialpsykologiskt perspektiv. Avslutningsvis presenteras delar av Aaron Antonovskys teori om salutogenes där begreppet *Känsla av sammanhang* förklaras.

3.1 Självvet som berättare eller berättelsen (s)om självvet

“The Self, then, like any other aspect of human nature, stands both as a guardian permanence and as a barometer responding to the local cultural weather” (Bruner, 1994:110). Bruner

(1990:99-100) ser självet som ett koncept vi skapar genom reflektion. Vidare menar Bruner (1990:121) att självet som *berättare* och *protagonist* har en riktning mot framtiden, att uttrycka hur något har varit kan lika mycket vara en profetia som en redogörelse för något som har skett. *Berättaren* väljer hur den vill förhålla sig till det som har varit, i nuet då berättandet sker, genom att den väljer vad den vill berätta (Bruner, 1990:122). "It became clear that Self too must be treated as a construction that, so to speak, precedes from the outside in as well as from the inside out, from culture to mind as well as mind to culture" (Bruner, 1990:108). Bruner (1990:105) menar att vår verklighetsuppfattning också är socialt skapad, förhandlad och fördelad mellan oss. Inte något som enbart finns i våra huvuden eller som något utanför oss som vi inte har möjlighet att påverka. På det sättet lägger vi ihop våra individuella och sociala berättelser och självet agerar som berättare (Bruner, 1990:112-113). Schafer uttrycker det som att vi utför *narrativa handlingar* genom att berätta våra historier för så väl andra som för oss själva (ibid.).

Engdahl menar i sin bok, *Konsten att vara sig själv* (2009:92), att berättelsen om oss själva blir till genom att det finns någon som vill lyssna på den, en mottagare. Utan våra sociala interaktioner har vi inte heller samma motivation till att utveckla ett själv vilket är en förutsättning för att skapa en berättelse om oss själva. Engdahl (2009:91) benämner detta som en *social konst*, där individen tillsammans med kulturen och samhället är de bakomliggande kreatörerna av verket. Vårt sätt att känna, tänka och vara på behöver vi få ihop till en berättelse om oss själva vilken svarar på vilka vi är och vill vara (Engdahl, 2009:92). Detta svar menar Engdahl (ibid.) att vi inte kan komma fram till om vi inte blir uppmärksammade, sedda och hörda, av vår omgivning.

Gergen & Gergen (1997:19) beskriver hur våra befintliga identiteter är resultat av vår livshistoria och inte något oförklarligt som bara tillkommit av sig självt. Att skapandet av denna, så kallade, *narrativa ordning* kan vara en viktig del i att ge våra liv riktning och mening (ibid.). På liknande sätt menar Bruner (2004:694) att vi i slutändan blir de självbiografiska narrativ vi *berättar* om våra liv.

3.2 Den konstruerade livsberättelsen

“The “immense repository” of our past encounters may be rendered salient in different ways as we review them reflexively, or may be changed by reconceptualization (Bruner, 1994:109-110).

Gergen & Gergen (1997:33) menar att vi inte bara har *en* [1] livsberättelse utan istället att vi *har* en livsberättelse. Det är inte något som bara finns och ser ut på ett bestämt sätt. “We are in the middle of our stories and cannot be sure how they will end; we are constantly having to revise the plot as new events are added to our lives” (Bruner, 1990:116). *Hur* man pratar om något är lika avslöjande som *vad* det är man pratar om, menar Bruner (1990:119-120). Enligt Bruner (2004:693) är det vi utesluter från vår livsberättelse minst lika viktigt som det vi väljer att ha med. Just den instabiliteten är det som gör våra livsberättelser så påverkbara av kulturella, språkliga och mellanmänniska influenser (Bruner, 2004:694).

Enligt Gergen & Gergen (1997:19) är narrativ sociala konstruktioner som är i ständig förändring genom vår pågående interaktion med andra. Det kulturella värdet av innehållet i våra historier spelar en stor roll gällande vilka saker vi berättar för andra (Gergen & Gergen, 1997:21). Vad vi i våra berättelser lägger fram som kausaliteter är avhängigt av kultur och historia menar Gergen & Gergen (1997:22). Författarna anser även att vi inte är fria att *inneha* vilka berättelser som helst, de är styrda av kulturen vi lever i där vissa typer av identiteter främjas mer än andra (Gergen & Gergen, 1997:28). Om en beskrivning av en händelse anses vara legitim eller ej hänger mer ihop med hur normerna sett ut för detta historiskt, i den kultur det gäller, än med de egentliga händelserna (Gergen & Gergen, 1997:32). “In effect, whether a given narrative can be maintained depends importantly on the individual's ability to negotiate successfully with others concerning the meaning of events in relationship with each other” (Gergen och Gergen, 1997:38).

Bruner (2004:699) uttrycker sig på ett liknande vis; han menar att berättare och lyssnare måste dela den grundläggande formen för hur vi berättar om våra liv. Att livsberättelser måste sammanflätas, så att en gemenskap uppstår. Vidare menar Bruner att om reglerna för livsberättande är för godtyckliga, kommer berättare och lyssnare att fjärma sig från varandra

på grund av en oförmåga att förstå vad den andre säger eller vad hen tror att den andre hör (ibid.). Bruner (1986:62) menar att ett gemensamt och delat *språk* gör att vi kan bli förstådda och förstå hur andra tänker. “Achieving joint reference is achieving a kind of solidarity with somebody” (Bruner, 1986:63). Enligt Bruner (1991:20) arbetar vi ‘mentalt’ tillsammans genom att, över tid, utveckla ett gemensamt narrativ. Våra individuella livsberättelser är beroende av att placeras i ett sammanhang av konstruerad och delad social historia, genom vilken vi orienterar oss själva och våra individuella kontinuiteter. Att utveckla ett gemensamt narrativ ger oss en känsla av tillhörighet till denna vägledande och gemensamma historia vilket tillåter oss att forma våra egna narrativ av olikheter i samstämmighet med denna rörelse (ibid.). Bruner (2004:694) menar att livsberättelsens konstruerade natur, samt dess beroende av kulturella konventioner och hur språket används, återspeglar vilka modeller för *möjliga liv* som råder i vår kultur.

“The first is human *reflexivity*, our capacity to turn around on the past and alter the present in its light, or to alter the past in the light of the present. Neither the past nor the present stays fixed in the face of this reflexivity” (Bruner, 1990:109).

3.3 Skam - en social emotion

“Emotions achieve their qualitative character by being contextualized in the social reality that produces them” (Bruner, 1986:114).

Skam är den av våra känslor som inverkar mest på vår självkänsla och på hur vårt samspel med andra människor ter sig enligt Scheff (Meuwisse & Swärd, 2013:188). Scheff (2013:189) menar att skam kan ses som en samlad benämning på en rad andra emotioner som kan uppkomma då vi, antingen genom att föreställa oss något eller genom en mer direkt uppfattning, ser på oss själva negativt genom andras ögon. Författaren menar även att skam går att se som vår *moraliska kompass* (Scheff, 2003:254). Vidare menar Scheff (2003:256) att skam är en viktig komponent för social kontroll.

Scheff (2003:254; Meuwisse & Swärd, 2013:190) betonar att skam är nära sammanlänkad med våra sociala relationer och uppstår när våra sociala band hotas. Om man upplever att ens

beteende inte rimmar med den rådande kulturella modellen, skapas både en inre och yttre motsättning mellan de sociala idealen och ens egna. Detta blir då ett hot mot de sociala banden (Meuwisse & Swärd, 2013:190). Scheff (Meuwisse & Swärd, 2013:191) ser också kopplingar mellan skamkänslor och andra emotioner på så sätt att vi kan skämmas så mycket över vad vi känner att det vi känner i princip förträngs. Andra exempel på detta ger han genom en beskrivning av förhållandet mellan skam/bitterhet och skam/skuld kopplat till ilska. Det första emotionsparet förklaras enligt Scheff (2003:255) som sådan; känslan av skam ihop med ilska skapar bitterhet vilket i sin tur leder till en utåtagerande ilska. Ilska ihop med skam utmynnar istället till känslor av skuld som ger sig i uttryck genom att ilskan riktas inåt istället för utåt.

Att uppleva skam kan påverka våra känslomässiga relationer med andra samt med vårt själv (Meuwisse & Swärd, 2013:199). Scheff (ibid.) beskriver ett ytterligare sätt man ofta skyddar sig själv på; genom att hålla saker för sig själv och/eller omskriver händelser som lett till känslan av skam. Ett sätt att må bättre på och befrias från sina skamkänslor är att få socialt stöd hos andra som har liknande erfarenheter (Meuwisse & Swärd, 2013:200).

Cooleys spegeljag. Begreppet *spegeljaget* syftar på självets sociala karaktär där Cooley (Meuwisse & Swärd, 2013:188-189) menar att skam kommer av att vi ser oss själva genom andras ögon. Tre huvudelement är enligt Cooley: hur vi tror att vi verkar vara för den andra personen, hur den sedan värderar oss och till sist någon form av självkänsla hos oss om kan vara av förödmjukelse eller stolthet. Just föreställningen av den andres bedömning av oss är enligt Cooley av särskild vikt, vad själva uppfattningen av oss får den andra att tycka och känna om oss. Detta då det påverkar vad vi känner och tycker om oss själva, vi speglar det vi tror den andra anser (ibid.).

3.4 En känsla av sammanhang

Aaron Antonovsky (1987:7) intresserade sig för orsaken till att vi har olika mycket motståndskraft vad det gäller psykosociala påfrestningar. I sin forskning tillämpade han ett salutogenetiskt synsätt vilket är inriktat på hälsans ursprung, vilka faktorer som ligger bakom att vi är vid god hälsa. Detta skiljer sig från det patogena synsättet där man istället fokuserar

på varför människor blir sjuka (Antonovsky,1987:12-13). Antonovsky (ibid.) fann att en faktor bakom detta handlade om vilka möjligheter vi har att hantera de stressorer, i olika former, vi utsätts för under livets gång. Utifrån detta utvecklade han begreppet *Känsla av sammanhang* vilket även används förkortat som *KASAM* (1987:13). Något Antonovsky (1987:39) kom fram till låg bakom att kunna ha en stark motståndskraft var om ens tillvaro var *sammanhängande* vilket bygger på att den görs begriplig, hanterbar och meningsfull.

Begriplighet handlar om att vi upplever att det vi är med om, både på ett inre och yttre plan, som *förnuftsmässigt gripbart*; “som information som är ordnad, sammanhängande, strukturerad och tydlig snarare än som brus dvs kaotisk oordnad, slumpmässig, oväntad, oförklarlig”. Finns en hög känsla av begriplighet kan vi känna att det vi kommer att vara med om i framtiden går att förstå sig på, även om det är oförutsägbara händelser som sker (ibid.).

Den andra delen vi behöver för att uppleva vår tillvaro som sammanhängande benämner Antonovsky (1987:40) som *hanterbarhet*. Detta innebär i vilken utsträckning vi uppfattar att vi har medel att kunna hantera sådant vi är med om/utsätts för. Både medel som vi själva har kontroll över och sådana som kommer från vår omgivning, allt ifrån familj och arbetskamrater till sjukvård, myndigheter och *en högre makt* (ibid.). “Har man en hög känsla av hanterbarhet kommer man inte att se sig själv som ett offer för omständigheterna eller tycka att livet behandlar en orättvist” (ibid.). Antonovsky (ibid.) menar att vi då har en förmåga att klara av och att komma vidare efter att ha blivit utsatta för påfrestande händelser.

Meningsfullhet anser Antonovsky (1987:40-41) vara KASAMs motivationskomponent och handlar om det betydelsefulla i att uppleva att vi är delaktiga i vad som sker i våra liv, både i nuet och ens stundande framtid. Att: “livet har en känslomässig innebörd, att åtminstone en del av de problem och krav som livet ställer en inför är värda att investera energi i, är värda engagemang och hängivelse, är utmaningar att “välkomna” snarare än bördor som man mycket hellre vore förutan” (ibid.). Antonovsky menar att meningsfullhet är den viktigaste faktorn av de tre och också en förutsättning för att kunna behålla hög hanterbarhet och begriplighet (1987:44).

4. Metod

I detta avsnitt kommer jag att systematiskt gå igenom mina metodval, val av informanter, forskningsetiska reflektioner samt övriga dilemman kopplade till uppsatsen.

4.1 Forskningsdesign och tillvägagångssätt

Uppsatsens fokus är nutid (även om det delvis berättas om episoder från en längre tid tillbaka) och har en abduktiv ansats. En abduktiv ansats kan ses som en förenig mellan induktion och deduktion (Patel & Davidsson, 2011:24). Detta innebär ett ständigt växlande mellan empiri och teori och att det finns en öppenhet inför att nya frågor kommer att komma upp under arbetets gång som gör att insamlandet av information kan behöva utvidgas (Larsen, 2018:30-31). Inledningsvis användes ett induktivt arbetssätt där tio stycken intervjuer genomfördes. Målet med en induktiv ansats är ofta att skapa ny teori med sina rön som grund (Larsen, 2018:30). Patel & Davidsson (2011:23) uttrycker detta som att man följer *upptäckandets väg*. När jag senare under arbetets gång tog mig an teorierna gick jag istället över till ett deduktivt sätt att arbeta på där man istället följer *bevisandets väg* (ibid.).

Mitt empiriska material består av semistrukturerade intervjuer. Då fokuset för uppsatsen ligger på upplevelsedimensionen av berättandet, ansåg jag denna intervjuform vara ett lämpligt val av metod (Dalen, 2015:115-16). Inför intervjuerna satte jag samman en intervjuguide bestående av olika ämnen som rubriker. Under varje rubrik formulerade jag sedan ett antal relaterade frågor (Dalen, 2015:34-35).

Edmund Husserls (ibid.) begrepp *livsvärld* kan exemplifiera syftet med uppsatsen, den subjektiva upplevelsen av berättandet samt dess påverkan på individens liv. Något som blev tydligt under mina intervjuer är det Bruner (1990:15) beskriver i boken *Acts of meaning*; informanter svarar inte på frågor "som vi vill" utan berättar snarare om det som är viktigt för dem kopplat till frågan eller ämnet för intervjun. Min intention var att inte styra informanterna allt för mycket under intervjun utan att låta dem tala till punkt om det som för dem var relevant att prata om.

Trots att ämnet för uppsatsen skulle kunna anses vara av en *laddad karaktär* var det inte svårt att få tag på personer som ville delta i studien. Min tolkning av detta är att det finns ett behov av att fortsätta samtalet om #metoo och dess betydelse för individ och samhälle.

Hur och var intervjuerna med informanterna ägde rum styrdes främst av vad som passade deras behov. En av informanterna önskade att få ses i mitt hem, en annan träffades gärna på ett café och hos en tredje blev jag inbjuden till dennes kontor. Resterande samtal skedde via videolänk med undantag för en informant som föredrog att göra intervjun över telefon. Detta berodde antagligen också till stor del på att dessa befann sig i andra delar av landet/i utlandet samt den, vid tidpunkten för intervjuerna, pågående pandemin. En reflektion om skillnaderna gällande de olika intervjuerna är att samtalen blev längre där vi möttes ansikte mot ansikte än där mötet skedde ansikte mot skärm. Eventuellt blev intervjuerna utförda via videolänk, stundvis, en aning mer stelbenta än där vi istället träffades fysiskt. Enligt min bedömning påverkade dock inte detta nivån av förtrolighet nämnvärt.

Intervjuerna tog mellan tjugo minuter och en och en halv timme. De spelades in för att sedan transkriberas. Transkriberingen av materialet försökte jag att utföra i nära anslutning till intervjutillfället. Detta för att kunna ha möjlighet att minnas nyanser och sådant som är svårt att snappa upp i överföringsarbetet från inspelning till skriven text. Jag valde att ha med skratt och ljud som till exempel *eh* och pauseringar när jag transkriberade, och sedan även i den färdiga resultatdelen. Något jag önskar gjort annorlunda är att ha utfört mer noggranna anteckningar under intervjutillfällena. Detta för att genom beskrivningar av ansiktsuttryck och övrigt kroppsspråk kunna få fram ytterligare nyanser av informanternas berättelser. Att inte enbart beskriva deras upplevelser utifrån *talets uttryck*.

Att i min roll som intervjuare själv ha varit *en del* av #metoo skulle kunna ses som ett form av kapital, för att tala med Bourdieu, i mötet med informanterna. Erfarenheterna av #metoo fanns med under intervjuerna som en gemensam förståelsegrund. Det är möjligt att detta innebar att jag fick ett större förtroende, och därav tillträde till informanternas upplevelser i högre grad, än om vi inte hade delat denna erfarenhet. Mot bakgrund av detta var det dock av

yttersta vikt att inte dra några förhastade slutsatser utifrån mina egna känslor, åsikter eller upplevelser, som kunde kontaminera intervjuerna.

4.2 Urval och avgränsningar

För att få så relevant data som möjligt gjordes mitt val av informanter genom ett avsiktligt urval (Yin, 2011:93). Urvalet till min studie består av kvinnor som i samband med/efter att #metoo ägt rum, i någon form, har berättat om egenupplevda sexuella trakasserier och/eller övergrepp. Informanterna var, vid intervjutillfället, mellan 20 till 65 år och kommer från skilda delar av landet. Deras berättelser är från både privat- och yrkesliv; där det senare berör flera olika branscher. Detta avspeglar sig i hur #metoo-upproret såg ut när det ägde rum; det innefattade kvinnor från alla yrkeskategorier (Jämställdhetsmyndigheten 2019). Sättet informanterna delat med sig av, en eller flera berättelser på, kunde vara genom att: skriva #metoo på sociala medier, att berätta för någon i sin omgivning eller att någonstans ha publicerat en text om sina upplevelser av sexuella trakasserier/övergrepp. Jag väljer att inte ytterligare redogöra för urvalsprocessen då detta skulle kunna leda till problem gällande konfidentialiteten. Under nästkommande rubrik återkommer jag till detta. Informanterna presenteras tillsammans med material från deras intervjuer, under rubriken *Resultat och analys*, med ålder och fingerade namn.

4.3 Forskningsetiska reflektioner, validitet och reliabilitet

Då min uppsats delvis handlar om att *äga* sitt narrativ finner jag det av särskild vikt att behandla mina informanternas berättelser på ett varsamt och respektfullt sätt. Detta gäller både vid själva intervjutillfället som vid presenterandet av materialet i den färdiga uppsatsen. Dalen (2015:13) har beskrivit de etiska problem, som valet att använda kvalitativa intervjuer som forskningsmetod, kan föra med sig. Det handlar både om valet av informanter men också om själva intervjuförloppet och om hur resultatet sedan förmedlas. Som forskare har man ett ansvar för att värna om informanten genom hela processen (ibid.). Dalen (2015:20) tar upp de särskilda etiska problem som kan uppkomma vid studier utförda i ett litet land, som Sverige. Det finns i dessa fall en risk att informanter kan bli *uthängda* menar författaren (ibid.). Detta är en potentiell risk med min uppsats vilket, som jag nämnde under rubriken

ovan, har gjort att jag har valt att utelämna specifik information kring hur jag initialt kom i kontakt med mina informanter.

Etiskt skulle min studie kunna ses som problematisk då innehållet i informanternas berättelser kan anses vara av känslig natur. Samtidigt skulle ett förhållningssätt, där man inte värderar ämnet som något känsligt, kunna bidra till att ta bort skam och skuld kring detta. Att genom denna inställning förstärka att detta inte längre är något som behöver hyssjas med. Vikten av att inte behöva tala tyst om, eller att vara anonym i samband med berättandet om de sexuella övergrepp man blivit utsatt för, är också något som framkom under flera av intervjuerna med informanterna.

En annan aspekt är att innehållet i informanternas berättelser som delades under #metoo, även om detta delvis avhandlades under intervjuerna, i sig inte är av relevans för uppsatsen.

Snarare är det upplevelsedimensionen av berättandet jag har varit intresserad av att belysa.

Vetenskapsrådet (2020:6) har ett individskydds krav som består av följande fyra delar; informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Dessa krav har jag följt genom att skriftligt och muntligt berätta för informanterna om studiens syfte, innan intervjuerna ägde rum, och om att materialet endast skall användas till just detta. På samma sätt har jag även informerat om att deltagandet är frivilligt och att de har rätt att avbryta när de vill. Samt kunna välja att det de har berättat om tas bort från studien. Jag har varit noggrann med att hantera informanternas personuppgifter på ett säkert sätt. Personliga upplysningar har inte sparats i anslutning till det inspelade intervjumaterialet. Både i det transkriberade materialet, och i uppsatsen, har jag använt mig av pseudonymer istället för informanternas riktiga namn. Jag nämner ej heller yrke, arbetsplats eller bostadsort för att ytterligare säkerhetsställa konfidentialitetskravet (Vetenskapsrådet, 2020:7-14).

Reliabiliteten för min studie, vilket även gäller generellt för kvalitativa studier, är svår att säkerställa. Något som dock är möjligt att göra i detta fall, för att få ökad reliabilitet, är att vara noggrann med beskrivningen av de olika delarna av forskningsförfarandet. Detta för att möjliggöra att en annan forskare skulle kunna replikera studien (Dalen, 2015:115-116).

För att öka validiteten i min studie har jag utgått från mitt syfte och därefter gjort de *bäst lämpade* valen för att undersöka det som varit avsett. Detta gäller mitt val av informanter, metod, teori, analysmetod samt utformning av intervjuguide. Något som kan ha påverkat validiteten är modifieringar och kompletteringar gällande intervjufrågorna som skedde efter att första intervjun ägt rum. Det berörde frågan om skam och skuld vilket jag initialt inte hade för avsikt att avhandla i min uppsats men där det blev uppenbart att det var något som var centralt för mina informanter. Detta fick även den påverkan att jag valde att lägga till teorier om skam för att kunna utföra analysarbetet samt ändrade frågeställningen.

Vid transkriberingen fann jag att jag vid några tillfällen under intervjuerna kom med frågor/påståenden/kommentarer som skulle kunna anses vara värderande eller ledande. Något som är viktigt för validiteten i kvalitativ forskning är att redogöra för vilken ingång/vilket förhållningssätt forskaren har till det som studeras. Dalen (2015:16) menar att det kan finnas fördelar med att forskaren har egenupplevda erfarenheter inom området den ämnar studera. Däremot kan det uppstå problem om ämnet väcker ett alltför stort engagemang på det personliga planet (ibid.). Med denna vetskap har jag försökt att förhålla mig så neutralt som möjligt, även om det är en omöjlighet och kanske inte heller önskvärt att vara alltigenom *blank*, under arbetets gång.

4.4 Analysmetod

Den kvalitativa forskningen har ett tolkande förhållningssätt till det empiriska materialet (Dalen, 2015:18). Detta synsätt bygger på en uppfattning om att människor ger mening åt sina erfarenheter och skapar sin egen sociala verklighet (ibid.).

Experience near och *experience distant* finner jag vara relevanta begrepp för mitt analysarbete. Det informanterna säger och tolkningarna de gör när de talar om faktiska förhållanden, vilket är vad intervjumaterialet utgörs av, benämns som *experience near* (Dalen, 2015:73). *Experience distant* rör istället när forskarens tolkningar vävs samman med informantens uttalanden. Dalen (2015:73-74) beskriver det som att det här har skett en “analytisk process från en beskrivande till en mer tolkande nivå”. Målet är att finna vad

informanterna *egentligen* ger uttryck för genom det de berättar. Detta med hjälp av den valda teorin samt forskarens egna reflexioner (Dalen, 2015:75). Dalen (ibid.) illustrerar detta ytterligare genom att använda sig av följande uttryck, från sociologen och socialpsykologen Johan Asplund; “ att se *något* som **något**”. Dalen (ibid.) menar här att *något* är det vi inte förstår till en början som vi behöver klura ut vad det är, medan **något** istället är något vi till stor eller liten del har kännedom om. Mer konkret innebär detta att jag genom analysprocessen har tolkat informanternas uttalanden inom min valda teoretiska ram och därigenom gett dessa teoretisk anknytning.

För att lättare kunna särskilja informanternas berättelser, från varandra, valde jag att markera varje intervju text i olika färger innan jag påbörjade kodningen. Under kodningsarbetet framkom vad som verkat varit mest centralt för informanterna i deras upplevelser. Detta skiljde sig ibland, delvis, från de ämnen jag valt som rubriker i intervjuguiden. De textstycken från de transkriberade intervjuerna som var av liknande karaktär klippte jag sedan ut och förde ihop med andra stycken inom samma område. De teman som utkristalliserades från detta arbete presenteras under nästa rubrik. Rennstam & Wästerfors (2015:141) benämner dessa moment som både teoretiserande och argumenterande, att genom de gjorda valen både *tänka och hävda*.

Under analysarbetet har jag haft med mig en medvetenhet om min möjliga påverkan på materialet och noterat detta i texten där det har fordrats.

5. Resultat och analys

Under intervjuerna med informanterna framkom, som jag nämnde ovan, olika teman. Jag har valt att presentera resultat och analys under tre rubriker som utgår ifrån dessa; *Berättelsen före berättelsen*, *Narrativets betydelse för känslor av skam/skamkänslors betydelse för narrativet* och *Berättelsen efter #metoo*. Resultatdelen utgörs till stor del av textstycken bestående av citat. Detta grepp utgår ifrån en önskan att låta informanternas berättelser tydligt få framträda utan att omskrivas eller förkortas allt för mycket.

5.1 Berättelsen före *berättelsen*

Flera av informanterna hade aldrig eller *nästan* aldrig berättat för någon om de sexuella övergrepp de blivit utsatta för. Maria (55) hade knappt pratat om det alls innan #metoo: “Nä, för jag trodde ju att ingen var intresserad, det fanns ju inget intresse. Varför skulle jag göra det? Det var ju normaliserat, så det var ju inget konstigt.”

Maria menar att hon inte heller, inför sig själv, hade formulerat sina upplevelser av sexuella trakasserier/övergrepp innan upproret: “Det var nånting man genomlevde. Man visste att man genomlevde, man genomlevde i det tysta. Det var ingenting man pratade om, det var ingenting att tjafsa om. Det var liksom bara nånting som fanns.”

Siv (65) berättar att det på tiden då hon blev utsatt för övergreppen, på 1970-talet, fanns en syn att det bara vara överfallsvåldtäkter som var våldtäkter. Hon berättar vad en klasskamrat till henne på journalisthögskolan sa när de diskuterade ämnet:

Jag gick på journalisthögskolan efter gymnasiet och ibland diskuterades ju begrepp som våldtäkt och så och då kommer jag ihåg väldigt tydligt att jag hade en klasskamrat som var lite äldre, och hon var gift också, vilket ju var ovanligt på den tiden, så att säga, för hon var nog bara 24 eller nått men hon var i alla fall äldre än mig och då sa; herregud om man råkar ut för en våldtäktsman det är väl inte så farligt men kan väl bara.. man får väl ligga med honom då liksom ungefär.

Engdahl (2009:92) menar att berättelsen om oss själva blir till genom att det finns någon som vill lyssna på den och att det vi har varit med om under vårt liv i sin tur är en del av berättelsen om vårt själv. Maria och Sivs berättelser går också att koppla till det Gergen & Gergen (1997:32) skriver om hur det är historiska ideal som bestämmer ifall de händelser vi är med om anses vara legitima eller inte.

Maria beskriver vidare hur #metoo-rörelsen öppnade upp så att det kunde konstrueras en berättelse, en berättelse som var en skildring av en verklighet:

Så blev ju berättelsen formad, kan man säga, under #metoo. Eh, i mig var det ingen berättelse, alltså det jag upplevt fanns inte som berättelse det fanns inte knappt som en upplevelse eftersom den var en ickesak, den var inte definierad som nånting.

Hon fortsätter:

[...] men när #metoo-rörelsen kom och när alla röster började höras kring det, som man egentligen hade delat gemensamt men som inte fanns, så blev det en berättelse och det var ju först efter att folk började berätta faktiskt. Det var ju inte definierbart eh det som man nu säger sexuella övergrepp eller trakasserier.

Detta går att koppla till Bruner (1990:116) som menar att vi lever mitt i vår livsberättelse och att den ständigt måste revideras då nya saker inträffar i våra liv. Även om episoderna i Marias berättelse skedde för en tid sedan så är den nytillagda händelsen att; detta nu är något som anses vara okej att prata om. En berättelse det finns intresse för och som dessutom delas av ett stort antal andra människor.

Maria reflekterar kring att berättelsen samtidigt funnits där på något sätt, fast dold:

Men det finns ju där, det lagras ju liksom som en såndära..vad heter dom kalkstenarna där det är lager på lager på lager på lager? Så det blev ju liksom ganska ehm... lite revolution i mig själv när hela metoo briserade då.

Siv uttrycker sig på ett liknande sätt om hur berättelsen/berättelserna funnits inom henne även innan metoo:

Jag har inte, inte direkt pratat om dom här sakerna, för att.., dom har inte känts så stora kanske..men dom har ju ändå känts som att dom plötsligt 45 år senare poppar upp liksom och så att jag har ju burit med mig i mitt medvetande och det har säkert påverkat mig liksom. Kanske ens självbild också.

Bruner (1990:110) talar om självet som något som besitter en varaktighet samtidigt som det ändras efter vilket tillstånd, som för tillfället, råder i vår kultur. Vårt själv påverkas alltså av

det som sker runtomkring oss i vår omvärld. Ett annat sätt som det Siv berättar om skulle kunna inverka på självet går att förstå genom vad Engdahl (2009:92) beskriver som; svårigheten att skapa en berättelse om oss själva ifall vår omgivning inte hörsammar oss.

Alice (25) berättar om hur det var många saker som hon inte hade reflekterat över innan #metoo och hon tror också att det kan vara så att hon har glömt bort saker som har hänt:

Eh och att det är så fascinerande vad kroppen kan förtränga ändå. In order to move on. Och vad man accepterar, som bara såhär att man inte ens reflekterar över att prata om det ens då är det inte konstigt att man inte anmäler saker heller för det är ingenting man har noterat som något extraordinärt eller annorlunda.

Bruner (2004:694) menar att vi till slut blir de självbiografiska narrativ vi berättar om våra liv. Vi blir olika versioner av det som inom vår kulturs ramar är *tillåtet* att bli. Bruner (2004:693-94) ser självet som en konstruktion som består av påverkan utifrån på vårt inre likväl som det går åt motsatt riktning. Enligt Bruner (ibid.) är det vi utesluter att berätta viktigt i lika hög grad som det vi berättar. Genom detta blir det tydligt hur påverkbara vi är av inflytande från interaktion med andra, av språket och kulturen vi befinner oss i. Alla händelser vi har varit med om kan bli centrala, från att ha varit perifera, genom att vi ser tillbaka på dem och förhåller oss till dem på nya sätt (Bruner, 1990:109-110).

Eva (55) berättar om hur hon har ingjutit i sina döttrar att även om de så skulle gå nakna på stan så har ingen rätt att ta på dem om de inte själva vill: “[...] och om någon gör det då jävlar ska vi stämma den så det stänker om det.” Hon funderar över faktumet att hon trots detta förhållningssätt inte berättade om den händelse, som hon sedan delade under #metoo-rörelsen, för sina döttrar eller sambo förrän långt efter att det hade inträffat. Efter att händelsen hade ägt rum rådfrågade hon istället en manlig kollega om vad han tyckte att hon skulle göra: “[...] och då var hans råd eh...se till att avvisa honom men säg inget till din sambo så att eh, där ser man hur inarbetat det är att man inte ska prata om det.” Eva tror att kollegan kanske hade resonerat på ett annat sätt idag, efter #metoo, och eventuellt rådgivit henne annorlunda.

Monica (58) hade skrivit en bok om övergreppen hon hade blivit utsatt för och var därav ute och föreläste om detta innan #metoo hade ägt rum. Här berättar hon om sina upplevelser från den tiden:

Jag var färdig med det [bearbetningen av övergreppen], så jag upplevde ju inte att det gjorde ont att prata om det men människors reaktioner gjorde ju att det kunde vara jobbigt att föreläsa om det för människor blev så obekväma.

Hannah (26) bär också på erfarenheter från tiden före #metoo där hennes omgivning inte ville ta in vad hon varit med om. När hon på högstadiet berättade om ett övergrepp hon blivit utsatt för blev hon inte lyssnad på:

Eh ja eh eller när det hände i min tonår liksom då var det en annan tjej som också blev utsatt för liknande saker och hon var väldigt, det här var ju alltså långt före #metoo, och hon blev liksom väldigt uppmuntrad och uppmärksammad... Så blev hon nästan en kändis eh i liksom våran, ah det var på högstadiet, eh ja men hon blev liksom..skolan gjorde massa åtgärder och eh det bildades så här stöttgrupp. Det var tjejer som liksom hjälpte henne ta sig igenom vardagen och så där, vilket är jättefint, men eh å jag var väl liksom en del av dom grupperna också och då kände jag att här har jag ett sammanhang där kanske jag också kan berätta vad som har hänt mig. Men jag minns en situation då på högstadiet när jag gjorde det fick jag ingen uppmärksamhet alls utan det var som att det där vill vi inte höra för det är så jobbigt att lyssna på typ.

Hannah berättar vidare om hur detta påverkade henne och även hennes inställning till #metoo:

Eh och då blev jag väldigt väldigt bitter för det var som att den ena tjejen som berättade, som berättade en berättelse som hade kunnat vara min liksom, så blev hon inte..eller så blev vi olika behandlade eh och det.. Jag tänker att det kanske ligger kvar lite grann att jag typ är lite sur att jag inte.. För att dom få som jag har berättat för har jag inte fått det stöd som jag kanske hade behövt och jag tror att det hängde med i min liksom ståndpunkt inför #metoo lite grann även om jag inte, även om det är något som jag inte vill, men jag kände då att jag var lite bitter att nån fick erkännande och inte jag.

Bruner (2004:699-70) menar att om riktlinjerna för hur vi berättar om våra liv inte har någon stabil och gemensam grund, som vi delar med vår omgivning, kommer det att vara svårt för berättare och lyssnare att förstå varandra vilket i sin tur kan skapa avstånd mellan dessa. Enligt Gergen & Gergen (1997:28) styr kulturen vi lever i vilka berättelser vi är *tillåtna* att ha. Författarna menar även att vissa typer av identiteter uppmuntras mer än andra.

Efter att Wilma (20) slutat högskolan, något år innan #metoo, började hon berätta i sin blogg om de sexuella övergrepp hon varit utsatt för. Även om hon tyckte att det kändes jobbigt, och det inte pratades om ämnet på samma sätt då som efter #metoo, kände hon att det var något som var viktigt att göra:

Jag kan göra skillnad även om det är jättejobbigt för mig att publicera, för att jag vet att dom som är inblandade förmodligen kommer läsa det. Så kände jag att det var viktigt, att jag visste att jag ville att föräldrar och unga tjejer skulle kunna, alltså förstå att det var okej, och att det inte är okej att bli behandlad så som man har blivit. Jag hade liksom önskat att när jag var i den åldern och blev utsatt att jag hade läst nått sånt och kunde höra av mig till nån och..kunna vända mig till nån på det sättet som har varit med om något liknande eller bara få läsa om att man inte är ensam typ. Eh så då kände jag att det här vill jag, jag vill inte liksom tystas ner typ.

Wilma fick många positiva reaktioner på sina blogginlägg där föräldrar skrev och tackade henne och berättade att de skulle prata med sina döttrar och söner om detta. Wilmas egna föräldrar delade hennes inlägg på sina Facebook-sidor. Detta gjorde att Wilma fortsatte att publicera alla, likartade, händelser hon varit med om på bloggen. Antonovsky (1987:39) menar att vi behöver uppleva vår tillvaro som *sammanhängande* för att kunna ha en stark motståndskraft. Detta blir den om den görs begriplig, hanterbar och meningsfull för oss. En stark känsla av *hanterbarhet* gör att vi uppfattar att vi har möjlighet att hantera *jobbiga händelser* vi är med om. Att det finns hjälp/förståelse/andra slags resurser att få ta del av (Antonovsky, 1987:40). *Meningsfullhet* upplever vi när vi känner oss delaktiga i vårt ödes utveckling och att det är värt att lägga vår tid och kraft på att ta oss igenom jobbiga upplevelser (Antonovsky, 1987:40-41). I Wilmas fall går det att tolka som att hon besitter en hög känsla av både hanterbarhet och meningsfullhet. En anledning till detta skulle kunna vara

att hon upplevde att hon *ägde* sin berättelse, något som då kan bli en resurs och därav vara värdefull att dela med sig av. Det går även att se på Wilmas agerande som att hon begick en *narrativ handling* genom att hon delade med sig av sina berättelser om sexuella övergrepp. Detta sker när vi berättar våra historier för andra likväl som inför oss själva (Bruner, 1990:112-113).

5.2 Narrativets betydelse för känslor av skam/skamkänslors betydelse för narrativet

Jag frågar Siv om hon upplever att #metoo har förändrat något gällande skamkänslor kring det hon har blivit utsatt för: “Ah, men faktiskt det har gjort det, att jag har lyft skuld och skam från mig kan man väl säga. Härligt!” Scheff (Meuwisse & Swärd, 2013:200) menar att vi kan bli av med våra skamkänslor om vi upplever ett socialt stöd från människor med liknande erfarenheter som oss.

Detta går även att applicera på Alice när hon reflekterar över känslor av skam:

Men jag är ju också en ganska öppen person, så. Ehm och har väl också vuxit upp med, alltså min mamma är en sån som pratar om allt, till exempel och så. Så att det har väl också påverkat, att det inte finns någon.. min mamma var.., eller min morfar var pedofil, han dog innan jag föddes. Men hon har ju själv utsatts för sexuella övergrepp då, jag har väl, det har ju varit en stor, det har ju varit viktigt för henne att det är inget att skämmas över. Man kan alltid komma och snacka och det tror jag har gjort att, det finns en grundtrygghet för det att det alltid har funnits ett safespace så sätt.

Maria tycker att #metoo-rörelsen tog bort skammen över att ha blivit utsatt för sexuella övergrepp:

Hela #metoo-rörelsen blev ju för mig ett ljus på vissa saker som jag hade varit med om. Eh det blev helt obegripligt att jag inte hade höjt rösten men där det inte.., som det hade varit tidigare, var förenat med skam. Då blev det inte skamligt längre. Utan att säga det här har jag faktiskt varit med om och det var fan inte mitt fel.

Marias upplevelse, av att skammen lyftes från henne, skulle kunna tolkas som något som skedde efter att berättelserna om det hon blivit utsatt för *skapades* och hon sedan

blev *ägare* till. Berättelserna var hennes och samtidigt gjorde #metoo att det genererades ett kollektivt *ägande* av det övergripande narrativet om historier liknande hennes.

Hannah upplevde att hon redan hade börjat bearbeta det hon hade varit med om när #metoo tog sin början och kände mindre skuld än vad hon hade gjort initialt. #Metoo bidrog till att hon fick erfara att hon inte var ensam om sina upplevelser:

Jag fick en känsla av att det var mer som en kollektiv erfarenhet än att det vara bara nånting som hade hänt mig och som jag hade bearbetat liksom. Innan #metoo så hade jag liksom redan känt eller tänkt att ah men den där skulden som jag kände då som jag fortfarande kan bli påmind om är inte liksom rätt, det är inte rättfärdigt eller liksom det är ingenting som jag..det var inte mitt fel och jag borde inte känna skuld. Eh men som sagt så blev liksom den känslan av att det är inte mitt fel mer en kollektiv erfarenhet eh i och med #metoo liksom.

Skam går, enligt Scheff (2003:254), att se som vår *moraliska kompass*. Då skam är en social emotion kan alltså kompassen ändras hos individen om riktningen för de *moraliska väderstrecken*, gällande sexuella övergrepp, förändras på en kollektiv nivå.

Siv tror att den allmänna utvecklingen i samhället, med skarpare lagar och en vidare definition av våldtäktsbegreppet och för sexuella övergrepp överlag, också har bidragit till att hon inte känner skam och skuld på samma sätt idag som hon gjorde förr: "Jag har tänkt väldigt tydligt att det var ett övergrepp men att jag, att det verkligen inte vara såna ord jag tänkte på 70-talet utan då tänkte jag att jag får skylla mig själv liksom." Enligt Scheff (Meuwisse & Swärd, 2013:190) hör huruvida vi känner skamkänslor eller inte inför något ihop med vad vår omvärld anser då våra individuella ideal kommer ifrån de ideal som finns i samhället.

Även Monica [som hade berättat om övergreppen tidigare] upplever att skammen har släppt en del efter att #metoo ägt rum. Hon reflekterar vidare kring hur det har varit för henne: "Kanske det är därför jag inte har problem att prata om det, att jag nånstans har förstått att det

är inte mitt fel.” “[...] för vi vet faktiskt det att när man blir trodd då är det lättare att ta sig vidare då. Man blir mindre smutsig så att säga.”

Alice reflekterar över hur det är för andra i hennes närhet:

Det är intressant att liksom kollektiv skam kan alltså verkligen kan påverka människor så mycket i det tysta ehm och jag tror att för vissa så kanske.. Asså jag är väl så privilegerad att jag kan dela med mig av mina berättelser som nog, som ju tyvärr inte är unika på nått vis, men jag vet ju också kompisar som inte har det privilegiet för att dom kanske lever i en mycket hårdare kontrollerad subkultur i samhället, där man från början, där den första kampen är att få en röst överhuvudtaget, ehm men där skammen också är mycket mycket större och tyngre och ehm på offret och inte så mycket på förövaren.

Scheff (2003:256) menar att ett sätt att utöva social kontroll på är genom skam. Ett kollektivt narrativ om att det är skamfyllt att ha blivit utsatt för sexuella övergrepp skulle således kunna fungera som en slags censur.

Eva beskriver hur det var för henne när hon blev utsatt *på äldre dar*:

Trots att jag är så mycket äldre så kunde jag få exakt samma skuldkänsla, att det var mitt fel, att jag inte... Och det är därför..jag berättade inte för min sambo för en lååång tid efter. Asså jag berättade inte när det hände vi hade träffat varandra nyligen så också ska jag säga som en..parentes vilket gjorde att jag var ännu mer tveksam till att han skulle tro på mig. Tänk om han inte tror på mig?, tänk om han tycker att det är jag som har flörtat eller att det var jag som bjöd in honom till att tafsa på mig? Så att den där skulden, den tror jag att man känner, skammen tror jag är jättestor men jag tror nästa att skulden är värre, att man tar på sig det. Fastän det inte alls är berättigat att ta på sig den så inbillar man sig det.

Scheff (2013:199) beskriver hur ett sätt man ofta skyddar självet på är, precis så som Eva gjorde, att hålla saker för sig själv. Ett annat sätt är att man förmildrar de händelser som gjort att man känner skam (ibid.). Detta skulle kunna leda till att man känner skuldkänslor där man egentligen inte agerat orätt.

Eva tror att det kan vara lättare att berätta idag, efter #metoo, men att vi tyvärr inte har kommit så långt som *de* hade hoppats 2017. Att det fortfarande är väldigt många kvinnor som håller tyst på grund av både skam och skuld.

Anette (53) talar även hon om känslor av skuld, för henne i samband med att hon publicerade sin berättelse under #metoo:

Då kände jag lite eh, skuld. Asså jag fick en liten känsla av eh först, en liten, för jag vill ju vara, för mig är det ju så viktigt att vara sann, eh och jag vill inte hänga ut folk på ett negativt sätt, eh och samtidigt så är det här min sanning och jag vet att det hände, drabbade så många eh så det var ju precis så som det hände men nåstans så kände jag en liten känsla av att ehm, en liten skuldkänsla av att tänk om jag eh sätter ut nån nu. Lite det, det var känslan. Men sen så tänkte jag att nu är det väl ändå dags (skratt) att säga som det var. Jag är faktiskt inte..det är ju min sanning. Och minnena är faktiskt väldigt väldigt klara från alla dom där grejerna, från allt det som hände. Det har satt sig, och jag har väldigt många gånger tänkt så här att min karriär hade förmodligen sett helt annorlunda ut om jag inte hade råkat ut för det här. Det har jag tänkt på många gånger, det har påverkat min karriär. [Det låter allvarligt..] ja det är allvarligt, framförallt när man tänker på hur många som råkar ut för samma sak. Men det är klart att det är allvarligt, så då har jag fått kämpa med att tänka att jag inte ska bli bitter, tänka att min väg blev lite krokig. Men det tänker jag på och gör mig faktiskt.. om jag tänker på det, om jag tillåter mig att tänka tanken fullt ut, då blir jag förbannad. Så det försöker jag undvika helt enkelt.

Scheff (2003:255) menar att bitterhet och känslor av skuld kan komma då skamkänslor blandas med ilska. Bitterhet, menar författaren, är något som riktas utåt medans skuldkänslor snarare är något som vänds inåt, mot självet. Om skam uttrycker sig Anette så här:

“Skamkänslan kommer framförallt av vad andra ska tro och tycka, särskilt kvinnor. Och det har också påverkat mig livslångt för jag bestämde mig när jag var 21 att jag ska aldrig bli en elak kärring mot unga tjejer. Faktiskt.” Cooley (Meuwisse & Swärd, 2013:188-189) menar att hur vi uppfattar vad andra tycker om oss påverkar hur vi känner inför oss själva genom att vi speglar dennes känslor. Om vi upplever att någon anser att vi borde känna skamkänslor så gör vi således det.

Yvonne (62) berättar om vilken roll skam har spelat när det gäller hur andra kvinnor inte har reagerat när de har sett att hon har blivit utsatt:

Usch nu går jag igång här, när kvinnor inte reagerar utan dom bara skrattar och tittar bort och säger 'ja men du vet dom dricker vin och blir lite sådär'. E man inte människa för att man dricker vin? Ska man inte uppföra sig då? Är man ingen människa? Det är det där, du vet hur det är, trökigt eller hur? Det är inget vi ska bry oss om, där kvinnor håller ner kvinnor när man inte reagerar på normal respekt har naturligtvis.. eftersom jag är väldigt intresserad av psykologi, så bottnar ju det här i människans egen syn på sig själv som både människa och kvinna och sin bild när dom försvarar såna beteenden. Att det är okej att dom blir behandlade på det viset och då kan dom naturligtvis inte reagera på mig. Då blir ju jag deras skam också över att dom, hur dom låter sig bli behandlade; 'varför reagerar hon när inte jag reagerar?'

Scheff (Meuwisse & Swärd, 2013:190) menar att det kan skapas en motsättning, både hos oss själva och hos vår omgivning, om idealen inte stämmer överens med varandra. Detta kan då hota de sociala band som finns. Skam är den av våra olika känslor som inverkar mest på vår självkänsla och på hur vårt samspel med andra människor ter sig, enligt Scheff (Meuwisse & Swärd, 2013:188). Både våra relationer med andra och förhållandet till vårt själv kan påverkas på ett emotionellt plan av att vi känner skam (Meuwisse & Swärd, 2013:192-193).

5.3 Berättelsen efter #metoo

Maria: "Den berättelsen blev ju till i #metoo".

Hon berättar vidare:

Så blir det ju.. så blir det ju en del av mig som det inte har varit. Förut har det inte varit, det har varit det här lägsta liksom stråket av denhåra kalkstenen längst underst som man liksom hackar fram där till nått dinosaurieägg lite sådär, titta här, här är en liten bebis. Nu ska vi kolla på dig här och liksom...

Bruner (1990:121) menar att ge uttryck för hur något har varit kan fungera som en rörelse mot framtiden där självet agerar huvudroll. Självet som en aktiv spelare på livsberättelsens

spelplan. Engdahl (2009:91) menar att våra sociala interaktioner behövs för att vi ska kunna skapa ett själv och att självet i sin tur är nödvändigt för utformandet av narrativen om oss själva. Ett samspel som sker mellan individ, kultur och samhälle. Detta samspel skulle kunna vara vad som frambringade det Maria uttrycker som att hon fick en röst genom #metoo. Genom detta blir hon också *ägare* till sin berättelse. Maria fortsätter: “[...] och det säger ju väldigt mycket om hur det ändå har präglats.. Hur det ändå liksom, hur viktigt det var fastän det inte fanns.” Gergen & Gergen (1997:19) menar att vår, i nuet existerande, identitet inte är något som bara uppstått av sig självt utan är ett resultat av vårt livs historia.

Siv funderar över om #metoo har ändrat något för henne, på ett personligt plan, och om hur det såg ut innan upproret:

Så tidsandan har förändrats väldigt väldigt mycket och sen när #metoo exploderade så ja men det har.. jag har väl kanske inte reflekterat så mycket över det men nu, eftersom jag nu sitter och pratar om detta, så har ju det förändrat något för mig också helt enkelt va. Och det är ju rätt häftigt.

Monica:

[och] den benämningen på de sexuella övergreppen [#metoo] är ju väldigt bra. Ja. Det är som när man åker utomlands och hör att nån pratar svenska så blir man såhär ‘är du också från sverige!!’ då kan man va den ena från Malmö och den andra från Övertorneå men man är ändå svensk då. Den här känslan av samhörighet. Men *youtoo* borde bli större, dom som tittade på alltså. Du måste också agera. Alltså där tycker jag att vi har kvar något. [Kallas det för det?] nä jag tror inte det, det är bara tankeverksamhet. För det, det tycker jag e nästa steg.

Ett gemensamt *språk* gör att vi lättare kan bli förstådda av, och förstå, vår omgivning (Bruner, 1986:62). Det gör det möjligt att kunna skapa en berättelse och att den sedan höras genom att vi delar referenser. Bruner (1986:63) menar att när vi lyckas komma fram till en gemensam referensram kan vi uppnå solidaritet med andra.

Hannah: “Man kan fortfarande bli bemött liksom ganska tråkigt från personer men man vet att det finns nånting där bortom som säger att jag har rätt typ eller att det inte är mitt fel.”

Alice talar om hur berättelsen kan göra att man som *isolerad* hittar styrka:

Även om muren kan vara jävligt tjock in så har ju #metoo definitivt haft en.. just att i italesätta och sätta ord på eh vad kan man göra. Att det inte bara är det här flytande odefinierbara så fanns det något konkret att ta i eh och det tror jag ändå har hjälpt och kanske också har gjort det lättare att komma vidare sen när man kommer ut.

Antonovsky (1987:39) menar att vi behöver känna att det går att rationellt förstå vad vi är med om i livet. Detta benämner författaren som *begriplighet*. Genom att få vara del av ett större sammanhang och inte ensam om sin berättelse kunde #metoo bidra med en känsla av begriplighet.

Hannah tyckte att vissa saker med #metoo-rörelsen var problematiska till en början:

Men jag tror att..., jag upplever att #metoo utnyttjades... ‘utnyttjades’..men förbrukades av människor som kanske inte varit med om sådär..eller att det ibland kunde ges utrymme till människor som inte varit med om så ovanliga, “ovanliga”, det är fortfarande allvarligt, men typ men typ såhär ja asså såna vardagsgrejer som typ att ja nån visslar efter en på stan eller kanske nått sånt där som kanske inte..eller som påverkar en men kanske inte rubbar ens fundamentgrund utan kanske kan vara såna saker som man kan hantera. Eh ah så då väcktes lite det här, nästan föraktet som jag hade mot andra som fick mer erkännande än en själv, litegrann. Så att jag tror att det i början så påverkade det min inställning till #metoo ganska mycket att typ såhär nu ska dom hålla på igen och jag kommer inte få vara en del av det typ. Men sen växte ju #metoo till nånting mycket mycket större eh och då då kändes det som att såhär att dels så kändes #metoo personligt men det kändes också inte personligt asså det kändes som att det var nånting större än en själv typ och då blev jag inte så bitter längre eller alltså då kändes det bara bra.

Något som Antonovsky (1987:40-41) anser vara viktigt, för att vi ska kunna känna meningsfullhet, är att vi känner att vi har del i det som händer runt omkring oss. Både i den

närstående framtiden och den mer avlägsna. Till detta hör även att vi upplever att vårt liv innehar en känslomässig dimension och att de dilemman vi kommer att möta under livets gång är viktiga för oss att engagera oss i med tillgivenhet.

Maria berättar om hur det var att publicera sina historier i samband med #metoo:

Det var lite mysigt (skratt). Nämen det var lite mer, det kändes väldigt skönt att va en del, för att det var väldigt omfamnande, #metoo-rörelsen, eh och väldigt tillåtande. Eh fanns ju kritik, intern kritik, om vem som fick uttala sig och sådär men det var ju ändå så att man kände ängen hade tusen blommor och alla fick ha sin egen färg litegrann. Men man hade en gemensam äng att stå på.

Genom att vi utvecklar ett gemensamt narrativ kan vi få en känsla av tillhörighet och en vägledning för utformandet av våra egna narrativ. Olika berättelser men ändå med ett släktskap till varandra (Bruner, 1991:20).

Anette talar här om hur hon förhåller sig till sina berättelser nu, efter #metoo:

Jo man pratar om det med folk men det är mer som att man berättar en intressant berättelse, lite så pratar man om det. Det är inte så att jag pratar om det för att jag behöver bearbeta nånting det är mer som att man eh man liksom samtalar och bjuder på berättelser, det är mer så.

Enligt Bruner (1991:20) arbetar vi *mentalt* tillsammans genom skapandet av ett gemensamt narrativ. Detta ger oss en känsla av tillhörighet vilket i sin tur tillåter oss att forma våra egna narrativ i samklang med utvecklingen av det gemensamma. Bruner (ibid.) menar att våra egna livsberättelser är avhängiga att få vara i förbindelse med en konstruerad och delad social historia. Det är genom denna vi finner riktning och sammanhang för vårt själv.

Malin (33) sammanfattar vilken påverkan hon tror att #metoo haft:

Men det känns som att #metoo eh ah men det hade liksom den typen av effekt att folk förstod att det här är liksom ingenting som..dom här minnena som jag skojade bort för

mig själv det var inte skämtgrejer liksom. Det var väl en av dom sakerna jag märkte mest, att folk började omvärdera sina minnen eh och trauman. Eller inse att det var trauman snarare.. dom här grejerna som man hade tagit för eh amen tonårstrams eller liksom nån som bara var lite tölpig för att citera Virtanen (skratt).

Bruner (1990:109) beskriver hur människans reflexivitet gör att varken det förflutna eller det nuvarande är något som för oss är statiskt. Det är möjligt för oss att omvärdera det förflutna efter hur vi ser på det nu varande som sker. Samma mekanism är även möjlig åt andra hållet, att vi kan se på vad vi är med om nu annorlunda efter en förändring i hur vi ser på det vi har varit med om tidigare.

6. Sammanfattande diskussion

Jag har i denna uppsats utfört tio intervjuer, med kvinnor mellan 20 och 65 år, för att kunna besvara mitt syfte; att utforska narrativets växelverkande betydelser för individ och kollektiv. Hur narrativ blir till och omformas samt vilken betydelse en upplevd känsla av *ägan* av narrativet har för individ och kollektiv. Jag ville också undersöka vilken betydelse *individuella* och *kollektiva narrativ* har för individens känslor av skam.

Genom intervjuer med mina informanter framkom det att berättelsen om sexuella trakasserier och övergrepp, i flera fall, skapades och formades genom #metoo. När någon fanns där för att lyssna på den och när ens berättelse ansågs ha legitimitet av samhället. När det fanns ett *kollektiv* som *ägde* liknande berättelser runt omkring en.

Från informanternas berättelser finner vi också att omgivningen agerar annorlunda idag, när vi berättar om sexuella övergrepp och trakasserier, än vad den gjorde före #metoo. Är mottagligare för att ta in och censurerar inte längre på samma sätt. Hur Carlsson (2009) i sin studie fann att kvinnorna hon intervjuade beskrev sina upplevelser av att leva i *en avslöjandets tid*, åtta år innan #metoo ägde rum, stämmer mycket väl överens med fynden från mina informanternas berättelser. Det handlar om ett uppror som består av en gemenskap och som sker genom avslöjanden och att lyssna och bli lyssnad på. Att få uttrycka sitt narrativ om det man blivit utsatt för både i det lilla; genom samtalet med andra i sin omgivning, och i det stora: genom publicering och skrivelser i olika slags massmedia och böcker.

#Metoo är ett tydligt exempel på att sociala rörelser genomsyras av berättande och berättelser, precis som Davis (2002:4) beskriver i inledningen av *Stories of Change: Narrative and Social Movements*. Något som aldrig kunde existera utan individuella berättelser samtidigt som *den* gjorde att individer kunde berätta sina berättelser. De individuella narrativen får här betydelse för den kollektiva berättelsen och vice versa. #Metoo visar också tydligt på vikten av att *äga* sin berättelse genom att, både gruppen och individen tar kommandot och skriver om de sociala regelverken för vad som är legitimt, samt initierar förändringar i samhället med positiva effekter för dess individer som följd. De egna narrativens samspel med de kollektiva ger möjligheterna att skriva om, inte bara nuet och framtida förutsättningar, utan även medverka till att skapa en historia som stämmer mer överens med vår nyvunna utblick.

Genom Scheff och Cooley (2003; Meuwisse & Swärd, 2013) kan vi förstå att skam går att häva genom social påverkan. Något som låst makten över berättelsen är den kollektiva och individuella skammen som har funnits kring att ha blivit utsatt för sexuella trakasserier och övergrepp. Ett kollektivt narrativ om att det är okej att prata om sexuella övergrepp lyfter skammen. När skammen lyfts hos individen går det att skapa andra narrativ kring ens historia, en berättelse man då själv blir *ägare* av. Om vi *befrias* från skammen; som gör att man inte får prata om dessa saker, kan man förändra samhällets kultur i grunden och då uppstår berättelsens makt. Det är alltså en växelverkan mellan individ och kultur, även här. Detta, tillsammans med kunskapen om betydelsen av Känsla av sammanhang för det individuella och kollektiva narrativet, är något som kan ha betydelse för samhället.

Appliceringen av Antonovskys begrepp Känsla av sammanhang (1987) upplevde jag vara svårast av mina valda teorier och jag fick inte fram betydelsen av KASAM i den utsträckning jag hade önskat. För detta tror jag att mer djupgående, och eventuellt annorlunda utformade, intervjuer fordras. Precis som Nünning & Nünning (Alber & Olson, 2018) finner jag dock att narrativ och salutogenes har flera gemensamma beröringspunkter och borde stå i närmare förbindelse med varandra än vad de gör i nuläget. Att *äga* ett narrativ om något kan upplevas som en resurs (hanterbarhet) och blir därför värt att engagera sig i (meningsfullhet). Genom att vara delaktiga i en kollektiv rörelse som #metoo, där vi inte är ensamma om våra narrativ, kan vi ha lättare att få grepp om det vi har varit med om (begriplighet).

Under arbetes gång har jag funnit kopplingar mellan narrativ teori och Känsla av sammanhang. Bruner (2004:694) menar att de kulturella händelseförloppen, som vägleder hur vi kan berätta om våra liv, har förmågan att skapa mening av själva *begivenheten* av livet hos oss. Det behöver forskas vidare på narrativets samverkande och ömsesidiga betydelse för individuella och samhällsliga faktorer ur ett salutogent perspektiv - gällande hälsa, välmående och jämlikhet.

#Metoo har lett till en känsla av att min historia också är din. Jag som berättar vet att det är *youtoo*, att du också har en berättelse, även om den inte är identisk med min. Berättelsen är min men jag är inte ensam om den. Att ha ett narrativ om att ha blivit utsatt för sexuella trakasserier/övergrepp skulle nästan kunna ses som en typ av socialt kapital, då det ger tillgång till en gemenskap. Informanten Maria uttrycker sig på följande sätt: “[Som ett kapital..] Exakt. Det blir ju ett kulturellt kapital. Det blir ju det.” (Detta har jag valt att inte ha med i uppsatsens resultatdel då det är ett sidospår från uppsatsens syfte). Informanten Anette talar om att man idag, efter #metoo, *bjuder på berättelser*. Här finns också en möjlig koppling till komponenten hanterbarhet, hos begreppet KASAM, som bygger på att vi upplever att vi har *resurser* att hantera det vi varit med om.

Framtida forskning kopplat till detta är att utifrån Bourdieus teori om kapital utforska huruvida det skulle vara relevant att tala om även ett *narrativt kapital* där det går att *äga* mer av detta än andra. Om det är så att innehavandet av ett stort socialt, ekonomiskt och kulturellt kapital kan generera ett slags narrativt kapital, en möjlighet att ha *makt* över sin livsberättelse.

Referenslista

- Alber, J., Olson, G. (2018). How to Do Things with Narrative: Cognitive and Diachronic Perspectives. Berlin/Boston: Walter de Gruyter GmbH
- Antonovsky, A. (1987). Hälsans mysterium. Finland: WS Bookwell
- Bergström, G., Boréus, Kristina (2012) Textens mening och makt: metodbok samhällsvetenskaplig text- och diskursanalys. Lund: Studentlitteratur
- Bruner, J. (1986). Actual minds, Possible worlds. Massachusetts/London: Harvard University Press
- Bruner, J. (1990). Acts of meaning. Massachusetts/London: Harvard University Press
- Bruner, J. (1991). The narrative construction of reality. *Critical Inquiry*, Vol. 18, No. 1 (Autumn, 1991), 1-21. <http://www.jstor.org/stable/1343711> (2021-01-04).
- Bruner, J. (2004). Life as narrative. *Social Research*, 71(3), 691-710. <https://search-proquest-com.ezproxy.ub.gu.se/scholarly-journals/life-as-narrative/docview/209669779/se-2?accountid=11162> (2021-01-04).
- Carlsson, N. (2009). Avslöjandets tid. Kvinnors bearbetning av sexuella övergrepp. <http://hdl.handle.net/2077/19727> (2021-01-04).
- Dalen, M. (2015). *Intervju som metod* (2). Lund: Gleerups.
- Davis E, J. (2002). Stories of Change: Narrative and Social Movements. New York: SUNY Press

Dysthe, O., Hertzberg, F., Lökenstgard Hoel, T. (2018). Skriva för att lära: Lund: Studentlitteratur

Engdahl, E. (2009). Konsten att vara sig själv. Malmö: Liber

Gergen, K. J., Gergen, M. M. (1997).

https://www.researchgate.net/publication/305398021_Narratives_of_the_Self (2021-01-04).

Jämställdhetsmyndigheten. (2019). #METOO

<https://www.jamstallldhetsmyndigheten.se/mans-vald-mot-kvinnor/sexuella-trakasserier/metoo> (Hämtad 2020-12-15).

Larsen, A. (2018). Metod helt enkelt: en introduktion till samhällsvetenskaplig metod. Malmö: Gleerup

Meuwisse, A., Swärd, H. (2013). Perspektiv på sociala problem. Stockholm: Natur & Kultur

Nationellt centrum för kvinnofrid, Uppsala universitet. 2020. Medicinska och psykosociala konsekvenser av sexuellt våld

<https://nck.uu.se/kunskapsbanken/amnesguider/sexuellt-vald/medicinska-och-psykosociala-konsekvenser-av-sexuellt-vald/> (Hämtad 2021-01-15).

Patel, R., Davidsson, B. (2011). Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning. Lund: Studentlitteratur

Rennstam, J., Wästerfors, D. (2015). Från stoff till studie: om analysarbete i kvalitativ forskning. Lund: Författarna och Studentlitteratur AB

Rönnqvist Fors, Klara. 2020. Åsa Linderborg: #metoo gjorde kvinnor viljesvaga. *SVT*. Uppdaterad 4 augusti 2020 kl 14:55.

<https://www.svt.se/kultur/asa-linderborg-metoo-gjorde-kvinnor-viljesvaga> (Hämtad 2020-12-15).

Scheff, T. J. (2003). *Symbolic Interaction; Hoboken Vol. 26, Iss. 2, (May 2003): 239-262.*

DOI:10.1525/si.2003.26.2.239

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning.* Stockholm: Vetenskapsrådet.

Yin, R. (2011). *Kvalitativ forskning från start till mål.* Lund: Studentlitteratur

Bilaga 1: Brev till informanter

Hej,

Jag heter Cecilia Måwe och skriver under våren en kandidatuppsats inom sociologi vid Göteborgs Universitet. Jag vill undersöka ifall upplevelsen av att ”äga” sin historia om sexuella trakasserier har förändrats efter att #metoo fick sitt genomslag.

Min uppsats bygger på intervjuer och jag söker nu efter personer som har blivit utsatta för sexuella trakasserier i någon form och kan tänka sig att prata om själva ägandet av sin berättelse kring detta och alltså inte om själva händelsen/händelserna i första hand.

Intervjun tar 30-60 min och sker antingen via Skype eller (om du bor i Göteborg med omnejd) att vi träffas någonstans där det passar dig.

Materialet kommer att hanteras/förvaras helt anonymt så att inga enskilda personer kommer att kunna identifieras i uppsatsen eller under arbetets gång. Ni kan själva välja att avbryta er medverkan i vilket skede som helst under processens gång.

Om du intresserad av att delta eller har några frågor så hör gärna av dig, via pm, mail eller telefon.

Tack på förhand,

Cecilia

070-62 55 288

ceciliamawe@hotmail.com

Bilaga 2: Intervjuguide

Ålder?

Före Metoo

Kan du berätta om hur du förhöll dig till din berättelse om sexuella trakasserier/övergrepp du blivit utsatt för innan metoo?

Hade du berättat för någon om vad du varit med om innan metoo?

Om ja, hur reagerade den/de du berättade för? Om nej, vad var anledningen till att du inte gjorde det?

Hur upplever du att din berättelse påverkade din självbild innan metoo? Din självkänsla och/eller ditt självförtroende?

Metoo

Kan du berätta om hur det var för dig att komma i kontakt med metoo-rörelsen?

Hur upplevde du tiden runt metoo, har du någon uppfattning om hur den påverkade dig?

(Hur kände du inför/under tiden du skrev ner din berättelse? Inför publicering?)

(Hur kändes det att publicera berättelsen med ditt namn?)

Idag

Kan du berätta om vad metoo-rörelsen har inneburit/betytt för dig?

Kan du berätta om/hur metoo har påverkat hur du pratar om det du blivit utsatt för idag?

Kan du berätta om/hur metoo har påverkat hur du känner kring det du blivit utsatt för idag?

Hur enkelt/svårt är det för dig att prata om det du blivit utsatt för efter metoo?

Vad har du fått för respons från din omgivning efter att du i samband med metoo berättat vad du blivit utsatt för?

(Hur känner du idag kring att ha publicerat berättelsen med ditt namn?)

Upplever du att din självbild har ändrats efter metoo och av att du delat med dig av vad du blivit utsatt för? Din självkänsla och/eller självförtroende?

Senare tillägg:

Har du upplevt skamkänslor kring det du har blivit utsatt för?

Om så, upplever du att detta har förändrats något efter att metoo inträffade?