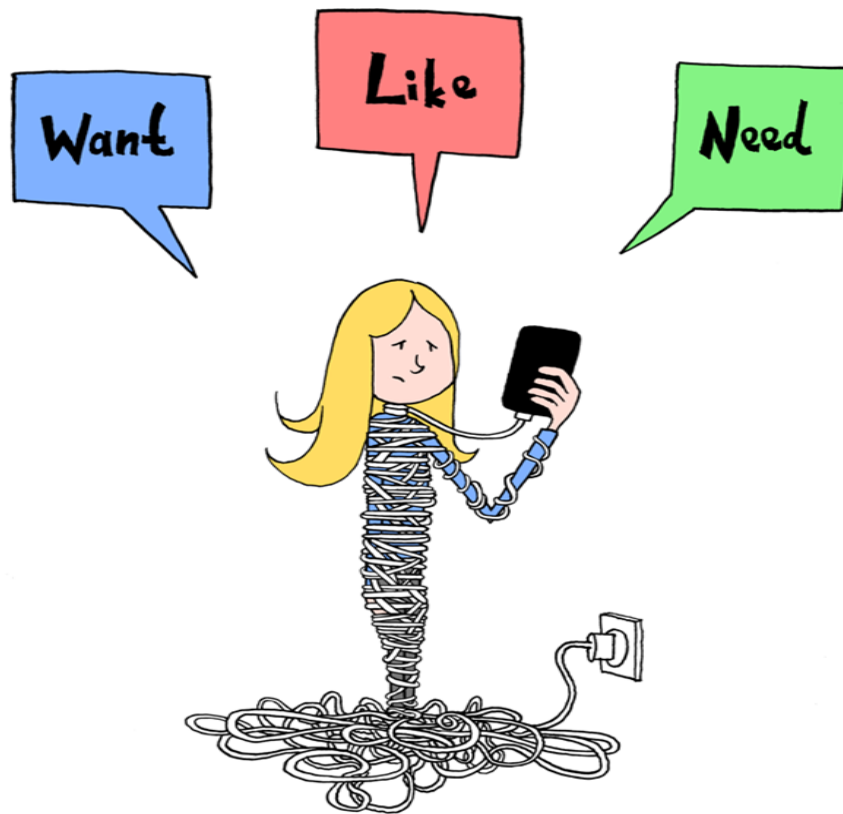


Jan Erik Karlsen

Avhengighetsamfunnet

Livsstil, nytelse og ytelse i vår samtid



UiS Scholarly Publishing Services

Jan Erik Karlsen

Avhengighetssamfunnet

Livsstil, nytelse og ytelse i vår samtid

UiS Scholarly Publishing Services

2022

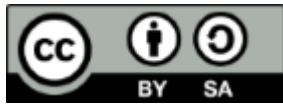
Copyright ©Jan Erik Karlsen, 2022

ISBN: 978-82-8439-061-1

1. utgave, 1. opplag 2022

Denne publikasjonen er omfattet av åndsverklovens bestemmelser, med de unntak og begrensninger i opphavsretten som fremgår av loven.

Publikasjonen er også underlagt en Creative Commons-lisens (CC-BY-SA). Den tillater at andre kan bruke elementer fra arbeidet fritt i sine egne fremstillinger, herunder blande om, tilpasse og bygge på publikasjonen selv for kommersielle formål, men de forplikter seg til å kreditere forfatter og lisensiere nye publikasjoner under de samme vilkår og i henhold til standard regelverk.



Publikasjonen kan fritt lastes ned
her: <https://doi.org/10.31265/usps.253>

Forsideillustrasjon: Rasmus Sakarias Husebø

Spørsmål om publikasjonen kan rettes til:

Jan Erik Karlsen
Tlf.: +47 900 36 671
E-post: jan.e.karlsen@uis.no

Utgiver:
Universitetet i Stavanger
Tlf: +47 51 83 10 00
NO-4036 Stavanger
E-post: post@uis.no
www.uis.no

Forord

Denne boken beskriver fremveksten av et «avhengighetssamfunn» hvor i særdeleshet ungdommens avhengighet av nye typer sosiale, stemnings- og atferdsavhengigheter knyttes til endrede livsinteresser og andre samfunnsmessige drivere. Den måten et senmoderne samfunn forvalter avhengighet på må balanseres mot individuell frihet og sosialt ansvar, samtidig som det tas sosiale, økonomiske og etiske hensyn. Dette er dilemmaer knyttet til alle former for avhengighet og livsstil, og drøftes inngående i boken.

Boken bruker en sosiologisk fremstillingsmåte og retter seg mot fagfolk og forskere som jobber i rusfeltet, kriminalomsorgen, helsevesenet og utdanningssektoren, samt andre som må hankses med denne problematikken. Den kan også egne seg for høyskole- og universitetsstudenter i sosiologi og psykologi, sosialfag, helsefag og andre studieretninger om avhengighet.

Takk til støttespillere.

Boken er blitt til gjennom et utstrakt samarbeid med forskere i andre land og i andre fagmiljøer enn mitt eget. Som deltaker i EUs ALICE RAP prosjekt (2011-2016) sammen med 200 forskere fra mange ulike fagmiljøer og disipliner i Europa, har det vært mulig å hente inn synsmåter og aktuelle forskningsresultater også fra avhengighetsformer ut over de som er knyttet til bruken av harde rusmidler. Som gjesteprofessor ved Universidad de Barcelona (Addiction Unit, Clinic Hospital) i 2012 fikk jeg den første idéen om hvordan boken kunne vinkles. Mine etterfølgende forskningsopphold der og ved ESADE Business School i Barcelona ga nye impulser til bokens innhold. I forskningsgruppen for Rus og avhengighet ved Universitetet i Stavanger har jeg dessuten fått innsikt i norske forhold. Takk til forskerkollegaene i alle disse miljøene.

Takk også til mine emiritikolleger Gerd Abrahamsen, Roald Berg, Torgeir Martin Hillestad, Marie Elise Kipperberg, Øystein Jensen og Stig Lennart Rosenlund for kommentarer til bokens idé og innhold. Takk til de mange fagfolk i helse- og sosialsektoren og fagfeller ved universiteter og høyskoler, journalister i ulike medier, kolleger og representanter for interesseorganisasjoner som over tid har gitt tilbakespill på mine ulike presentasjoner av manus og temaet om myk avhengighet og avhengighetssamfunn.

En særlig takk til Ketil som har diskutert mange av bokens idéer med meg, og som har vist meg både en empirisk nærhet og gitt meg en kritisk, analytisk distanse til mange av de myke avhengighetenes opphav, form, rasjonal og dynamikk. Nå tror jeg mønsteret har tegnet seg tydelig nok.

Stavanger/Barcelona, høsten 2022

Jan Erik Karlsen

Forord	iv
PROLOG OM AVHENGIGHETENS METAMORFOSE	1
1 JAKT PÅ NY MENING?	8
Avhengighetssamfunn?.....	9
Velvære og avhengighet.....	15
Narkotiserende dysfunksjoner?	17
Elefanten i det sosiale rommet	20
Forskningsutfordringer	29
2 SOM TROLL AV ESKE - MYK AVHENGIGHET?	31
Svake signaler og tidligvarsler	32
Den nye avhengighetens frontriddere.....	34
Den myke avhengighetens diskursive innpakning	40
Forskningsutfordringer	50
3 MILDE PSYKOAKTIVE STOFFER OG STERKE SOSIALE KREFTER	54
Bare-må-ha-det.....	55
Stemninger – musikk er identitet, helsebot og følelser.....	72
Relasjoner – fotballfans med hjerte for laget.....	80
Atferd – du er hva du gjør	85
Henfallen eller bare heftet?	128
Forskningsutfordringer	130
4 SPILL OG NETTBRUK – AVHENGIGHET, TIDTRØYTE OG INNOVASJON?	133
Sosiale medier og kampen om det virtuelle rom.....	134
Nettet – «store vennlige kjempe»?.....	146
Hvordan sette virkeligheten i scene?.....	162
Nettet som normforvalter.....	178
Forskningsutfordringer	183
5 BEGREPSMESSIG ENFOLD - TEORETISK MANGFOLD	187
Teoriene i et nøtteskall	187
Diagnoseregimene.....	190
Individteorier om avhengighet.....	199
Fra individ til kollektiv - avhengighetens sosiologi	214

	Forskningsutfordringer	217
6	SENTRALE LIVSINTERESSER	222
	Lystig lag, anomi eller stødig sosialisering?	223
	Myk avhengighet som refleksiv modernisering	227
	Fra arbeidsytelse til hverdagsnytelse?.....	235
	Generasjonskløft i livsinteresser?	240
	Identitetens flytende karakter.....	243
	Sosialiseringsmønsterets mangfold	245
	Forskningsutfordringer	257
7	SENMODERNE AVHENGIGHETSMØNSTRE.....	259
	Livsstiler og fellesskap.....	261
	Hva er normalt, og hva er avvik?	266
	Myk avhengighet som sosialt faktum	271
	Individuelle motivasjoner for myke avhengigheter	276
	Forskningsutfordringer	281
8	SOSIAL KONSTRUKSJON AV MYK AVHENGIGHET.....	283
	Internalisering – karrierevei til myk avhengighet.....	285
	Eksternalisering av myk avhengighet	287
	Kollektiv bevissthet som objektivering av myk avhengighet	289
	Legitimering av myk avhengighet hos ungdom.....	293
	Myk avhengighet er hverdagsvirkelig.....	297
	Forskningsutfordringer	306
9	OMRAMMING AV AVHENGIGHETSBEGREPET	308
	Krav til sosiologisk teori om myk avhengighet.....	308
	Sosial endring eller sosial innovasjon?.....	317
	Forskningsutfordringer	321
10	AVHENGIGHETENS REPRODUKSJON	323
	En taksonomi for myk avhengighet.....	323
	Den motsatte kausallogikk	329
	Myk avhengighet funksjonelt forklart	334
	Historistisk-funksjonell allmenngjøring.....	341
	Forskningsutfordringer	344
	EPILOG OM DEN NYE NORMALEN OG FREMTIDSBILDET	346
	LITTERATUR	353

Prolog om avhengighetens metamorfose

Avhengighet og nye livsstiler

Vi har lenge hatt hverdagserfaring om avhengighet av rusmidler, og vi har lenge studert temaet rent vitenskapelig. Arkeologiske funn beviser bruk av psykoaktive stoffer 10 000 år tilbake, og historiske kilder påviser kulturell bruk i de siste 5 000 år. Tidsskriftet «Addiction» har publisert vitenskapelige studier siden 1884, mest om avhengighet som skyldes stoffer som alkohol, narkotika og nikotin. Nyere og grunnere er vår innsikt i og forståelse av avhengigheter *uten* rusmidler.

Vi vet egentlig ganske mye om *hard avhengighet*, særlig om alkohol- og narkotikaavhengighet slik dette defineres og måles av Verdens helseorganisasjon (WHO). Hard rusavhengighet øker i deler av Europa og får derved økende helse- og velferdsmessige konsekvenser, herunder økende antall dødsfall blant unge, økende andel unge som ikke kommer inn i arbeidsstyrken. Dessuten koster behandling og rehabilitering stadig mer, og kriminalitetsbekjempelse og fengselsutgifter eksploderer. I tillegg er det kostnader for forebygging og kriminalitet, som i økende grad har globale dimensjoner.¹

¹ Omfattende dokumentasjon fins fra det europeiske storskalaprojektet Addiction and Lifestyles in Contemporary Europe. Reframing Addiction Policy (ALICE RAP), jf. <http://www.alicerap.eu/>.

EUs storskalaprojekt «Addiction and Lifestyles in Contemporary Europe, Reframing Addiction Policy» (ALICE RAP) som jeg deltok i fra 2011 til 2016, arbeidet med å fremskaffe vitenskapelig grunnlag for å:

- Styrke offentlig dialog og stimulere debatt om aktuelle avhengighets- og livsstilstemaer
- Utvikle alternative handlingsmuligheter knyttet til rus, avhengighet og livsstil, i et flerfaglig perspektiv
- Informere den offentlige og politiske dialogen og stimulere en bred og produktiv debatt om nåværende, alternative og fremtidige tilnærminger til avhengighet

Disse tre hovedmålene om såkalte «harde avhengigheter» medførte for min del at et *alternativt perspektiv* i studiet av avhengighet og livsstil tok form, med et søkelys på sosiale, stemnings- og atferdsavhengigheter. Slike avhengigheter er moderne atferdsmønstre som bryter med allment aksepterte normer av andre grunner enn bruk av hurtigvirkende, psykoaktive substanser. Åpenbart kan ulike avhengigheter oppstå knyttet til mat og drikke, shopping, jakt på spenning, kroppsbygging, nettspill, nettgambling, nettporno etc. Noen vil flytte behovet for å få oppmerksomhet til nettet og sosiale medier, og forbli der, hektet for lang tid, kanskje. De nye avhengighetsformene er stort sett *myke* og *lovlige*, men ikke nødvendigvis ønskelige. De er heller ikke alltid ansett som sykelige, like fullt ses mange på som avvik eller tidvis som irriterende anomalier.

Myke avhengigheter vil dermed kunne fremstå både som dysfunksjonaliteter, som funksjonelle livsstilsalternativer til stoffbruk og som sosiale innovasjoner. Men hvordan skapes, normaliseres og vedlikeholdes de nye, myke avhengighetene? Er slike avhengigheter blitt det senmoderne samfunnets normaltilstand? Hva er det vi trenger, liker eller ønsker av

Prolog om avhengighetens metamorfose

myke avhengighetsstimuli i vår hverdagsvirkelighet? Jeg har betegnet dette som *Avhengighetssamfunnet*. Dette avhengighetssamfunnet omfatter neppe hele befolkningen. Mest relevant er begrepet for livsstilen hos ungdom og unge voksne, kanskje aldersgruppene fra 15 til 45 år? Disse er antakeligvis minst preget av samfunnets tradisjonelle verdier og atferdsformer, de er friere i sine valg av identitet og levestett enn foregående generasjoner.

Avhengighet er imidlertid et allment brukt begrep også brukt om appetitt, begjær og tilbøyeligheter som har kommet ut av kontroll og blitt ustoppelige. Mest har begrepet tidligere vært forbundet med rusmidler som har en virkning på sentralnervesystemet. For å forstå avhengighet hos dagens generasjon må vi tillegge begrepet en videre anvendelse. Matforstyrrelser, overdreven trening og kroppsbygging, hyperseksualitet, nettspill, nettgambling, nettporno, hemningsløs nytelseshopping, sukkersug, selfier og blogging kan også inkluderes i avhengighetsbegrepet. Kanskje er hasardspill mest studert, men etter hvert har vi også fått resultater knyttet til overdreven nettbruk. Likevel, mange av disse områdene er karakterisert ved at de representerer noe patologisk, noe avvikende som kan ses på som sykdom eller i hvert fall som en helse- og velferdstrussel. Et slikt bredere perspektiv plasserer også noen av de nye atferdsmessige avhengighetsformene på like fot med rusbruk. Orford (2001) har utviklet et slikt perspektiv ved å hevde at mange nye avhengigheter bedre blir forstått som overdreven appetitt enn som tradisjonell rusavhengighet.

Vi har imidlertid ikke like god oversikt over disse nye og antatt mykere sosiale, atferds- og stemningsrelaterte avhengighetsformene som over hard avhengighet. Dels skyldes

det at vi ikke har mye samlende forskning om dette, dels at vi mangler en definisjon av det vi antar er myk avhengighet og dels at fagfolk er uenige om hvorvidt mange av de nye atferdsformene skal regnes som avhengigheter. Kanskje er de bare nye og sterke vaner, sosiale innovasjoner eller del av en ny og etter hvert akseptabel livsstil?

Dessuten, mange av de nye formene er jo ikke knyttet til substanser eller atferd som er direkte ulovlige, selv om noen av dem kan være uønsket av enkelte. Vi er heller ikke sikre på om det er en vei mellom de myke og harde avhengigheter. Enkelte studier viser at folk som ser mye nettporno også bruker stimulerende og narkotiske stoffer. Folk som bygger og skulpterer kropp og muskler kan fristes til å anvende sterkere midler enn vanlige kosttilskudd. Regelmessige hasjbrukere er mindre opptatt av jobb enn andre, mens de som bare eksperimenterer med hasjbruken ikke mister jobbmotivasjonen. Vi vet altså ennå ikke nok om koblingen mellom harde og myke avhengighetsformer til å være sikre på hva dette kan medføre av utfordringer for fremtidens samfunn. Myk avhengighet er derfor ennå heller ikke en vitenskapelig betegnelse, men forhåpentligvis begynnelsen på forståelsen av et nytt trekk ved den senmoderne samfunnsformasjonen.

En leserveiledning

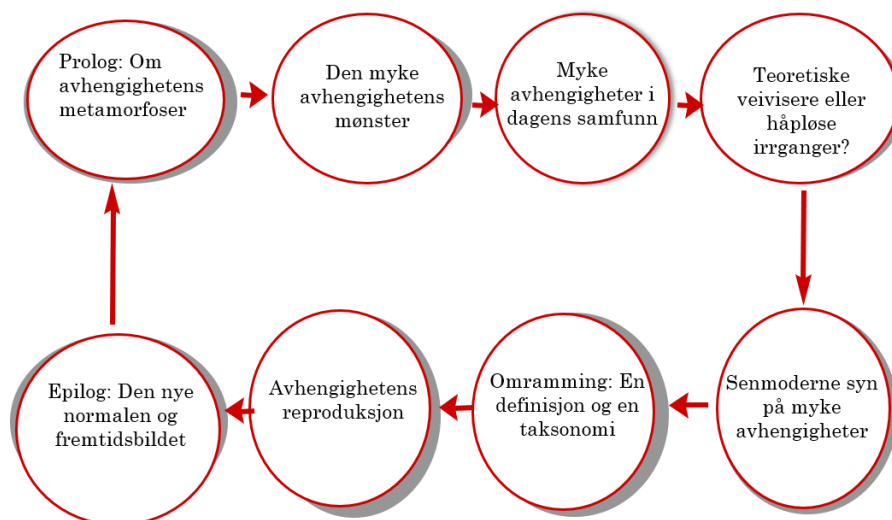
Boken knytter beskrivelsene av myke avhengigheter til endrede livsinteresser og andre samfunnsmessige endringer. Min motivasjon for denne vinklingen var å presentere et syn på avhengighet og livsstil som noe mer og annerledes enn hard rusavhengighet og stemplet utenforskap. Dagens senmoderne samfunn trenger en ny forklaring; er den myke avhengigheten elefanten i rommet? Boken forsøker derfor å fange opp,

Prolog om avhengighetens metamorfose

diskursivere og synliggjøre nye trender i og former for myke avhengigheter og deretter å innpasse disse i et sammenhengende bilde av det nåværende samfunnets identitets- og normskapende drivere.

Boken gir ikke leserne en ny diagnose, men en forklaring på hva som driver frem myk avhengighet i dagens samfunn. Hvilke krefter og holdninger bestemmer samfunnets måter å styre seg selv på overfor nye typer avhengigheter? Hvordan et samfunn regulerer avhengigheten må balanseres mot individuell frihet og sosialt ansvar, samtidig som det tas sosiale, økonomiske og etiske hensyn. Dette er dilemmaer som dukker opp når man diskuterer alle former for avhengighet og livsstil. Boken gir ulike teoretiske forklaringer og modeller og mangeartede eksempler fra hverdagslivet på dette.

Boken er delt inn i seks hoveddeler, samt en Prolog og en Epilog, slik som vist i oversikten under.



I prologen presenteres kort hvorfor søkelyset settes på avhengighet og livsstil som samfunnsutfordring. Den neste delen beskriver hovedantakelsen om avhengighetssamfunnets og den myke avhengighetens mønster. Dernest følger den mest omfattende seksjonen hvor det gis mangeartede eksempler på drivere for myke avhengigheter, både i form av mildt sentralstimulerende stoffer, stemnings-, relasjons- og atferdsavhengigheter, så vel som digitale avhengigheter. Mange av disse viser problemer med selvkontroll i bruksmønsteret. Så tar jeg for meg tar for seg tilfanget av teoretiske forklaringer på avhengighet. I alt overveiende grad forsøker de dominerende nåtidige teorier å forklare avhengighet som sykdom, skapt av harde rusmidler. Kan disse teoriene også brukes til å forklare myk avhengighet?

Deretter presenteres ulike senmoderne forklaringsmåter – i hovedsak sosiologiske – for å plassere de myke avhengighetsmønstrene i dagens hverdagsvirkelighet. De avsluttende delene forsøker å utvikle en ny ramme for å forstå de ulike myke avhengighetene i, både som individuell atferd og som samfunnsmessig fenomen. Dessuten utvikles en taksonomi og et teoretisk byggverk, samt en definisjon av myke avhengighetsmønstre. Dette får følge av en modell for å forklare den myke avhengighetens reproduksjon. Til sist, i epilogen skisseres antakelser om den nye normalen, inkludert bokens kunnskapsbidrag, og fremtidsbilde. Hvert kapittel har en ingress som kort forteller hva som skal tas opp, og en avslutning med oppsummerende forskningsutfordringer.

Boken har en overveiende akademisk form hvor etablerte vitenskapelige teorier og modeller belyses og anvendes, samt at nye begreper og modeller foreslås. Jeg har hatt stor nytte av sentrale synsmåter hos både klassiske og

Prolog om avhengighetens metamorfose

moderne sosiologer. I den første gruppen har ikke minst Karl Marx, Emile Durkheim, Max Weber, Georg Simmel, Torstein Veblen og Georg Mead, alle med sitt søkelys rettet mot oppløsningen av tradisjonelle og fremveksten av *moderne* sosiale fenomener, satt viktige spor. Særlig viktig er jo deres bidrag til å forstå det fremvoksende industrisamfunnets logikk og sosiale konsekvenser, dets arbeidsdeling, klassesdannelse og differensiering, pengeøkonomien, bylivets kokette gleder og pinaktige trengsler, byens motescener, økt mobilitet, nye sosialiseringsformer, nye atferdskoder og sosiologiske typer, identitetsdannelse, nye former for individualitet, osv.

I en nyere bølge har Robert Dubin, Arthur Stinchcombe, Zygmunt Bauman, Anthony Giddens og Thomas Ziehe tilført sosiologien verdifulle synsmåter på *senmoderne* samfunnsmessige fenomener og endringer. Ikke minst gjelder det endringen i og den rutiniserte gjenskapelsen i nye sentrale livsinteresser, livsstiler og selvidentiteter. Begge gruppens mangeartede bidrag står seg også i dag godt som teoretiske forklaringer, diagnose- og analyseverktøy. På 2000-tallet dukket det opp en tredje bølge med spennende forskningsbidrag om *sosiale og atferdsmessige avhengigheter*, mest med en psykologisk og sosialpsykologisk fagvinkel, men også sosiologiske studier av ulike former for myk avhengighet.

I boken bruker jeg mange illustrasjoner fra medier og åpne kilder. De fleste eksempler og dokumentasjoner hentet fra norske kilder og medier det siste tiåret. De tjener som diskursive tekster som belyser ulike drivere for og konsekvenser av myk avhengighet.²

² De første medietekstene som er brukt i denne boken ble samlet inn allerede ved oppstarten av dette bokprosjektet i 2012. Noen vil gjenfinnes som diskursive tekster senere i boken, sammen med nyere tekster.

1 Jakt på ny mening?

Vi kjenner alle til ulike slags avhengigheter, enten hos oss selv eller hos andre. Noen hevder at all avhengighet er grunnleggende lik, derfor kan den forståes og håndteres likt. Motsatt hevder andre at hjernen vår er predisponert for avhengighet, men at det ikke betyr at det vi anser som avhengighet nødvendigvis er enhetlig og har samme drivere, reaksjonsformer og virkninger. Mange av oss ser at enkelte individer blir avhengige av stoffer og kjemiske substanser, som nikotin, alkohol, medisiner eller narkotika. Men vi vet ikke hvorfor noen blir avhengig av ulike psykoaktive stoffer, mens andre ikke gjør det. Avhengighet gjelder mange, men ikke alle, ikke alle i samme familie, i samme gruppe eller i samme land. Adams (2008) beskriver hvordan rusavhengighet ødelegger sosial identitet, og blir det altoverskyggende forholdet i en persons liv. Det fører til svekkede relasjoner til familie, venner, jobb og samfunn. Avhengigheten smadrer og fragmenterer dermed den nærhet og intimitet som normalt hører til disse sosiale møtestedene og nettverkene.

Et annet spørsmål er om avhengighet som ikke er knyttet til bruk av psykoaktive stoffer, men til bestemte stemninger eller atferdsmønstre, som for eksempel trening, gambling og

Jakt på ny mening?

nettspilling, også kan ses på som avhengighet og svekke nærhetsrelasjonene? Og kan disse aktivitetene ha like alvorlige og uønskede virkninger som stoffbruken, eller er det tvert om?

Vi bør erkjenne at vi ikke vet om all avhengighet er lik selv om vi bruker den samme betegnelsen på alt. Det vi vet er at vi har hatt avhengighet med oss til alle tider, den har mange og skiftende drivere og former, ytrer seg på stadig nye måter og den er fremdeles en gåte. Det er et premiss i denne boken.

Avhengighetssamfunn?

Kanskje er det dumt å spørre, men Konfutse sa visstnok en gang at den som spør, kan ses på som en tosk for et kort øyeblikk, men den som ikke spør, blir sett som en tosk for hele livet. Så jeg spør: er avhengighet del av de allmenne, menneskelige forhold? Er det menneskets biologiske særtrekk eller er det den sosiale samhandlingen som skaper og vedlikeholder avhengigheten? Født sånn, eller blitt sånn? Hva «ruler» egentlig: *hjernen* med sin dopaminregulering, *emosjonene* og jakten vår på opplevelser og glede, de signifikante *andre* som med sin sosiale påvirkning lærer oss både kulturelle og subkulturelle mønstre, eller er det de skjeve eller rasjonelle *handlingsvalgene* vi gjør som styrer?

Hvordan kan vi avgjøre om noe er hardt vanedannende og avhengighetsskapende? Åpenbart er det slik at vi har mange ulike forslag til definisjoner, kriterier og dels også til diagnoser av hva som kan skape stoffavhengighet. Både i forskningslitteraturen og i klinisk arbeid gjenfinner vi som oftest seks–syv ulike kjennetegn på avhengighetsatferd. For det første at man bruker mye tid (kanskje all ledig tid) på å

tenke på eller planlegge bruken av stoffet eller atferden (dominans), dernest at man har behov for å bruke stadig mer, og gjerne mer enn man hadde tenkt (toleranse). Man bruker stoffet eller utfører atferden for å glemme sine problemer, og man opplever at det hjelper for å dempe skyld, angst, ensomhet, nedstemthet, osv. (humørendring). Likeledes er det slik at man forsøker å redusere bruken, noen ganger etter at andre har oppfordret til det, uten at det lykkes eller at man hører på andre (tilbakefall). Dessuten blir man stresset dersom man hindres i bruken (abstinens). Til sist er det slik at bruken kommer i konflikt med andre aktiviteter Det kan være jobb, studier, fritidsaktiviteter, familie- og vennerelasjoner (konflikt) som forstyrres eller neglisjeres.

Verdens helseorganisasjon (WHO) definerer avhengighet (addiksjon) som en diagnose mest knyttet til alkohol og narkotika, og her fins diagnoseskjemaer med angitte og målbare kriterier. Man må ha en sterk trang til å innta stoffet, og dessuten ha problemer med å kontrollere når, hvor ofte og hvor mye man bruker. Brukeren opplever fysisk abstinens når han prøver å slutte, og trenger stadig sterkere doser for å oppnå samme rus. Bruken av stoffet dominerer interessebildet hans, det blir den sentrale livsinteressen. Derfor forsømmer han andre interesser, gleder og plikter, og fortsetter å bruke stoffet selv om han blir skadet av det³.

For meg er WHO-definisjonen av avhengighet utilstrekkelig. Den fanger ikke de nye og mykere avhengighetsformene som popper opp i det senmoderne samfunnet, slike som matforstyrrelser, kroppsforming,

³ WHO; International Classification of Diseases and Related Health Problems (ICD-10), jf.; <http://www.webcitation.org/65axhG0gR>.

Jakt på ny mening?

nettspill, nettgambling, nettporno, nytelsesshopping, sukkersug, selfier og blogging for å nevne noen. Dels skyldes det at vi ikke har mye forskning om dette, dels at vi mangler en definisjon av *myk avhengighet* og dels at fagfolk er uenige om hvorvidt mange av de nye atferdsformene skal regnes som avhengigheter. Kanskje er de bare nye og sterke vaner, sosiale innovasjoner eller del av en ny livsstil? Vi kan ane at dagens samfunnsformasjon med sin nær ubegrensede tilgang på varer og tjenester, sammen med raske sosiale innovasjoner, nye livsstiler og nye sentrale livsinteresser, og tettheten i samfunnet som digitalt gir nye prosesser for sosial smitte, er del av den ligningen vi må løse.

Er det derfor slik at avhengighet i dag kommer i to ulike innpakninger? Altså at det fins både harde og stoffrelaterte og myke, atferds- og stemningsrelaterte avhengigheter? I så fall trenger vi også en definisjon av, kriterier på og helst teorier om myke avhengigheter, samt gode empiriske illustrasjoner av ulike former for slike myke avhengigheter. En definisjon og begrepsbestemmelse må derfor kunne fange opp ulike drivere utenfor hovedgruppene av rusmidler. Det må inkludere både milde psykoaktive stoffer og sterkere sosiale krefter, herunder både stemninger og atferd.

Som et startpunkt er min antakelse i denne boken at myk avhengighet er en *ny normaltilstand*, ikke en sykdom med et diagnostisk kriteriesett, ei heller en karakteristikk av en lovstridig atferd. Myk avhengighet er både kollektiv og relasjonell, og den alminneliggjøres. Den kan imidlertid resultere i både lovbrudd og sykdom, men da er den ikke lenger en myk avhengighet. Da er den avvik fra det normale, og således speiler den hva vi skal mene med myk avhengighet.

Jeg kan ikke her gi en ny diagnosekategori, en ny og mangslungen pasientgruppe eller en lidelse å behandle. Men det å forstå diagnosemekanikkens logikk knyttet til avhengighet kan hjelpe til å kontrastere den harde, stoffrelaterte og den myke, atferds- og stemningsrelaterte avhengigheten. Derfor skal jeg omtale diagnoseregimene for de harde avhengighetene senere i boken (jf. kapittel 5). Til en diagnose, uansett hvilken, hører det en pasient, og diagnosen er samtidig en bekreftelse på et avvik i form av en sykdomstilstand som kan behandles. En diagnose er ikke nødvendigvis alltid en vitenskapelig begrunnet eller målbar kategori. Myk avhengighet er derfor ingen diagnose, kanskje heller ennå ikke en vitenskapelig betegnelse, men forhåpentligvis begynnelsen på forståelsen av trekk ved det senmoderne samfunnet som skaper og vedlikeholder bestemte sosiale mønstre.

Så, mitt poeng er mest sosiologisk, ikke medisinsk eller psykologisk. Det er ikke å vise at all slags atferd kan føre til både sykdom og lovbrudd. Snarere er det å illustrere at det senmoderne samfunnet skaper og gjenskaper handlingsmønstre som har en slags overindividuell «tvang» ved seg, mye slik Durkheim allerede i 1895 postulerte som et «sosialt faktum». Myk avhengighet kan knyttes til en persons livsstil, men det er de kollektive og relasjonelle sider ved individers livsstil som vil gjøre den til et sosialt faktum.

Tre ulike drivere eller stimuli kan innledningsvis duge som eksempler på slike myke avhengigheter. *Sukker* kvalifiserer sammen med blant annet kaffe og te som illustrasjon på milde substanser. Slike substanser kan gi både sug og velbehag. *Musikk* kan her fungere som eksempel på en stemningstilknyttet myk avhengighet. Stemninger vil kunne

Jakt på ny mening?

være svært ulike, noen vekker attrå og begjær, andre lyst og noen dekker behovet for spenning eller adspredelse. *Selfie* er ett blant mange eksempler på identitetsbekreftende atferdsavhengigheter. Andre atferdsavhengigheter vil kunne gi engasjement, noen øver tiltrekning mens atter andre gir tilvenning til atferden. Disse driverne dukker opp på ulike sosiale arenaer; de milde substanser på et varemarked, musikk (særlig nedlasting av den) på en digital plattform, og selfien vanligvis i en sosial kontekst. Sett under ett vil alle disse substansene og individuelle motivasjonene kunne fungere som drivere for ulike former for myke avhengigheter.

Så la oss derfor anta at vi som et nytt, men foreløpig primitivt begrep finner mange sosiale fenomener vi kan kalle myk avhengighet. Og så - er vi da mer avhengige enn noen generasjon før oss? I så fall - har det sammenheng med det økte tilfanget av lykkeskapende produkter og tjenester i det senmoderne velstandssamfunnet? Har jakten på lykke og velvære også ført til at vi ønsker minst mulig ubehag, utrivelige aktiviteter og vanskelige følelser? I flukten fra ubehaget finner vi tilhold i selvdannende subsystemer hvor livet leves med likesinnede, enten det er arbeidsnarkomane, treningsavhengige, nettnerdene, bloggerne eller rusbrukerne? Hva disse rolleeksemplene har til felles er å unngå ubehagelige følelser; ubehagelige følelser som vår primitive eller ubevisste hjerne forteller oss at vi må unnsnippe for å overleve.

Kan jaget etter å leve behagelig og lykkelig føre oss inn i stadig flere avhengighetsmønstre, og kan disse avhengighetsmønstrene ha både individuelle og sosiale virkninger som undergraver idéen om en helhetlig samfunnsmessig rasjonalitet? Velger vi bort kollektive og solidariske forpliktelser til fordel for våre egne, personlige

interesser og livsnytelser? I det hele, ser vi fremveksten av en samfunnsformasjon hvor balansen mellom nytelse og ytelse forrykkes gjennom nye og avhengighetsskapende livsstiler? Ser vi en normalisering av slike nye livsstiler?

Den amerikanske psykologen Anne Wilson Schaef (1987) gjorde et forsøk på å sette likhetstegn mellom personlighetsforstyrrelsene hos avhengige personer med det motsvarende i storsamfunnet. Hun erklærte avhengighet som det vestlige samfunnets iboende, dårlige allmenntilstand. I et flerfaglig perspektiv utforsket hun vanedannelsen i det hun betegnet som prosessavhengighet (for eksempel sex eller gambling) og konsumavhengighet (for eksempel storspising eller rusbruk). Schaef ser ut til å konkludere med at vi lærer vår vanedannende atferd fra samfunnet, og at det til en viss grad er umulig å ikke være avhengig eller medavhengig i vår vestlige type samfunn. Avhengighet er dermed alt vi ikke er villige til å gi opp, og det er jo det meste. Men dette åpner for spørsmålet om hvor samfunnets vanedannende atferd starter, og hva det er som holder denne atferden ved like.

Kan det likevel være slik at det store flertallet av oss ubevisst er fanget i et system som oppmuntret til avhengighet og medavhengighet, og som gjør at vi ser dette som normalt? At avhengighet faktisk er den nye, vanedannende normalen? Det vil ganske sikkert være vanskelig å bringe frem det ubevisste om vi alle er dypt fanget i en avhengighet.

I denne boken skal jeg forfølge opphavet til, mønstrene ved og reproduksjonen av myk avhengighet, særlig ved nye former som særpreger dagens samfunn. Livsstiler, nytelse og ytelse vil være bærebjelker i denne beskrivelsen, og hovedforklaringene vil knyttes til samfunn og samhandling, snarere enn til individ og ubevissthet.

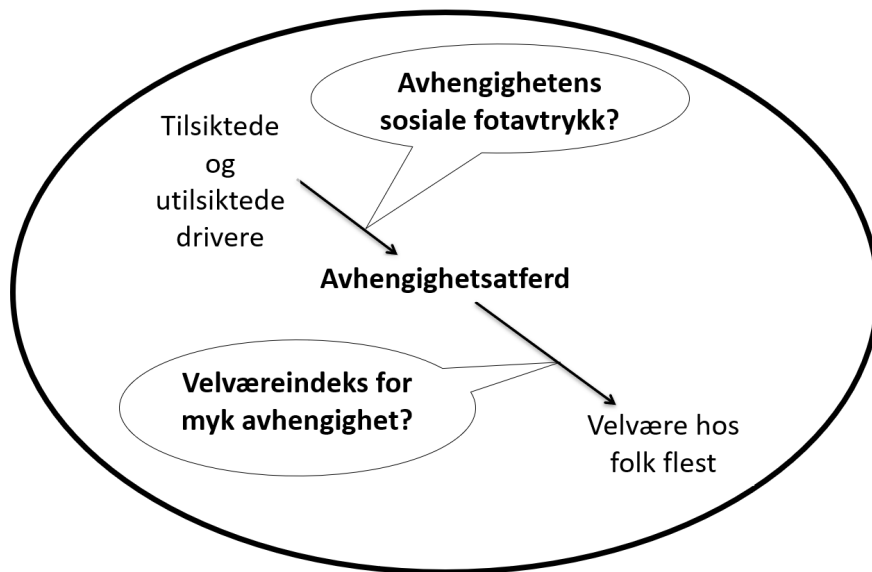
Velvære og avhengighet

OECD (2017) har laget en rammemodell for å avbilde hovedfaktorer som påvirker velværenivået i et samfunn. Modellen bygger på tre hovedpilarer; livskvalitet, materielle levekår og bærekraftig velvære. Innenfor hver pilar er det en rekke forskjellige komponenter. Livskvalitet har å gjøre med helse, balanse mellom arbeid og fritid, utdanning, sosiale relasjoner, folks engasjement, miljøkvaliteter, personlig sikkerhet og subjektivt opplevd velvære.

Disse komponentene kan måles på mange ulike måter, og vektet opp mot hverandre på ulike vis. Materielle levekår omfatter inntekt og formue, jobb, lønninger og bopel som individfaktorer, men også bruttonasjonalprodukt (BNP) per capita tas med. Dessuten regnes ulike beklagelighetsfaktorer (som bilulykker) med i økningen av BNP, mens de reduserer velvære. Slik kan vi også tenke om avhengighetsskapende rusmidler. Rusmiddelforbruket øker BNP fordi det krever tjenester og varer inn i en lang leveranse- og behandlingsskjede. Derimot øker det ikke samfunnets velværenivå. Et bærekraftig velvære krever at ulike kapitaltyper bevares; natur-, økonomisk, menneskelig og sosial kapital. I modellen påvirker livskvalitet bærekraftig velvære som i sin tur påvirker de materielle levekår. Slik er disse tre grunnleggende elementene bygget sammen som i en runddans.

Idéen om velvære er ikke ny, men nyere trender har tydeliggjort dens betydning. I noen tid har folk i ulike land stilt spørsmål om økonomisk vekst var nok til å løse mange samfunnsmessige problemer. Økonomisk vekst kan dessuten ikke forhåndsbestilles i alle samfunn. Samtidig har forskningen om velvære skutt fart, slik at vi nå mye tydeligere

kan se hva som kreves om velværet skal øke. Denne rammemodellen kan vi bruke som startpunkt for å beskrive hovedtrekkene i de nye avhengighetenes samfunnsmessige betydning, slik som vist i figur 1.1.



Figur 1.1. Modell for avhengighet og velvære i et samfunn

Vi kan se at det er klare sammenhenger mellom velværefaktorer og bruk av rusmidler som skaper avhengighet. Flere av elementene i OECD's velværemodell er slike som kan påvirke bruken av avhengighetsskapende stoffer og atferd, både positivt og negativt. Avhengighet og velvære kan true hverandre. Ikke minst ser vi at avhengighetsskapende stoffer og atferd påvirker helsestatus, både fysisk og psykisk. Dette er nesten alltid negativt, og med økende risiko på en dose-responsmåte. Vi ser det også når det gjelder sammenhengen mellom utdanning og kompetanse, og dermed også jobbmuligheter, lønninger, inntekt og formue. Folk med lite

Jakt på ny mening?

utdanning og lav inntekt pådrar seg mer plager fra avhengighetsskapende stoffer og atferd enn folk i bedre økonomiske kår. Det åpne spørsmålet er om dette mønsteret også gjelder for de nye, mykere avhengighetsformene?

Narkotiserende dysfunksjoner?

Sosiologer snakker om narkotiserende dysfunksjoner hvis og når for eksempel avhengighet som tema blir så overveldende presentert i media at den forskyver bevisstheten om målrettet politisk og praktisk handling hos samfunnsborgerne. Det blir mer ord enn handling. Folk er fornøyd med å vite, det rekker langt nok. En slag apati inntreer, og kollektiv handling er ikke påkrevet. Avhengigheten kan dreie seg både om bruk av kjemiske stimuli som påvirker sentralnervesystemet og om nye atferdsformer. Begge øker i omfang, og begge er særtrekk hos ungdom. Den myke avhengigheten øker antakelig mer enn den harde, og kan komme til å påvirke morgendagen samfunn like så grunnleggende som den harde avhengigheten har gjort til nå. Dette kan bety at mediebruk blir et substitutt for egen deltakelse. Lazarsfeld og Mertons (1948) opprinnelige antydning om at mediene har en narkotiserende dysfunksjon er sannsynligvis like aktuell i dag som da den ble fremsatt. Mediebruk som velgernes viktigste kontakt med det som skjer i politikken bidrar i hvert fall ikke til å videreutvikle deltakerdemokratiet (Waldahl, 1985).

Mediene blir et substitutt for vår egen deltakelse. Som kollektivt fenomen gjør den massive informasjonsmengden om avhengighet sitt til at vi sløves og til at vi søker annen informasjon som egentlig er triviell, kanskje fordi vi ikke ønsker endring eller målrettet handling, kanskje fordi vi ikke

ser noen mulige løsninger. Imidlertid kan dette også smitte på den enkelte; 'ikke engang fagfolkene ser noen løsninger, så hvorfor skal jeg bry meg?' kan være resonnementet på individplanet. I stedet for å gi energi til ny handling, fører denne informasjonsoverfloden til å «dope» ned gjennomsnittsleseren.

Også nytenkende rapporter om narkotikautbredelse, for eksempel multimilliardæren Bransons høynivågruppe, hvor tidligere utenriksminister Thorvald Stoltenberg var medlem, ikke finner veien til en ny politikk, ny kollektiv bevissthet eller en individuell nyorientering (War on Drugs 2012; Branson, 2016). Alle aktører blir tilsynelatende neddopet av informasjon som ikke nødvendigvis fører til handling⁴.

Det vil neppe være enkelt å bryte apatien, sløvheten og handlingslammelsen som preger en del av ruspolitikken og rusomsorgen. Da trenger man å bryte denne narkotiserende dysfunksjonaliteten, både i sosiologisk og psykologisk forstand. Forfatteren Agnes Ravatn beskriver noe av denne fornektelsen av behovet for å handle, endre og omforme som en del av den moderne avhengigheten i seg selv. Ravatn (2015 s. 14):

Jeg er egentlig overrasket over denne larmende mangel på kritiske røster. Mangelen på fornuftige folk rett og slett. Vi får høre banale ting, som at «før var det skepsis mot fargetv». Jeg lurar en del på om fornektelsen kan være en del av

⁴ I 2019 ble det kjent at FNs toppledergruppe (UNCEB) – bestående av lederne av alle FNs 31 byråer – enstemmig oppfordrer medlemslandene til å avkriminalisere bruk og besittelse av narkotika. Oppmerksomheten bør rettes mot helserettede tiltak fremfor strafferettslige, jf. NOU (2019), *Rusreform – Fra straff til hjelp*. Offentlig utredning. Oslo: Statens forvaltningstjeneste.

Jakt på ny mening?

avhengigheten selv. Jeg synes ofte at når jeg snakker med folk om dette, at jeg merker en litt aggressiv respons. Som jo er et tegn på mild avhengighet i seg selv.

Den store motreaksjonen mot den maktesløshet og mangel på egenkontroll som skjermfengslets nettavhengighet skapte uteble. På spørsmål om hvordan vi kan bruke rundt syv timer på medieprogram daglig, uten at det demrer for oss at det er vanedannende, og om dette bare kan fortsette, svarer hun (Ravatn, *ibid.*):

Ja det kan det. Så lenge folk ikke føler at de har nok å tape, så lenge alle er mildt avhengige så er vi jo i samme båt. Det er ikke lenger er noe poeng å stå imot. Jeg tenker litt slik selv noen ganger: hva er vitsen med å være avlogget for å skrive romaner hvis ingen leser bøker lenger? I et slikt samfunn vil produktiviteten gå ned, økonomien kan gå ad undas, færre får evnen til å tenke dype, lange tanker og innovasjonen vil stoppe opp. Men det er jo på et vis et behagelig liv.

Paradokset er at det ikke er de avhengige som er dysfunksjonelle, men de såkalt 'normale' borgere som blir handlingssvake og apatiske i forhold til den mengde informasjon de tilegner seg om avhengighetsfenomenet. Vi drukner i informasjon om rusavhengighet, og vi blindes i vår oppmerksomhet om de nye, myke avhengighetsformene.

Lazarsfeld og Merton (1948) mener folk flest blir villedet til å godta at det rekker å *vite om* problemet eller utfordringen i stedet for å bli veiledet til å handle og gjøre noe med det. Deres sosiale samvittighet er ren, de er jo bekymret, de er jo informert og de har jo selv alle slags idéer om hva som bør gjøres med problemet. Men det er så mye annet som også trenger oppmerksomhet. Slik sett kan massemedier inkluderes

blant de mest respektable og effektive sosiale rusmidler. De er så virkningsfulle at de faktisk holder den avhengige fra å innse sin egen sykdom.

Selv om vi nok kan anta at en slik narkotiserende dysfunksjon kan opptre, er det langt vanskeligere å avklare i hvilket omfang den virker. Så langt kan vi bare antyde at det kan være en av mange forklaringer på at avhengigheter kan være ambivalente, og kanskje til og med uønskede og skadelige, men likevel ikke trekkes inn i vårt handlingsrom.

Elefanten i det sosiale rommet

Vi har ennå ikke særlig god kunnskapsoversikt over nye og mykere sosiale, atferdsmessige og stemningsrelaterede avhengighetsformer som sukker, musikkstrømming og selfier er eksempler på. Dels skyldes det at vi ikke har mye forskning om dette, dels at vi mangler en definisjon av myk avhengighet og dels at fagfolk er uenige om hvorvidt mange av de nye formene skal regnes som avhengigheter. Kanskje er de bare nye og sterke vaner eller uvaner, sosiale innovasjoner eller del av en ny livsstil? Antakelsen i denne boken er likevel at disse myke avhengighetene er langt mer utbredt enn de harde avhengighetsformene i dagens samfunn. Myke avhengigheter angår folk flest, men det er de harde avhengighetene som trekker til seg oppmerksomhet, kunnskap og ressurser. De myke avhengighetene er elefanten i det sosiale rommet.

Forholdet mellom hard og myk avhengighet likner det som er mellom spesialist- og forebyggende helsetjeneste. Den harde avhengigheten krever både prevensjon, intervensjon og reparasjon, den myke krever mest forebygging, og kan være en dempende faktor på den harde avhengighetens helse- og

Jakt på ny mening?

velferdskonsekvenser. Er det spor mellom hard og myk avhengighet? Hva slags avhengighet (om noen) vil morgendagens livsstiler preges av? Vil de myke avhengighetsformene omfatte stadig flere og peke i retning av nye sentrale livsinteresser, nye samhandlingsmønstre og nye reaksjonsformer? Vil de nye avhengighetsformene fortrenge aktiviteter samfunnet ellers har behov for å ha ungdom med i?

Dette er noen av de spørsmålene vi må finne svar på. Dessuten, hvordan vil morgendagens livsstil se ut? Et vrengebilde kan være at stadig flere unge i Europa utvikler en livsstil preget av mangeartede avhengigheter. Avhengighetene krever tid, oppmerksomhet, kunnskap og båndlegger ressurser, og blir en slags erstatning for deres deltakelse i arbeid og utdanning, i familien og i fritidsaktiviteter. Utfordringen ligger altså i at avhengighetsformene fortrenger aktiviteter samfunnet ellers har behov for å ha de unge med i. Perspektivet og livsinteressene blir egosentrerte. På den annen side kan et idealbilde være at den form for livsstilsendring vi ser hos ungdom gradvis påvirker vår oppfatning av hva som er akseptable kilder til spenning og avspenning, til helse og velferd, til verdiskaping og ansvarsfordeling.

De myke avhengighetsformene er interessante her fordi de kan komme til å omfatte mange, og fordi de peker i retning av nye sentrale livsinteresser for ungdom. Med den modellkraft ungdommens levesett har, kan disse nye og myke avhengighetsformene komme til å påvirke både preferanser og samhandlingsformer i samfunnet. Dessuten, vi vet ikke om de myke avhengighetsformene er en ny vei inn i harde avhengigheter, om de er noe samfunnet kan akseptere og hvor ungdom heller vil utfolde seg.

Hvorfor er det så viktig å være opptatt av de nye stemnings-, atferds- og relasjonsdriverne? En utfordring er at de kan vri samfunnets samhandlingsmønster i en ny retning, mer mot individualisering og selvsentring, og mer bort fra fellesskap, arbeid og verdiskaping som sentrale livsinteresser. Ungdom vil dermed ikke nødvendigvis få den samme sosialisering inn i voksenrollene i familie, arbeid og samfunnsliv som foregående generasjoner har fått. Livsstilen endres, og samfunnet vil avspeile dette. Hvilke langsiktige konsekvenser kan så dette få? Det er ikke gitt at dette mønsteret kan opprettholde bærekraft over lengre tid om unge mennesker ikke klarer å kontrollere sitt forhold til rus, sex, spill, teknologi, shopping, kosthold og trening.

Vi kan også hevde at en forståelse av andre avhengighetsformer enn de harde vil kunne utvide politiske myndigheters handlingsplaner. Myk avhengighet peker direkte på betydningen av forebyggende tiltak. Dessuten viser det til et folkehelseperspektiv på samfunnsnivå og på helsefremming (salutogenese) på det individuelle nivået. Rent vitenskapelig trenger vi derfor bidrag om ungdommens livsstil, deres sentrale livsinteresser, avhengighetsatferd og sosiale avvik for å komme nærmere en forståelse av nye trender og mønstre.

Gårsdagens og dels også dagens samfunnsformasjon har mest hatt søkelyset på de harde og stoffrelaterte avhengighetsformer, og betegnet ungdommen som 'the lost generation'. Det har forsøkt å forstå, behandle og rehabilitere de rusavhengige. Morgendagens samfunn vil i tillegg måtte forstå og bygge videre på myke avhengighetsformer. Man må finne kjernen i den nye generasjonens levesett, til 'avhengighetsgenerasjonens' tenke- og handlemåte. Derfor må

Jakt på ny mening?

man øke forståelsen av deres atferdsformer, samt bygge på og forutse nye kilder og atferdsformer knyttet til informasjons- og kommunikasjonsrevolusjonen, til veksten i konsumgoder, til de nye former for adspredelser og fornøyer.

Den nye generasjonen har en globaliseringsmentalitet i seg, de er globetrottere og kan tilføre sine opphavssamfunn nye og uventede virkninger av den økte samhandlingen. Myk avhengighet kan derfor skape nye kunnskapsområder og omdanne etablerte samhandlingsmønstre, muligens til beste for det fremtidige samfunn. På den annen side kan det føre til at samfunnsengasjementet endres og perspektivet vris til individualisme og egosentrisme. Dessuten kan det skape avhengigheter vi ikke vet hvordan vi skal håndtere.

Det fins ikke representative tall for personer som er hektet i mykere avhengigheter, i mønstre som bryter med fremherskende, sosialt etablerte normer. Det kan for eksempel dreie seg om avhengighet av nettspill og nettgambling, strikte spiseregimer, ubegrenset internettbruk, kroppsbygging og -skulptering, hyperseksualitet, sukkerhunger, skreddersydd trening, og nytelseshopping. De nye avhengighetsformene skaper ikke nødvendigvis en fysiologisk avhengighet, slik bruk av harde stoffer gjør. De har nok heller ikke de samme abstinenssymptomer, men kan selvsagt skape savn og tomhetsfølelse når man velger å tre ut av den myke avhengigheten.

De fleste av disse oppstår i ungdoms- og i studentpopulasjonene, og mest typisk er nettavhengigheten. Studier blant studenter over hele verden viser at dette er en avhengighetsform hvor avholdenhet fra nettilgang skaper psykiske forstyrrelser som depresjon, nervøsitet, frykt, panikk, opphisselse og uvillighet til å være sammen med andre

mennesker. Dessuten skaper det en tilnærmet abstinensfølelse å være «unplugged». Suget og begjæret etter å være påkoblet er tydelig, og det er uroen og engstelsen og så vel depresjonen som ble opplevd ved å være avkoblet også. Studentene kaller selv dette for avhengighet og angir analogier og metaforer knyttet til de følelser som oppstår som likner de som setter inn når man trer ut av en hard rusavhengighet (ICMPA, 2011).

Åpenbart kan myke avhengigheter komme til å fortrenge andre aktiviteter, forpliktelser, oppgaver og ansvar mye likt det den harde avhengigheten gjør. Skadevirkningene blir både individuelle og samfunnsmessige. Kan myk avhengighet likevel være en inngang til et helt nytt atferdsmønster og en ny livsstil? Kan det virkelig være slik at folk flest, men i særdeleshet ungdommen vender seg bort fra det gamle mønsteret? Lite tyder på at de harde og helsetruende rusmidler, herunder tobakk, alkohol og narkotika er på vikende front. Men er de nå i ferd med å bli komplementert av treningsvaner og kroppsfiksering, diettregimer og nettspill, men også av sjokoladespising, hyperseksualitet, selfier og lystshopping?

Rammemodellen (jf. figur 1.1.) relaterer og kontrasterer de nye avhengighetsformene til den harde rusavhengigheten. Begrepet avhengighet kan nemlig forstås på flere måter, både i dagligspråket og i fagspråket. Vi snakker om å være avhengig av noe, i den forstand at vi trenger det som et verktøy. Mobiltelefon og epost letter og stimulerer kommunikasjonseffektiviteten, og svært mange synes at dette er uunnværlige hjelpemidler. Avhengighet kan også bety at livet blir kjipt om man ikke får tilgang til de utvalgte stimuli. Opplevd velferd og lykke reduseres om tilgangen reduseres, for eksempel til trening og kroppskulpturering, nettporno, sunn

Jakt på ny mening?

mat og lignende. Avhengighet har altså ulike drivere og påvirker velværet hos folk flest; den har et sosialt fotavtrykk. Antydningvis kan avhengigheten være todelt, hard eller myk. En rimelig godt kartlagt kategori personer er avhengig av harde rusmidler; alkohol, narkotika, medikamenter og tobakk. Disse kan oppleve sykdom, stigmatisering, bli rettsforfulgt og fengslet og bli sosialt utestengt. En annen gruppe, og den er antakelig langt bredere og mindre beskrevet og forstått, er avhengig av ulike myke, stemningsstimulerende midler, aktiviteter og atferd. I denne gruppen driver man fysisk og mental trening, har skarpt planlagte spiseregimer, drikker kaffe i minst tyve ulike varianter, nyter sjokolade og andre søtsaker, former kroppen etter klassiske greske idealstatuer, shopper hyppig og impulsivt, spiller og gambler på nettet, har mobiltelefonen med seg overalt, tar nye selfier daglig, lager og leser blogger, osv.

Begge grupper søker antakeligvis etter lykkeopplevelser, og de må ha stadig mer for å oppleve lyst og lykke. Alle de ulike tegnene på lykke vi ser hos folk; rikdom, skjønnhetsjakt, tilhørighet og identitetsskaping er sammen med rusbruken midler for å oppå følelsen av lykke. Antakeligvis kan opplevelsen av lykke oppnås gjennom både harde og myke virkemidler. Harde rusmidler kan skape lykkefølelse, men den forsvinner med rusen. Abstinensen blir en tung nedtur, kanskje det motsatte av lykken man opprinnelig søkte og opplevde. Rusmidlene kan dessuten skape fysisk og psykisk avhengighet gjennom økende bruk.

Antidepressiva kalles av mange feilaktig for lykkepiller. De brukes i behandlingen av angst og depresjon, men de gjør deg ikke lykkelig eller oppstemt. De øker stemningsleiet noe for deprimerte, men de gir ikke lykke eller lykkefølelse.

Medisinen påvirker omsetningen av en neurotransmitter som kalles serotonin. Dette signalstoffet er viktig for reguleringen av stemningsleiet. De som er avhengig av harde substanser har også størst sannsynlighet for at avhengigheten skaper dysfunksjonelle virkninger; redusert velferd, ødelagt helse, manglende plass og stabilitet i skole, videreutdanning og arbeidsliv, og utestengning fra det større sosiale felleskapet.

Bruken av antidepressiva i Norge har økt fra drøyt 90 millioner doser i 2008 til nær 103,4 millioner doser i 2017. Det er altså en økning på godt over 13 millioner doser. I samme periode har antall brukere økt fra 288.414 til 332.053. Det er en økning på mer enn 43.000 brukere. Særlig har bruken økt blant eldre tenåringer. I aldersgruppen 15-19 år var økningen, justert for endring i antallet innbyggere, på hele 48 prosent. Bruken økte betydelig mer blant jenter enn blant gutter.

Antidepressiva virker ikke, og gir en generasjon av hjelpeløs ungdom, hevder psykiater og forsker Joanna Moncrieff (2013). Hun har blant annet skrevet boken *Den bitreste pillen* om antipsykotika, og hun tilhører en gruppe psykiatere som ønsker en helt ny tilnærming til behandling av psykiske problemer. Antidepressiva tar makten fra folk. Det får dem til å føle at de ikke har kontroll og at det ikke er noe de kan gjøre med det.⁵

West (2006, 2013) peker klart på behovet for å kunne forstå hva avhengighetsfenomenet bunner i. Hva skaper avhengighet, og hva gjør at avhengighetsatferden gjentas og

⁵ NRK Norge (2018). Antidepressiva virker ikke. Hentet 16. november 2018 fra <https://www.nrk.no/norge/1.14292443>

Jakt på ny mening?

vedvarer? Vi trenger teorier for å kunne forklare observasjoner som er relatert til hverandre, for å kunne forutsi og deretter teste om det stemmer. Det er interessant å merke seg at ingen av dagens teorier om harde avhengigheter er helt forkastet, eller motsatt har fått et klart fortrinn som forklaring på avhengighetsfenomenet. Kanskje trenger vi derfor flere modeller for å forklare et fenomen som egentlig består av ulike og unike delfenomener? Kanskje er selve begrepet avhengighet en vitenskapelig og behandlingsmessig blindvei?

West (2006) har en dristig ambisjon, å utvikle en teori om hva avhengighet er, basert på en modell av hva motivasjon er. Det er et behov for en syntetiserende teori om avhengighet, og den bør etter Wests oppfatning samles om å forstå hvordan *motivasjon* påvirker menneskets handlingsvalg. Teorien om avhengighet samler ulike mekanismer i et system; læring gjennom belønning og straff, og læring gjennom å assosiere; tvangs- og lystfølelser; utøvelse av selvkontroll, oppfatninger og meninger, beslutninger og planer. Teorien om avhengighet bør derfor baseres på en helhetlig teori om motivasjon, sier han. Denne setter søkelys på at det skjer en fra øyeblikk-til-øyeblikk kontroll av handlinger i et motivasjonssystem av og fra enkle reflekser, hemmende krefter, ønsker, lyster, emosjonelle tilstander til evalueringer og planer.

West er kritisk til dagens bruk av avhengighetsbegrepet, det er abstrakt og sosialt definert. Derfor kan det ikke alltid anvendes operasjonelt, og innholdet endrer seg med de aktører som til enhver tid bestemmer avhengighetsdiskursen. Tidligere så man de avhengige som individer som måtte ta et rusmiddel for å fungere normalt fysiologisk. Nå er det mer vanlig å bruke begrepet knyttet til et syndrom. Syndrom er et medisinsk uttrykk for en

sammenstilling av symptomer og tegn som ofte opptrer sammen. Syndrombegrepet er deskriptivt, og bygger på empirisk opparbeidet kunnskap om samvariasjon av symptomer og tegn på bestemte tilknytninger til en kilde til avhengighet. Kjernen i dette avhengighetssyndromet er svekket kontroll over egen atferd, et kontrolltap som kan føre til skade både for relaterte andre og den avhengige selv.

Myk avhengighet er selvsagt ikke en klinisk diagnose, men et uttrykk som beskriver atferd som er altoppslukende og som konsumerer nesten all tilgjengelig tid og oppmerksomhet for dem det gjelder. Ungdom som faller ut av skole eller jobb har en tendens til å bruk den ledige tiden på nettspill av ulike slag. Om en slik situasjon varer over tid kan det føre til en form for avhengighet eller atferdstilpasning som bryter med vanlige normer for samfunnsansvarlig oppførsel. Avhengigheten viser seg ved at individet blir ekstremt opptatt av tilgangen på en stimulus, og at man ikke lenger kan styre sin egen atferd bort fra dette. Dessuten fortsetter man atferden selv om man rasjonelt sett vet at dette er uønsket eller til og med skadelig.

Dette vil kunne ha langtrekkende samfunnsmessige virkninger, men ikke alle slike er nødvendigvis uønskede eller uheldige. Er vi på vei inn i et mykere avhengighetsmønster enn det som var forbundet med rusmidler, og i så fall hva kan det bunne i? Mitt perspektiv i boken vil ikke ha en klinisk innretning, slik som dagens diagnosesystemer for rusavhengighet åpner for. Snarere vil det være rettet mot den «samfunnsmessige diagnose» som trenges for å kunne forstå den myke avhengighetens form og utviklingsretning.

Forskningsutfordringer

Et tilsynelatende nytt avhengighetsfenomen i moderne samfunn, her kalt myk avhengighet, er i ferd med å ta form. Slik avhengighet kan nok best forklares som et sosiologisk og psykologisk fenomen, herunder også som kulturelle og sosialpsykologiske uttrykk. Teorier og modeller som beskriver avhengighet som nevrologiske eller biologiske fenomener får følgelig liten plass i boken annet enn i omtalen av hard avhengighet og som kontrast til den myke avhengigheten. Likevel, i den grad myk avhengighet kan dra forklaringsnytte av det brede tilfang av eksisterende teorier om hard avhengighet blir det behandlet. Dog, det er den myke avhengighetens samfunns- og atferdsvitenskapelige karakter som skal vektlegges, beskrives og analyseres.

Uansett, avhengighetsbegrepet fremtrer som et primitivt konsept i vitenskapelig forstand. Det har lav konseptvaliditet. Behovet for et mer presist, målbart og omfattende og gjerne konsensusbasert konsept som gjelder for forståelsen av avhengighet i en tverrfaglig tilnærming er åpenbart. Som et primitivt konsept er avhengighet allment forstått som noe relatert til begjær, lyster og tilbøyeligheter som har blitt overdrevet og kommet ut av kontroll. Hittil er konseptet blitt tett identifisert med rusmidler som har en effekt på sentralnervesystemet. Avhengighetsfenomenet betraktes dessuten som et betydelig avvik fra en normaltilstand hos individer, ofte som sykdom eller kriminalitet.

I denne boken er jeg mer på jakt etter en begrepsbruk og en taksonomi som hjelper oss til å identifisere og forklare også atferds- og stemningsrelaterte eller digitalt vanedannende

atferdsmønstre, uten at disse nødvendigvis må knyttes til bestemte sykdomskategorier eller annet dramatisk avvik.. Derfor ønsker jeg å beskrive hva som allmenngjør de sosiale fremtredelsesformer for antatt myke avhengigheter, samt å lage en definisjon som vil kontrastere harde og myke avhengighetsformer.

2 Som troll av eske - myk avhengighet?

Er det slik at den globale økonomien i dag, og i særdeleshet den industrielle delen av denne, systematisk skaper vanedannende produkter som gjør oss heftet? Nir Eyal (2014) hevder det i boken *Hooked*. Han viser hvordan fremgangsrike virksomheter skaper produkter som folk ikke kan legge fra seg eller la være å skaffe seg. Er dette bare uttrykk for en paranoisk eller konspiratorisk mistanke om at det er noen der ute som lurert oss hele tiden? Vi forbruker ikke det vi egentlig har behov for, noen produkter og tjenester er til og med svært helseskadelige. Likevel ledes vi inn i forbruk og aktiviteter som gjennom vanens bekvemmelighet gjør oss til lydige konsumenter og villige eksperimentrotter for de store og mektige aktører?

Adam Alter (2017) fremmer en liknende tankegang når det gjelder nettilgang og skjermbruk. I tillegg til samtaletid blir smarttelefon, bærbar PC, nettbrett og tv brukt så mye og så uforbeholdent at de blir uimotståelige. “likes”-ene er som digital dop, de hefter millioner av mennesker. Alter mener at halvparten av befolkningen i utviklede land er heftet på en eller annen måte av den nye teknologien. En slik mykere

avhengighet har både en sjarmerende og en underholdende side fordi nettbruken gir glede og nødvendig distraksjon fra hverdagens oppgaver. På den annen side kan den også være en tidstyv som stjeler både arbeidstid og tid fra samværet med familie og venner. Nettet er åpent 24/7 og kan forrykke tidsbudsjett og tidsrom for angitte aktiviteter om man ikke er tilstrekkelig årvåken og disiplinert. De nye teknologiene er slik utviklet at de gir brukerne belønning og tilbakemelding for bruken. Har du fått epost eller har du fått “likes”? Har du fått kommentarer på din epost eller dine “likes”? Spenningen om man får slike tilbakemeldinger driver brukeren til å sjekke på nytt og på nytt. Og det gjør man altså. At det også er sosialt og en effektiv kommunikasjon, gjør det hele allment akseptabelt. Det er få anledninger og arenaer hvor det ikke er akseptabelt å bruke mobiltelefonen tilbake i det moderne samfunnet. I de fleste sosiale sammenhenger godtas dette.

Svake signaler og tidligvarsler

Ingen vet egentlig hvordan og når det startet. Og har det virkelig et tydelig startpunkt og en distinkt genese, eller er det noe som trinnløst vokste ut av et tidligere stadium i den moderne samfunnsformasjonen? Er det kanskje slik at dette «nye» også representerer en inngang til et helt nytt atferdsmønster og en ny livsstil? Kan det virkelig være slik at vi er i ferd med å anlegge en livsstil preget av treningsvaner og kropps fiksering, diettregimer og nettspill, men også av sjokoladespising, hyperseksualitet, selfier og lystshopping? Er vi på vei inn i et mykere avhengighetsmønster enn det som var forbundet med rusmidler, og i så fall hva kan dette bunne i? Vil dette mykere avhengighetsmønsteret transformere våre vaner,

Som troll av eske - myk avhengighet?

vår atferd og vår tidsbruk også på lengre sikt? Og – selv om avhengigheten er myk, kan den likevel ha store konsekvenser?

Mange antatt myke avhengigheter vil være slike som ennå ikke har fått særlig omfattende vitenskapelig dokumentasjon og analyse. De kan i beste fall fremstå som tidligvarsler og svake signaler på utviklingstrekk som kan bli både sterkere, tydeligere og mer omfattende enn de er nå. Dessuten er det slik at vi ikke uten videre kan betrakte slike avhengigheter som nye samfunnsmessige mønstre eller som individuelle tilbøyeligheter. Vi trenger derfor teorier til hjelp for begge tilfeller.

Vi kan jo heller ikke betegne slike myke avhengigheter som nye. Det nye kan ikke tilbakeføres til det allerede kjente, bare til det ukjente, til det som ikke har hendt før. Og vi kan heller ikke forutsi hva myke avhengigheter vil komme til å ha av konsekvenser i fremtiden. Vi kan i beste fall forsøke å forstå hva som foregår nå ved analytisk gjøre nåtid om til fortid, og slik avdekke forløperne til trender og utviklingstrekk.

Fremsynsstudier kan hjelpe oss litt på vei her (Karlsen og Øverland, 2010; Karlsen, 2016, 2021). I fremsynsstudier er metoder for analyse av svake signaler, tidlig varsling av endringer og analyse av endringsfrø utviklet og anvendt (Rossel, 2011). Holopainen og Toivonen (2012, s. 204) viser til tre kriterier som kan anvendes for å identifisere svake signaler fra ulike forskningsmessige informasjonskilder. Informasjonen må representere sjeldne og avvikende syn om fremtidig utvikling, være mer enn bare en tilfeldig oppfatning, og må ha identifisert betydningsfulle, mulige virkninger. Den retning nåtiden har kan bare avgjøres i fremtiden. Først når nåtiden er blitt historie vil mønsteret la seg avtegne tydelig. Det kan ta tid, og så lenge er det ikke ønskelig å vente.

Fremsynsforskere anbefaler derfor å gå veien om en slags horisontavlesning for å avdekke fremvoksende fenomener, og gjerne inkludere sosiale medier som kilder for å fange opp antatte tidligvarsler (Karlsen, 2016, s. 205; Pang, 2010). Vi bør lete under overflaten av dagens samfunn for å spore de kulturelle og sosiale mønstre som er i emning. Dessuten, en tidlig sporing av mulige endringer må identifisere hvilke aktører som er bærere av det som er i ferd med å endre seg. Så hvem er det som fronter de fremvoksende myke avhengighetene, annet enn ungdommen?

Den nye avhengighetens frontriddere

La oss ta dette som en antakelse: Dagens unge utvikler en livsstil preget av ulike former for myk avhengighet. En slik myk avhengighet vil romme mange ulike former, hvorav noen grenser mot det sykelige og avvikende, herunder å være besatt av å bygge muskler og skulptere kroppen (megareksi), av sunn mat (ortoreksi), eller for den sakens skyld av hyperseksualitet (sexomani). Men også atferd som til vanlig og for folk flest gjelder som innkjøp, trening og arbeid kan komme i nye og girede utgaver som lystshopping, treningsmani og arbeidsnarkomani.

Når appetitt, ønsker og tilbøyeligheter kommer ut av kontroll skapes et avvikende atferdsmønster. I det moderne samfunn kan slike mønstre oppstå på basis av matregimer, kroppsfixering, nettpill, nettgambling, nettporno, sukkerhunger, shoppingtrang, etc. Noen vil flytte behovet for å få oppmerksomhet til nettet, og forbli der. Andre er avhengige av å bli sett andre steder. De nye avhengighetsformene er stort sett lovlige, men ikke alltid

Som troll av eske - myk avhengighet?

ønskelige. Av noen ses de som sosiale innovasjoner, av andre som avvik, som sykelige eller atferdsforstyrrelser.

Det moderne samfunn gir en nærmest ubegrenset tilgang på nytelsesmidler og stimuli sammenlignet med tidligere tider hvor knappheten rådet. Ungdom i dag shopper mer. Spiller mer. Det sosiale spillet er dessuten annerledes enn tidligere. Men det handler fortsatt om jakten på lykke, på det nye og spennende, men også om identitet og tilhørighet. På et vis kan det være bra om de myke avhengighetsformene øker, særlig om de blir funksjonelle alternativer til den harde avhengigheten. Kan myke avhengighetsformer virke som disiplinerende avhengighet? Virker nye spiseregimer, treningstilbud, kroppsbygging, å være fotballsupporter, osv. på samme måte som metadon i legemiddelassistert rehabilitering (LAR)? Hindrer og demper dette den ulovlige og rettsstridige bruke av rusmidler? Nå er riktignok ikke rettsvesenet og helsevesenet de viktigste pådrivere for myke avhengigheter, selv om Helsedirektoratets kostholds- og treningsanbefalinger er tydelige nok. Markedet har overtatt. Det er moderniseringens viktigste forbundsfelle, og ungdommen dets viktigste målgruppe.

På den annen side kan den myke avhengigheten bli en slags erstatning for ungdommens deltakelse i arbeid og utdanning, i familien og i fritidsaktiviteter. Utfordringen ligger altså i at de nye avhengighetsformene fortrenger aktiviteter samfunnet ellers har behov for å ha de unge med i. Dette gir ungdom en større autonomi og løsere kobling til samfunnskollektive verdier. Men, det er ikke nødvendigvis et uttrykk for avhengighet, mer et skift i livsstil mot økt selvrealisering. Et slikt skift oppfattes og oppmuntres av det moderne samfunnets kommersielle aktører.

Vi kan anta at folk trives best når de gledes over noe, snarere enn at de gremmes eller plages av noe. Kildene til glede kan være mange, herunder både harde rusmidler, mildere psykoaktive stoffer og atferd (spill og lek). For noen blir veien til avhengighet kort ved bruk av rusmidler. Bruken kan dessuten gi mange personlige, helsemessige og kollektivt uheldige og uønskede virkninger. For andre vil jakten på nytelser og glede rettes mot andre kilder, helst slike som sikrer at øyeblikkene av opplevd lykke ikke samtidig skaper avhengighet.

Det moderne samfunnet tilbyr mange slike veier til atspredelse og glede. Det kan være milde, sentralstimulerende midler⁶ som kaffe, te og sjokolade, individuelle og kollektive aktiviteter som øker og gir utløsning for spenningslyst så som fallskjermhopping fra flyvende eller faste plattformer, mat og spiseregimer som endrer kropp og utseende, treningsformer som skaper muskler og attraktivt utseende, seksuelle aktiviteter som i hyppighet og former skaper både glede hos utøverne og misunnelse hos dem som hører om det. Antakelig har mange av disse mykere former for glede også en liknende effekt på opplevd lystfølelse som den enkelte rusmidler kan gi. Men sannsynligheten for at man blir dønn avhengig eller at man opplever kraftige abstinensvirkninger er antakelig langt mindre.

⁶ Begrepet *sentralstimulerende stoffer* brukes oftest om legemidler som stimulerer psykiske funksjoner og motvirker tretthet, men også om rusmidler og dopingpreparater. Sentralstimulerende midler virker på sentralnervesystemet og gir økt våkenhet, økt selvfølelse, nedsatt appetitt, rusfølelse med hevet stemningsleie og kritikkleshet. Mindre effektive psykostimulerende midler er efedrin og koffein.

Som troll av eske - myk avhengighet?

Kan andre former for avhengighetsdrivere enn de antatt «harde» formene for rusmiddelavhengighet (særlig tobakk, alkohol og narkotika) også ha slik virkning? Tilfredsstillelse og nytelse fra mat og sex er også knyttet til endringer i dopaminnivåer i ventral striatum. Et åpent spørsmål er derfor om det jeg vil betegne som «myke» avhengighetsformer, knyttet til for eksempel arbeid, spill, sex, spenningssøken og lignende vil ha samme virkning på hjernen som rusmidler? Og om det derved kan falle inn under samme definisjonen av avhengighet som vi bruker for rusmiddelavhengighet? Er det altså de samme biologiske mekanismer for harde og myke avhengigheter? Kan vi si at begge former for avhengighet tilhører et likeartet syndrom, har sammenfallende symptomer og tegn hvor den belønningssøkende atferd er kommet ut av kontroll? Eller vil det være slik at rådende teorier forklarer den harde rusavhengigheten, men at den myke avhengigheten trenger en alternativ teori, kanskje mer i retning av en sosiologisk forklaringsmåte?

Avhengighet er et omfattende trekk ved senmoderne samfunn, og bringer betydelige bekymringer. De siste femti årene har vært preget av viktige endringer i folks liv og livsstil, og av sterke videreutviklinger i det europeiske samfunnets sosiale strukturer og verdier. Skiftende syn på arbeid og privatliv, utvikling av nye forbruksmønstre, verdier, holdninger og oppfatninger av nye levemåter, har endret de utfordringer av avhengighet som presenteres for det senmoderne samfunnet. Derfor er det viktig å studere og analysere utviklingen av både godt anerkjente og nye avhengigheter som en storskala samfunnsmessig endring i forhold til styresett og offentlig politikk og tiltak.

Ungdommer født mellom midten av 1980- og 1990-tallet kalles i Frankrike for «Génération Précaire» (den usikre generasjon), og i England for IPOD-generasjonen, av og til også som Milleniumsgenerasjonen og dens etterfølger Generasjon K⁷. For enkelte fremstår denne generasjonsbølgen som både bortskjemte og overambisiøse, men også som selvopptatte og underambisiøse. Dagens ungdom blir sent voksne, men ikke bare fordi det er kjekt å være ung. Det koster for mye, både økonomisk og sosialt å bli voksen, Ikke får de jobb, derfor heller ikke fast bopel eller har råd til å få barn. I mange land blir de avskåret fra å delta i samfunnets verdiskaping, kanskje er Generasjon K verst stilt, spør Noreena Hertz?⁸

Generasjon K er langt ensommere enn vi kan innse og lengter etter kontakt, virtuelt eller fysisk. Overraskende, til tross for (eller kanskje på grunn av) all tiden de bruker teksting, spill og på Snapchat eller Tumblr, når de blir spurt om hvilke aktiviteter de likte mest, regner tenåringer opp de som har et innslag av fysisk samvær, som konserter eller turer til fornøyelsesparker. I en verden der virtuell kommunikasjon nå er standarden, kommer ansikt til ansikt-samhandling som en bonus. Åtti prosent av de som jeg har

⁷ Professor Noreena Hertz ved University College London har gitt gruppen som er født mellom 1995 og 2002 navnet «Generasjon K». Den er oppkalt etter heltinnen i «Hunger Games», Katniss Everdeen. Akkurat som Katniss, opplever denne ungdomsgenerasjonen at den verden den lever i består av en uendelig dystopisk, ulik og hard kamp.

⁸ Noreena Hertz (2016). "Think millennials have it tough? For 'Generation K', life is even harsher". The Guardian. Hentet 19. mars 2016 fra <https://www.theguardian.com/world/2016/mar/19/think-millennials-have-it-tough-for-generation-k-life-is-even-harsher>;

Som troll av eske - myk avhengighet?

undersøkt, foretrekker å tilbringe tid sammen med sine venner, i stedet for på telefon eller på nettet.

Verdens helseorganisasjons studie (2016) blant nesten 220,000 ungdommer i 42 land i Europa og Nord-Amerika fastslår at 15-årige jenter opplever dårligere mental helse enn jevnaldrende gutter. Engelske tenåringer føler seg presset på skolen, de engster seg for å være overvektige og drikke for mye alkohol. Dessuten er de mindre fornøyd med livet sammenlignet med jevnaldrende andre steder i verden.

De norske tallene er kanskje ikke like skremmende som for mange andre land. Norske skoleelever drikker mindre, nesten ingen røyker og det er et sunnere kosthold, Likevel, mer skolestress, helseplager, kroppspress og unødig slanking, særlig blant jenter. (jf. Aftenposten 19.3.2016, s.26)

Dagens unge er utrygge på sin egen identitet, presset av motstridende forventninger, overbeskattet og gjeldstynget, på leting etter sin forankring og rolle i det moderne samfunn. Denne ungdomsgenerasjonen husker knapt Berlinmuren, men så byggingen av den israelske sikkerhetsmuren, 9/11-katastrofen, Irak-krigene og hengningen av Saddam Hussein direkte på TV. Generasjonen er politisk myndiggjort gjennom lavere stemmerettsalder, er teknologisk velutrustet og kompetent og lever i en globalisert verden. Likevel er den løst koblet til mange aktivitetsarenaer og hevdvunne verdier og kollektive krav og forventninger.

Disse unge utvikler en livsstil preget av ulike former for avhengighet. Når appetitt, ønsker og tilbøyeligheter kommer ut av kontroll skapes et avvikende atferdsmønster. Bruk av beroligende piller, blandingsbruk av medikamenter og rusmidler, men også av nettpill og gambling, mobiltelefoni og nettbruk, helsefarlige spisemønstre, hyperseksuell aktivitet,

uhemmet shopping, overtrening og helsekost, alt dette blir substitutter for egen deltakelse i arbeid, utdanning, familie og fritid. Noen av disse formene vil nok ha mindre skadelige virkninger på helse og det sosiale fellesskapet enn den mer uavvendelige bruken av ulovlige rusmidler.

Ungdommens resiliens og livsløp bestemmer utdanning og jobbvalg, personlig sikkerhet, opplevd velvære og humankapitalen over tid. Hos ungdommen finner vi altså nye, «mykere» former for avhengigheter, mer knyttet til digitale, atferds- og stemningstimuli enn til «harde» rusmidler. Så er denne ungdomsgenerasjon uavhengig, henfallen eller hektet? Er de myke 'avhengighetsformene' egentlig avhengigheter eller bare endrede livsstilspreferanser? Vil ungdom kunne vandre mellom ulike tilknytningsformer til slike atferds- og stemningsstimuli? Indikerer de en samfunnsutvikling vi ennå ikke har klart å sette ord på? Vil *avhengighetssamfunnet* kunne være et slikt begrep? En utfordring er å utvikle (nye) begreper som kan fange den nye samtiden. En annen utfordring er å finne tilstrekkelig varierte eksempler som kan gi en karakteristikk av særtrekkene i myke avhengigheter. Disse må fange både de individuelle livsstiler og den samfunnsmessige avleiringen av denne.

Den myke avhengighetens diskursive innpakning

Min jakt på *myk avhengighet* har hovedsakelig foregått i det hverdagslige, sosiale rommet i dagens Norge. Et spor inn dit følger den tenkemåten Vilhelm Aubert og den såkalte Oslo-skolen i sosiologi utviklet og betegnet som «problemorientert empirisme». Sosiologiske studier og forklaringer skal være

Som troll av eske - myk avhengighet?

virkelighetsnære, det er i den sosiale, empiriske virkeligheten man lærer om samfunnet, dets former og endringer, sier han. At forskningen også skal være problemorientert, mente Aubert innebar at våre forskningsspørsmål ikke bare måtte være vitenskapelig tankevekkende, men også sosialt relevante og avgjørende. Han sier (1969, s.194) at;

Utgangspunktet for samfunnsforskning bør være et problem, enten en praktisk oppgave, en mer generell problemsituasjon, en plagsom uvitenhet eller noe «rart» som vekker nysgjerrigheten.

... Hvis en vitenskap ikke i ganske stor utstrekning får sine problemer utenfra, fra kilder utenfor selve forskningsmiljøet, er det fare på ferde.

En slik orientering skal stimulere kritisk samfunnsanalyse, men samtidig kunne bidra til forbedring av samfunnets innretning. Poenget er å oppnå både relevant empirisk innsikt og ny teoretisk kunnskap. Slik sett vil sosiologien ha muligheter til å gi samtidsdiagnostiske bidrag, slik Aakvaag (2010) etterspør, om noe som er uheldig, farlig, urettferdig eller truende.

Et annet spor følger fra den sosiologiske subkulturforskningen som har opphav i den såkalte Birminghamskolen⁹. Den brukte 'lesning' av blant annet stil og klær som uttrykk for ungdomskulturelle fenomener. Denne retningen fremhevet at ungdomskulturen ikke er enhetlig,

⁹ Dette er en betegnelse for ungdoms- og subkulturforskning som startet i 1964 ved Centre for Contemporary Cultural Studies ved Universitetet i Birmingham. Senteret ble nedlagt i 2002, men denne skoleretningen ble en inspirasjonskilde og referansepunkt for kulturstudier i mange land. Diskursanalyse er et sentralt element i denne tradisjonens metodologi.

snarere er det viktig å spore de ulikheter som farger ulike subkulturelle ungdomsgrupper. Knyttet til antakelsen om myk avhengighet vil vi altså kunne finne ulike subkulturelle, myke avhengighetsformer og livsstiler. Denne skoleretningen fremhevet også at de unges subkulturelle uttrykk var reaksjoner på utilfredsstillende forhold i storsamfunnet. Ulike myke avhengigheter vil dermed kunne ses som rasjonelle svar på overordnede forhold så som uløste konflikter i de voksnes kultur og som klasseforskjeller.

Dessuten så denne forskningen på hvordan unge i ulike subkulturer tok elementer fra ulike sosiale sammenhenger og satte dem sammen på nye, overraskende måter. Myk avhengighet kan dermed også ses som en slags sosial innovasjon, oppnådd gjennom bricolage, en ungdommelig kombinasjonskunst (Ridderstrøm, 2005). Litt i samme klasse kommer både klassiske og senmoderne perspektiver som omtaler hvordan individer, sosiale grupper og subkulturer posisjonerer seg i forhold til hverandre gjennom ulike smaks-, mote- og forbruksprofiler.

På let etter myk avhengighet, dets drivere og sosiale prosesser som holder den vedlike, er det gjennom å dukke inn bak beskrivelsene av sosiale anomalier og vrengebilder (sykdom, avvik, ulovligheter osv.) av det normale at den allmenne karakter ved myk avhengighet kan la seg avdekke. En anomali er en irregularitet som er vanskelig å forklare utfra eksisterende teorier, altså et faktum som strider mot et etablert paradigme. Normal bruk av digitale hjelpemidler, diettregimer, treningsopplegg osv. skal for folk flest ikke gi hverken sykdom, utidig avvik eller kriminalitet. Men det er først når de skaper slike anomalier, at vi aner hva det allmenne mønsteret i myk avhengighet er i dagens sosiale hverdagsliv.

Som troll av eske - myk avhengighet?

Diskursiv innfasing

Jeg er altså på jakt etter noe kan kalles myk avhengighet. Ved hjelp av samfunnsvitenskapelige innsikter er målet å forklare de sosiale prosessene som konstituerer dette fenomenet, fra det individuelle og lokale til det kollektive og globale. De sosiale relasjoner fenomenet hviler på og hvilke virkelighetsforståelser aktørene innehar, vil være et kjernepunkt for å komme nærmere den myke avhengighetens fremtredelsesformer og dens mulige begrunnelser og legitimitet. Det innebærer at det ikke er tilstrekkelig å se bare på hvordan aktører uttrykker seg om dette, men også å beskrive og forstå hvorfor avhengigheten fremtrer slik den gjør. Hvordan samspillet mellom aktører og strukturer foregår blir derfor helt nødvendig å analysere. Til det kan det hjelpe å anvende en diskursanalytisk fremgangsmåte.

Fairclough (1995a, 1995b, 2003) introduserer det han kaller en kritisk diskursanalyse. En diskurs uttrykker den måten man omtaler er bestemt fenomen, for eksempel det man ønsker å legge inn i begrepet myk avhengighet. Det blir en slags betydningsramme hvor et bestemt utsnitt av den sosiale virkeligheten forbindes med bestemte fortolkninger og avledede handlinger. Slik sett blir diskursen en horisont for mening og handling knyttet til den myke avhengigheten som fenomen.

Myk avhengighet kan eksistere uavhengig av vår viten om fenomenet og dets sosiale drivere. En utfordring blir å kunne begrepssette dette fenomenet, slik at vår oppmerksomhet lettere rettes inn mot den myke avhengighetens ytringsformer og sosiale kontekst. En annen utfordring blir å kunne avdekke de bakenforliggende strukturer og prosesser, de som ikke umiddelbart lar seg

observere og karakterisere, men som vi likevel kan anta påvirker fenomenets tilstedeværelse. Vi må altså kunne trekke og forklare et skille mellom vår viten om myk avhengighet og den sosiale virkeligheten avhengigheten består innenfor.

Vi kan velge å se den sosiale virkeligheten som bestående av åpne systemer, med tre ulike nivåer, hevder Buch-Hansen og Nielsen (2007). Det *empiriske* nivået utgjøres av folks erfaringer og observasjoner, fanges myk avhengighet opp av folks sosiale radar eller går det under radaren? Det *faktiske* nivået består av de fenomener (her: ulike former for myke avhengigheter) som fins, og av de begivenheter som utfolder seg, enten de erfares og oppfattes eller ikke. Det *virkelige* nivået består av strukturer og mekanismer som ikke direkte kan observeres, men som likevel påvirker det fenomenet som skal beskrives og forklares. Har myk avhengighet både skjulte drivere og en sosial logikk som gjør at vi ikke forbinder disse med denne formen for avhengighet? Ulike former for myk avhengighet på det faktiske nivået er derfor styrt av ulike strukturer og samspillet mellom disse på det virkelige nivået. Hva utfallet blir av dette samspillet, og hvilke observasjoner som gjøres av dette på det empiriske nivået, avhenger av den konteksten strukturene opererer innenfor. Vil myk avhengighet oppfattes som vane, uvane, avvik, innovasjon eller noe helt annet? Hvilken kontekst defineres som fremherskende?

Den kritiske diskursanalysen tar utgangspunkt i at sosiale fenomener konstitueres av både tekstlige strukturer og av eksterne strukturer. Poenget er at når man forklarer sosiale fenomener ikke bare beskriver og forklarer man hvordan man forstår verden, altså angir en diskurs, men også hvordan verden egentlig er. Hvordan man forstår verden rent

Som troll av eske - myk avhengighet?

epistemologisk, er ikke alltid overensstemmende med hvordan verden er rent ontologisk. Når man, som i kritisk diskursteori ser sosial praksis slik, åpner det for bruk av både sosiologisk teori og annen teori av atferdsvitenskapelig karakter. Vi kan derfor benytte teorier på ulikt abstraksjonsnivå som gjennom ulike koblinger kan brukes til å gjøre begrepet myk avhengighet sterkere i vitenskapelig forstand. Samtidig vil det i beste fall utgjøre en viktig byggekloss i videreutvikling av empiriske og teoretiske oppdagelser.

I en slik ambisjon ligger det både en abduktiv forpliktelse til å vandre mellom empiri og teorier (Blaikie, 2000, 2007, 2010, 2018; Timmermans & Tavory, 2012), og et ønske om å utvikle spor av en teoretisk forståelse av hvordan det moderne samfunnets kollektive og institusjonelle sider påvirker og vedlikeholder ulike former for myk avhengighet. Slik sett er dette også i tråd med den kritiske realismens mål om å undersøke både empirinære årsaker og bakenforliggende (strukturelle) årsaker til et fenomen (Buch-Hansen & Nielsen, 2007).

Faircloughs kritiske diskursanalyse tar alltid utgangspunkt i et tilfelle av konkret språkbruk, altså en form for kommunikativ hendelse og spør hvordan større sosiale prosesser kan avleses i disse. Språket er en endringsbærer. Han anvender tre nivåer i sin analyse:

1. Ordnivået (tekst, tale, bilder, symboler)
2. Tekstnivået (diskursiv praksis, dvs. fremstilling og forbruk av tekster)
3. Normnivået (øvrige samfunnsmessige praksiser)

I en kritisk diskursanalyse av myk avhengighet vil spørsmålet være om hvorvidt det er en sammenheng mellom den teksten

vi finner og dette fenomenets og samfunnets sosiale prosesser og strukturer. De tre nivåene står i et innbyrdes dialektisk forhold. Når vi betrakter en tekst, for eksempel fra sosiale medier, kan vi ikke unngå samtidig å iaktta den diskursive praksis. Her oppstår jo møtet mellom avsender, tekst og mottaker. Her skapes meninger og holdninger, her produseres og konsumeres både aksept og avslag. Oppfatningen og fremstillingen av slike diskurser påvirkes av allerede eksisterende betydningsrammer. Disse kan selvsagt endre seg hurtig på nettet, avhengig av hvem og hva som definerer det som er «hype» eller som ikke lenger anses som «in».

Aktøren kan adoptere disse hegemoniske, men skiftende diskurser uten motforestillinger. At diskursen er hegemonisk betyr altså at den oppfatningen av virkeligheten som kommuniseres anses for å være selvinnløsende. I hvert fall er den mer fremtredende enn andre oppfatninger. Når det gjelder avhengighet er det liten tvil om at det er den diagnosebestemte harde rusavhengigheten som er hegemonisk. Den er forankret i både medisinske og psykiatriske diagnoseskjemaer, er gjenstand for klinisk oppmerksomhet i form av behandlings- og rehabiliteringsopplegg, i tillegg til at den har politisk og allmenn synlighet. Avhengighetsbegrepet er derfor klart forbundet med misbruk av rusmidler, og diskursen har en klar avviksforankring. Den knyttes til rusavhengighet både som sykdom og som kriminalitet.

På den annen side kan også hegemoniske diskurser støte an mot andre diskurser og annen sosial praksis. De kan oppstå i møtet med aktørens førforståelser og være forankret i helt andre måter å se verden på. Dermed kan teksten som postes på sosiale medier gis en annen mening eller betydningsramme. Hvilken diskurs som dermed blir mest betydningsfull kan først

Som troll av eske - myk avhengighet?

avgjøres når den aktuelle diskursordenen er kartlagt. En diskursorden er summen av de diskurser som fins og konkurrerer med hverandre innen en sosial kontekst (Winther-Jørgensen og Phillips, 1999). Myk avhengighet kan oppstå som en ny diskurs innenfor den hegemoniske, harde avhengighetsdiskursen, men den kan også forbindes med andre betydninger.

Medietekster som diskursive kilder

En inngangsport til å fange opp anomalier, komme nær den problemorienterte empirismen i subkulturelle livsstiler og dermed kunne utlede generelle og allmenne trekk ved myk avhengig kan være diskursive beskrivelser, slik de ytres i ulike medier. Medietekster inneholder både bruksanvisninger for det anbefalte og skrekkskildringer av det overdrevne og avvikende. Slik sett kan disse hjelpe oss til å tegne det sosiologiske bildet av myk avhengighet.

For å fange opp myke avhengigheter og sette disse inn i en diskursmetodisk ramme er det nødvendig å trekke på tekster som forekommer i ulike kontekster. Viktigst blir både offentlige og sosiale medier, i tillegg til faglig og vitenskapelig dokumentasjon. I disse senmoderne tider, med stor oppmerksomhet om falske nyheter, og manglende faktisitet i informasjonen fra ulike medier, vil det være særdeles viktig å konfrontere fortellingene i mediene med evidensbaserte kilder så langt det lar seg gjøre. Diskursene som presenteres om myk avhengighet må ikke bare være fullstendige og godt beskrevet, men må gjenfinnes så langt som mulig i fakta. I dagens informasjonsmylder er det vanskelig å skille ekte nyheter fra oppdiktete, sant fra løgn og myter, informasjon fra propaganda, pissprat fra solid argumentasjon (Frankfurt, 2008; Kalsnes, 2019; Karlsen, 1990).

Å bruke medietekster som datagrunnlag krever en kritisk og metodisk styrt medieforståelse. Altså, å forstå, vurdere og være kritisk til innhold og uttrykk i medietekstene, samt å ta høyde for at avsenderen av teksten kan ha ulik motivasjon for teksten. Avsenderen kan jo godt være feilinformert eller ha et dulgt motiv om å villedde snarere enn å veilede, og teksten er ikke nødvendigvis tilstrekkelig kvalitetssikret.

Fairclough (1992, s.231) anbefaler at man begynner med å analysere den aktuelle diskursive praksis på makronivå, med særlig henblikk på intertekstualitet og interdiskursivitet. Når den diskursive konteksten på denne måten er avklart, kan man begynne med tekstanalysene, før man til slutt relaterer funnene til den overgripende sosiokulturelle praksisen som diskursen og tekstene er en del av. I praksis vil nok de tre dimensjonene Fairclough anvender overlappe hverandre. Særlig er det vanskelig å trekke grensen mellom diskursiv praksis og sosial praksis. Diskursiv praksis av gitte former for myk avhengighet kan vanskelig ses uavhengig av den normstyrende sosiale praksis som regulerer samhandlingen.

Slik jeg har resonnert så langt er det moderne samfunnets rasjonal å fremme og godta ulike former for valgfrihet, særlig i det å søke varierende kilder for glede og fornøyelse et startpunkt. Dette handler om hvordan normer endres, oppløses og nydannes, og i sin tur hvordan grupper og identitet formes. I dette sosiokulturelle praksisfellesskapet fins det mange ulike varianter av avhengighet og mange ulike fortellinger om hvordan denne utspiller seg. Dette er altså narrativer som beskriver diskursiv praksis. Til sist er det de ulike tekstene som gir oss innsyn i hvordan praksisen presenteres, og som i neste omgang må bli gjenstand for fortolkning og forklaring på spørsmålet om hva myk avhengighet egentlig er.

Som troll av eske - myk avhengighet?

Det diskursive begrepssettet som anvendes her presenterer derfor både hvordan vi snakker og skriver (tekster) om bestemte avhengighetsformer, litt om hvordan språk også er maktytringer, men mer om forbindelsen mellom talespråkhandlingen og den eksterne relevansen av disse. Medietekstene som velges skal ikke bare brukes for å «bevise» at noe er sannsynlig eller sant, men også at det sanne har relevans i koblingen mot den samfunnsmessige praksis. Ved bruk av ekstern argumentanalyse forsøker jeg å skjære vekk det irrelevante, det som ikke berører fenomenet myk avhengighet. utfordringen ligger derfor i å presentere mer kreative vinklinger enn det umiddelbare og selvvinnlysende som tekstene fremviser. Dette gjør ikke historiene sannere, men det hjelper til å se nye sider av verden. Diskursanalysen kan føre oss bakenfor de språklige selvfølgeligheter, og avdekke den myke avhengighetens samfunnsmessige relevans.

De tekstene som er valgt ut i boken er slike som ofte illustrerer avvikende eller uvanlig atferd. Som en motsats til det som er avvikende ligger det en antakelse om at noe er «normalt» eller vanlig. I klassisk sosiologi er avvikets funksjon ikke bare å belyse hvordan normer brytes og atferd er dysfunksjonell, men også å peke på sin motsats, nemlig å vise hva som er godtagbart og normalt. Et slikt resonnement finner vi hos Durkheim (1972, s. 55-75), som beskriver regler om «forskjellen mellom det normale og det patologiske». Vi må vite hva sunnhet er for å fastslå hva vi skal oppfatte og definere som sykdom. Samfunnet bruker kriminalitet som begrunnelse for å styrke integrasjon og opprettholde systemet, den er egentlig uunnværlig for den normale utvikling av moral og rett. Slik kan de diskursive tekster brukes til å belyse hvilke

trekk og funksjoner som knytter seg til det normale, herunder også det jeg betegner som myk avhengighet.

Abdullah (2014) hevder at den multidisiplinære tilnærming som ligger i kritisk diskursanalytisk forskning om massemediediskurser hjelper oss å avdekke skjulte sosiopolitiske temaer og agendaer innen ulike områder hvor språk avbilder sosial praksis. Det er med håp om at en slik antakelse også holder stikk når det gjelder myk avhengighet, at jeg her bruker medietekster fra norsk virkelighet det siste tiåret som diskursiv illustrasjon på dette fenomenet.

Forskningsutfordringer

Forskningsmessig fins det her mange utfordringer. Det mangler for eksempel klare svar på hva som egentlig er avhengighet, begrepet har lav konseptvaliditet og er derfor vanskelig å måle. Det er en tendens til enten å gjøre begrepet for trangt, slik at det bare inkluderer rusavhengighet, eller for bredt, og da gjelder det alle former for uryddig oppførsel eller alle former for tvangsmessige atferdsmønstre.

Likevel, jeg antar at myke stimuli kan skape en form for avhengighet, mest sannsynlig av psykologisk karakter, som et sug mot «må-bare-ha-det-trangen». For enkelte kan nok denne avhengigheten også bli like forstyrrende for ulike rolleaktiviteter som den harde avhengigheten. Mange har nok likevel en sjanse for å kunne klare flere av de forpliktelser samfunnet forventer av dem, og de vil unngå mer av den sosiale avviksstemplingen og helsebelastningen som følger med hard avhengighet. Dessuten vil de mykt avhengige kunne oppvise atferd som kan gi sosiale nyskapinger, nye rolleutforminger og nye former for sosialt aksepterte lykkeopplevelser.

Som troll av eske - myk avhengighet?

Avhengighet er likevel en annen type atferd enn den gjensidige og normale samhandlingen som ellers preger et sosialt system. Den harde avhengigheten stemples gjerne som et betydelig avvik i form av sykdom eller lovbrudd. Den myke avhengigheten blir helst sett som avvik bare når den forstyrrer eller bryter normene for det akseptable og antatt normale. I avviksinnpakningen kan imidlertid også de myke avhengighetsformene lede inn i helsesvekkelse, sosial isolasjon, sykdom og lovbrudd. På den annen side kan den myke avhengigheten like gjerne ses som nye former for sosial innovasjon og nye livsstilspreferanser.

Avhengighet er kjernen i rusproblemet, men jeg ønsker å bruke begrepet også om stemninger, atferd og relasjoner. Den harde avhengigheten har vi hatt med oss, nær sagt fra tidenes morgen. Den myke avhengigheten har dukket opp med tydelighet først i det senmoderne forbrukssamfunnet, men fenomenet trenger en begrepsbestemmelse som skiller det fra hard avhengighet. Det gir seg ikke av seg selv. Begrepsdannelse i sosiologi, hvor kausale krefter er produktet av noen slags usynlige trekk i den sosiale strukturen, er vanskelig sier Stinchcombe (1968, s.129), fordi folk flest:

... intuitivt psykologiserer fenomener. Folk flest finner det lettere å identifisere gode eller dårlige ledere, enn gode eller dårlige administrative strukturer. Dessuten finner folk flest det lettere å tenke på ambisiøse eller late individer enn å tenke på opportunitetsstrukturer og deres innvirkning på ambisjon.

På grunn av denne intuisjonssvakheten er vi svært avhengige av logisk tenkning for å danne begreper som skal forklare sosiale fenomener, hevder Stinchcombe. Det logiske trekket er

i første omgang å prøve ut begrepet myk avhengighet mot noen utvalgte eksempler på slike antatt myke avhengigheter. En første test er at begrepet i hvert fall møter disse eksemplene med rimelig grad av teoretisk og empirisk nøyaktighet. Deretter vil arbeidet med å utforme en mer dekkende og etterprøvbar definisjon av de ulike hovedformer for myk avhengighet kunne starte.

DEL II: Myke avhengigheter i dagens samfunn

Jeg skal vende tilbake til beskrivelsene og definisjonsforsøkene av avhengighet og livsstilvalg senere, men la oss først i de to neste kapitlene (Del II) se på noen allment tilgjengelige eksempler på det jeg mener kan beskrives som myk avhengighet.

Eksemplene vil også illustrere det som kan antas å være drivere for og mønstre i myke avhengigheter. De knyttes til både milde psykoaktive stoffer, stemninger, atferd og relasjoner, samt digitale teknologier og bruksmønstre. Eksemplene er hentet fra medietekster om norsk virkelighet og i hovedsak fra vår senmoderne tidsalder.

3 Milde psykoaktive stoffer og sterke sosiale krefter

Et psykoaktivt stoff virker på sentralnervesystemet der det forandrer hjernens funksjon og fører til midlertidige endringer i persepsjon, humør, bevissthet, eller adferd. Disse stoffene kan brukes som rusmidler for en ønsket endring av ens bevissthet. Et rusmiddel er et nærings- eller legemiddel som konsumeres for sitt innhold av kjemiske stoff som påvirker nervesystemet og sanseapparatet, med en viss avhengighetsskapende effekt. Slike midler brukes til bedøvelse, for sin stimulerende effekt, eller for rekreasjon og nytelse, og er i vår kultur en viktig del av en rekke sosiale og religiøse sammenhenger.

Noen rusmidler er mer allmenne og brukes som dagligvarer og næringsmiddel, for eksempel finnes det alkohol i øl og vin, koffein i kaffe og nikotin i tobakk. Den harde avhengigheten gjelder bruken av varer som inneholder nettopp alkohol, nikotin, men også ulike narkotiske stoffer. Den myke avhengigheten inkluderer noen slike varer som også kan virke på atferd og stemninger, herunder kaffe, sukker og ulike typer matvarer.

Bare-må-ha-det

Ett slikt stoff med en antatt mild virkning på ens bevissthet er kaffe. Kaffe inneholder koffein, det mest utbredte psykoaktive stoffet i verden, herunder også i Norge. La oss se litt på kaffens plass i vårt dagligliv.

Kaffe – helt uunnværlig?

Nordmenn er kaffekjerringer, riktige storforbrukere av kaffe i ulike tilberedelser sammenlignet med de fleste andre nasjoner og folkeslag. Fra kaffen kom til Norge (først til Bergen) på slutten av 1600-tallet og frem til i dag har forbruket per innbygger økt kraftig. Kaffen er med i de fleste sosiale hendelser, fra det uformelle og daglige til det formelle og festlige.

Kaffedrikking har bredt om seg over tid. Den både skaper tid og beslaglegger tid. Den holder oss våkne slik at vi kan arbeide lengre, men den krever tid om det ikke nytes akkurat mens arbeidsoppgavene utføres. Kaffedrikking er det normale. Tre av fire voksne drikker kaffe hver dag. I gjennomsnitt drikker vi 160 liter årlig, eller om lag 1400 kopper per innbygger over 18 år. Bare finnene drikker mer kaffe enn oss i verden. Selv om det fins kaffesnobber blant oss, godtas også det uten sterke motforestillinger. Her fins det knapt noe avvikende som det sanksjoneres mot.

Men kaffeavhengige, i en eller annen betydning, er de fleste av oss voksne. Vi har alle en mening om og en aktivitet forbundet med kaffen, daglig og gjennom hele det voksne livet. Dog, kaffen og kaffedrikkingen er ikke nødvendig for vår overlevelse slik som inntak av andre næringsmidler.

Vår kulturhistorie kjenner kaffen bare siden den store nordiske krigen, og knapt det. I 1888 gjorde SSB den første forbrukerundersøkelsen

og den viste at nordmenn i gjennomsnitt brukte 3,95 kg kaffe årlig. Kaffebruket var størst hos arbeidere med 5,78 kg, med næringsdrivende og håndverkere dernest, mens husmenn lå lavest med 3,52 kg. I 2015 var kaffebruket i gjennomsnitt nær 9 kg årlig, omtrent som 50 år tidligere. Toppåret var 1992, da forbruket lå på 10,7 kilo.

For mange starter dagen med en morgenkaffe, etterfulgt av kaffe til lunsjmaten, en oppstiver på ettermiddagen, og kanskje en kopp når arbeidstiden er avsluttet. Kaffedrikking er en så vanlig aktivitet at vi knapt merker oss den. Likevel er den sosialt viktig, og kanskje også en markør på kjernen i moderniteten.

Fakta om kaffe og nordmenn

- Norge importerer årlig (2020) om lag 40.000 tonn kaffe, vel 9 kilo per innbygger.
- Norge importerte i 2010 0,5 prosent av all kaffen som ble produsert i verden, samtidig som Norge har 0,07 prosent av verdens befolkning.
- Mest ubrent kaffe importeres fra Brasil med nær 50 prosent av forsyningene.
- Av den brente kaffen importerer vi vel 40 prosent fra Sverige.
- Kaffeplanten stammer fra Etiopia der den vokser vilt og kan bli 10 meter høy.
- I plantasjer beskjæres treet fra 2 til 4 meter. Det tar cirka ni måneder før blomsten blir til moden frukt.
- De mest kjente kaffeproduserende landene er Brasil, Guatemala, Kenya, Peru, India, Mexico, Colombia og Indonesia.

Kilde: SSB og Norsk kaffeinformasjon; hentet 27. februar 2022 fra <https://www.ssb.no/utenriksokonomi/artikler-og-publikasjoner/kaffeavhengige-nordmenn>, og frå <https://kaffe.no/det-norske-folks-kaffevaner/>

Milde psykoaktive stoffer og sterke sosiale krefter

Om vi ser på kaffen gjennom sosiologiske brilleglass er det mye vi kan anføre. Giddens (2009, s. 6-8) påminner oss om å stimulere vår sosiologiske fantasi for å forstå en så velkjent aktivitet som kaffedriking. Vi trenger denne fantasien og forestillingsevnen for å fange den samfunnsmessige betydning kaffedrikingen kan ha. For kaffe er ikke bare en forfriskning. Den har symbolsk verdi i hverdagen. Gjerne vil det rituelle aspektet ved kaffedrikingen være viktigere for oss nordmenn enn bare det å tømme i seg en kopp.

Kaffekoppen er knyttet til både individuelle og kollektive rutiner. Morgenkaffen er «hellig» for mange, det gir mulighet til både forfriskning og tid til å få med seg nyhetssendinger, tid til å tenke på hva dagen skal inneholde, eller tid å dele med sin ektefelle, partner og øvrige familie. To personer som møtes for en kopp kaffe, kan være mer interessert i å komme sammen og snakke enn faktisk å drikke kaffe. Kaffen gir en impuls for ulike ritualer, og ritualenes sosiale funksjon er å styrke samhold og integrasjon. Den hjelper å markere inn- og utgruppens grenser, vedlikeholde sosial identitet og tilhørighet og gjenoppfriske samhandlingsmønstre. Dessuten er kaffen et nytelsesmiddel som inneholder koffein, og som har en stimulerende virkning på sentralnervesystemet, som igjen påvirker mange funksjoner i kroppen. Man får økt puls, kan få problemer med å sovne om kvelden, og urinproduksjonen øker. Moderne farmakologi bekrefter det.

Mange drikker kaffe for det «ekstra løftet» det gir. Lange dager og sene netter kan gjøres mer akseptable ved å ha kaffepauser. Kaffen er vanedannende, men kaffeavhengige personer anses ikke i vår kultur som rusbrukere. Liksom alkohol, er kaffen i de fleste vestlige land et rusmiddel som er sosialt akseptert. Schivelbusch (1981, s. 50) fremhever at

kaffens evne til å anspore ånden og holde folk våkne gjorde at de borgerlige fremskrittsoptimister på 1800-tallet ønsket kaffedrikkingen velkommen. Kaffedrikkingen betydde rett og slett at den tid som ble frigjort til rådighet for arbeidet kunne forlenges og intensiveres. Tid er penger, og kaffen ble slik sett en forutsetning for arbeidet som produktivkraft. Å ikke drikke kaffe ville i denne sammenheng være en nesten like stor synd som å sløse bort sin tid, kaffen hjalp til som en rasjonaliseringsfaktor.

Vi har hatt en livlig og langvarig debatt om hvorvidt kaffen er helseskadelig eller helsefremmende. Allerede på 1700-tallet ble det hevdet at for noen kan kaffen ses som tjenlig for dem som er mer interessert i å «spare tid enn sitt liv og sin helse, og som ser seg nødt til å arbeide ut over natta» (Schivelbusch, 1981, s. 52). Vi vet at høye doser kan gi koffeinforgiftning, og symptomer på akutt forgiftning kan oppstå ved 500-600 mg koffein per dag, tilsvarende 5-6 kopper kaffe. Trygg dose er satt til 400 mg daglig hos friske voksne, altså fire kopper daglig, hvilket er omtrent det nordmenn drikker. På den annen side; nordmenn er blant verdens ivrigste kaffedrikkere, samtidig har vi rimelig god helse og høy levealder. Over tid er det påvist eller i alle fall sannsynliggjort en rekke helsegevinster av et velregulert forbruk av kaffe, herunder;

- En gunstig effekt på leverfunksjonen. Tre kopper om dagen halverer risikoen for å få skrumplever
- Hjelper oss å tenke klarere og styrker hukommelsen. Å drikke sterk kaffe foran en krevende fysisk prøve hjelper oss å holde ut lenger
- Er et hjelpemiddel for astmatikere. Mange pasienter opplever at et jevnt, moderat kaffeforbruk hjelper å redusere anfallene

Milde psykoaktive stoffer og sterke sosiale krefter

- 4-5 kopper kaffe daglig halverer risikoen for å utvikle gallesten
- Kan redusere risikoen for diabetes
- 3-5 kopper kaffe daglig og regelmessig kan redusere risikoen for å utvikle Parkinson eller Alzheimer

Kaffe kan altså hjelpe kroppen til å bekjempe eller forebygge sykdom. Det er identifisert fire ganger så mye antioksidanter i kaffe som i grønn te.

Et menneske som drikker en kopp kaffe er viklet inn i et globalt nett av sosiale og økonomiske systemer og relasjoner. Kaffen er en vare som forbinder folk i både de rikeste og fattigste deler av kloden. Kaffen dyrkes hovedsakelig i de fattigste landene og konsumeres i størst grad i de rikeste. De største kaffeeksportørene er Vietnam, Brasil, Columbia og Indonesia.

De nordiske landene er på toppen i kaffeforbruk i verden, faktisk kalles kaffen ofte for Nordens svarte gull. Norge importerer årlig 40 000 tonn kaffe, nesten 9,5 kilo per innbygger, bare Finland har større kaffeimport. Faktisk er vår kaffeimport om lag 0,5 prosent av alt som produseres i verden, mens vår befolkning bare er 0,07 prosent av verdens befolkning. Halvparten av de ubrente kaffebønnene importeres fra Brasil, mens nær halvparten av de brente bønnene importeres fra Sverige som i sin tur importerer ubrente bønner fra Brasil og andre kaffeprodusenter. Nest etter olje er kaffe i dag den viktigste råvaren i internasjonal handel. Den skaffer mange kaffeproduserende land deres viktigste valutainntekter.

Kaffedrikkingen har en lang tidsakse som indikator på sosial og økonomisk utvikling. I begynnelsen av 1600-tallet kom kaffen til Europa fra Midtøsten, og fant veien inn til

bursjoasiets gemakker. Veksten i forbruket økte først med den vestlige verdens ekspansjon og kolonisering i Sør-Amerika, Afrika og Asia. Kolonitiden innebar en kraftig vekst i produksjonen av kaffe og eksporten av denne til Europa og Nord-Amerika. Til Norge kom kaffen allerede på slutten av 1600-tallet, men hadde ikke særlig utbredelse før inngangen til den industrielle tidsalderen. I 1848 forbød Stortinget fri fremstilling og salg av brennevin (hjemmebrent). Kaffeforbruket skjøt deretter fart, og var i 1850 3,5 kg. per person årlig, mot 2,0 kg i 1825. Kaffen ble dermed en indikator på modernisering og en økende forbrukskultur.

Kaffedrikkingen er også en sosial markør på voksentiden. Ni av ti voksne i Norge drikker kaffe, og det utgjør om lag 4 milliarder kopper kaffe årlig. Det er aller flest kaffedrikkere i Midt-Norge. Der drikker tre av fire kaffe daglig, mens bare én av 20 aldri drikker kaffe. Deretter følger hovedstaden, mens østlendinger ellers er mest forsiktige med kaffedrikkingen. Den daglige kaffedrikkingen øker mest hos folk som er 45 år eller eldre, mens forskjellene mellom kvinner og menn er små.¹⁰ Det er små kaffebarer som har gjort kaffe til del av en moderne livsstil og som har introdusert espressobaserte (lungo, ristretto, corretto, con panna) eller melkeblandede (cappuccino, cortado, caffè latte, caffè macchiato, caffè mocca) kaffedrikkere i stadig flere land. I Norge vinner den svarte kaffen (herunder americano) imidlertid igjen terreng fremfor de melkebaserte kaffetyperne.

Kaffen er et produkt som også markerer dagens debatt om verdenshandelens etiske og moralske aspekter, om

¹⁰ Norsk kaffeinformasjon. Vi drikker fire milliarder kopper kaffe i året. Hentet 19. april 2012 fra <http://kaffe.no/vi-drikker-fire-milliarder-kopper-kaffe-i-aret/>;

Milde psykoaktive stoffer og sterke sosiale krefter

globalisering, rettferdig handel, menneskerettigheter og miljøtrusler. Etter som kaffen har økt i popularitet har den også blitt merkevare og politisert. Hvor vi kjøper kaffen fra, hvordan kaffebuskene er gjødslet, bønnene er høstet og produsert, samt om produsent og distributør utviser sosialt ansvar er blitt livsstilsvalg. Folk kan foretrekke å kjøpe økologisk kaffe, drikke decaffinert kaffe eller kaffe som er påstemplet «rettferdig vare», kaffe som er levert av små produsenter i utvalgte land og boikotte kjøp av kaffe produsert i land med svake menneskerettigheter eller dårlig miljøstandard. De kan velge å støtte små kaffebarer i stedet for internasjonale kjedebarer som Starbucks.

For sosiologer er derfor den tilsynelatende trivielle handlingen med å drikke kaffe en markør som indikerer en form for bundethet til dette nytelsesmiddelet som har både økonomiske, sosiale, helsemessige, kulturelle, integrative, livsstilsmessige og historiske sider ved seg. Og kaffedrikkingen synes å være nærmest uløselig forbundet med moderniteten, slik mange beskriver den (Giddens, 1997).

Sukkersug – skyld på hjernen!

Sukkerbruk og sukkersug antas er en vesentlig årsak til fedmeepidemien som i dag er en av de største truslene mot folkehelsen. Og ifølge hjerneforsker Martin Ingvar ved det Karolinska Institutet er hjernen selve problemet - den lever nemlig helst på sukker. Med en gang blodsukkeret begynner å synke, og lenge før det er lavt, sender hjernen deg ut på sukkerjakt, forklarer Ingvar (2011, s. 13).

Hjernens belønningssystem er en usynlig supermakt som styrer vår handlemåte på godt og vondt. I prinsippet fungerer det likt for alle, men noen av oss har et mer følsomt system enn andre. Det er en av årsakene til at noen mennesker har større

problemer med å holde seg unna smågodt eller fortere blir avhengig av alkohol.

Ingvar sier det fins studier som viser at en del personer rent genetisk har større søtsug enn andre, likevel fins det ikke håpløse tilfeller. Gradvis redusert sukkerforbruk vil også redusere sannsynligheten for tilbakefall og søtsug. Raffinert sukker kan være vanedannende på samme måte som kokain, nikotin, alkohol, tobakk og koffein, viser en del studier (Ahmed et al., 2013; DiNicolantonio, et al., 2018; Lustig, 2010). Sukkeret har nok ikke samme påviste, harde helsekonsekvenser som de substansene det sammenlignes med, men vanedannende og helseskadelig kan det likevel være.

Ravna (2017) hevder i en artikkel i *Aktuel Nordisk Odontologi* at;

Den globale økningen i fedme har i det siste fått forskere til å sammenligne sukkerholdig mat med vanedannende stoffer som kokain. Forskere har brukt de samme modellene som ble utviklet for å studere rusavhengighet hos rotter til å teste rotters avhengighet av sukker, og studier har vist at rusmidler og sukker stimulerer mange av de samme nevralt systemer i hjernen. Man har blant annet sett at rotter som er foret på periodevis sukkertilgang og deretter tvunget til å avstå fra sukker, viser senere økt inntak av 9 % alkohol, noe som tyder på at periodevis tilgang til sukker kan være en inngangsport til alkoholbruk. Sukker og sødme kan indusere belønning og «craving» hos mennesker som er svært likt det som fremkalles av vanedannende legemidler, og studier som dette indikerer at sukker kan være vanedannende.

Mens sukker regnes som mildt vanedannende, regnes kokain som sterkt vanedannende. De to stoffene påvirker imidlertid hjernen noenlunde på samme måte. Suget etter søtsaker går via endorfinene i hjernens belønningssystem og

Milde psykoaktive stoffer og sterke sosiale krefter

signalsubstansen dopamin. Samme mekanisme utløses av kokain, bare mye kraftigere. Sukkeret frigjør altså lysthormoner, såkalt euforigivende endorfiner og dopaminer i hjernens belønningssystem, og dette kan gi eufori.

Jo mer søtt vi spiser, desto mer påvirkes belønningssystemet. Som motvekt settes det i gang et biokjemisk bremsesystem. Det tilpasser seg den stigende utfordringen; jo mer søtt, desto hardere jobber det. Men når hormonflommen avtar ved at vi for eksempel slutter å spise sjokolade, er bremsesystemet fortsatt på høygir - og jobber på tomgang. Dette merker vi ved at vi blir rastløse og utilpasse og må spise enda mer søtt for å gi bremsesystemet vårt noe å jobbe med, hevder professor Nyberg ved Universitetet i Uppsala¹¹.

Debatten om sukker er også forbundet med begrepet «skrapmat». Ikke minst gjelder det utvikling av prosessert mat hvor produsenter og leverandører høster stor fortjeneste. Dessuten ser vi at en økende matvitenskap forsker på hvordan gjør man mat mer attraktiv for menneskets smaksorganer gjennom eksperimentelle studier. Forskningen der konsentreres om hvordan smaker må balanseres for å gjøre maten mer behagelig å spise, mens tiden det tar for å bli fornøyd etter å ha spist dem reduseres, holdbarheten økes (og datostemples) og prisen reduseres. Til sist påvises det stadig oftere at de tre hovedingrediensene som frembringer palatalitet, altså gleden og nytelsen ved å spise, er fett, salt og sukker. 80 prosent av maten i hyllene i dagligvarebutikkene i dag har sukker som ingrediens.

¹¹ Klikk (2017). Sukkeravhengighet: Er du avhengig av søtt vil du alltid være det. Hentet 30. april 2017 fra <http://www.klikk.no/helse/kosthold/slank/er-du-avhengig-av-sott-vil-du-alltid-vaere-det-2464351>;

Vi tilbys altså superspiselige, laboratorietestede produkter utviklet gjennom matforskning, nøye designet for å maksimere nytelse hos kunden, fortjeneste hos produsenten og leverandøren og økt etterspørsel etter produktet i markedet. Så, hva sitter vi igjen med av kollektiv bevissthet om sukker i særdeleshet og hvor føyer debatten om avhengighet seg inn på dette temaet? Vi vet at konsentrerte doser av fett, salt og sukker gir dokumenterte helsetrusler, men skaper det avhengighet?

Dessuten, ingen mennesker kan leve uten å ha glukosemolekyler i blodet. Når nivået av sukker i blodet faller til under en bestemt grense, så faller en i koma. Hvis blodsukkeret faller ytterligere så er det ikke mange minutter før hjernen dør. Men – trenger vi virkelig så store mengder som dagens kost inneholder? Den første norske forbruksundersøkelsen i 1888 viste at arbeidere brukte 6,69 kg, mens næringsdrivende brukte 14,65 kg sukker årlig. Fra 1950 til 2000 lå sukkerforbruket på vel 40 kg. pr. person, i 2022 var det sunket til snaut 25 kg (grensehandelen ikke medregnet). Sjokolade og sukkervarer ligger stabilt på 12-14 kg årlig pr. person. Sukkerholdig brus på om lag 1 liter i uken pr. person¹².

Vi har egentlig begrenset dokumentasjon om sukker sammenlignet med psykoaktive rusmidler. Schmidt (2016) har forsøkt å summere opp det avhengighetspotensialet sukker kan antas å ha. Hun sammenholder det med de allmenne kriterier som brukes i de internasjonale, psykiatriske (ICD-10)

¹² Helsedirektoratet (2021). Utviklingen i norsk kosthold. Hentet 6. januar 2022 fra <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/utviklingen-i-norsk-kosthold>

Milde psykoaktive stoffer og sterke sosiale krefter

og medisinske definisjoner (DSM-V) om harde avhengigheter.¹³ Bildet ser slik ut som i tabell 3.1.

Tabell 3.1 Kriterier for avhengighet; eksempel «sukker».

Avhengighetskriterier	Evidens fra studier om/med mennesker
Toleranse	Vanskelig å studere fordi bruken starter i tidlig alder
Tilbaketrekning/abstinens	Ingen evidens utenom dyreforsøk
Tap av kontroll	Begrenset evidens i befolkningsstudier, casestudier av avvikende storspisere
Besatt av å skaffe og bruke substansen	Umulig å fastslå; sukker er uerstattelig i matkjeden vår, og forbruket varierer, faktisk vanskelig å unngå
Neglisjerer rollekrav	Ingen egentlig evidens, mange anekdotiske beskrivelser
Fortsatt bruk trass skadelige virkninger	Antakelig korrekt; folk flest kjenner til helsevirkningene, men fortsetter likevel å bruke sukker i ulike innpakninger
Mislykkede forsøk på å stoppe eller redusere bruken	Antakelig korrekt; de fleste som prøver dietter mislykkes

Det er klart at vi ikke kan hevde, sier Schmidt, med basis i evidensbaserte studier at sukker er avhengighetsskapende i henhold til de vanlige diagnosekriteriene som angis i tabellen. Til det mangler det et overbevisende kunnskapsgrunnlag. Samtidig er det slik at vår hverdagserfaring peker i retning av en viss avhengighet, men nok av en annen type enn den som gjelder for narkotika og alkohol.

¹³ Schmidt, L. A. (201). Sugar: Pushing Boundaries on Addiction; Hentet 10. oktober 2016 fra https://www.alicerap.eu/images/events/Abate/S2%2003_Schmidt%20Sugar%20and%20addiction_final.pdf

Konsentrerte doser av fett, salt og sukker ødelegger helsen. Likevel fremstilles mat i dag slik at den ved hjelp av sukkerdoser skal øke nytelsen og dermed få oss til å konsumere stadig mer. Siden vi trenger mat for å leve vil denne doseringen kunne møte oss hele livet. Smakfulle opplevelser av mat har en nærmest uendelig tilgjengelighet.

Både moderne hjerneforskning og økonomisk forskning underbygger et paradigmeskifte i forståelsen av mat som nytelse, ikke bare som ernæring. Vi forbruker stadig mer av hva den globaliserte økonomien utvikler og tilbyr av stimulerende substanser og opplevelser. Så igjen – er sukker avhengighetsskapende eller ikke?

Selv om vi vet at sukkerforbruket er økt over tid, men også at det er redusert de siste 10-15 årene, og at industrielt prosessert mat inneholder store sukkermengder, gir ikke det oss nok informasjon til å matche de kriteriene som vanligvis følger avhengighet (addiksjon) som diagnose. Enkelte hevder riktignok at sukkeret best forstås ved at det øker folks nytelse, og det leveres og pakkes inn i stadig økende konsentrasjoner og mengde til en stadig økende del av verdens befolkning. Tolkninger av den såkalte dopaminhypotesen¹⁴ antar at nytelsesresponsen og habitueringen av denne responsen er den samme for sukker som for velkjente rusmidler. Fordi alle substanser som påvirker nytelsen kan løpe løpsk gjennom overdosering, vil selve dosen av sukkeret være giften som skaper avhengigheten. Slik forskning har mest forankring i

14 Erik Sveberg Dietrichs (2021, 4. mars). Store norske leksikon. Antipsykotika. Stoffer som stimulerer dopaminsystemet (som amfetamin) kan utløse positive psykotiske symptomer.

Milde psykoaktive stoffer og sterke sosiale krefter

rottstudier. Det fins svært få andre studier som kan hjelpe oss til å forstå sukker som avhengighetsdriver.

Dermed – sukker kvalifiserer neppe ennå for en diagnose som avhengighetsskapende driver. Imidlertid er det annerledes om vi legger betegnelsen myk avhengighet på sukkerbruken. Sukker er sentralstimulerende, vanedannende, skaper sug, gir en form for psykologisk avhengighet og kan gi helsebelastninger. I en myk avhengighetskontekst fremstår det slik; det øker individets velvære og lykkefølelse, det kommer i stadig mer konsentrerte doser, til flere og flere mennesker, samtidig som det gir helsesvekkelse ved økt forbruk. Det kan derfor argumenteres for at sukker er en av flere substanser som kvalifiserer for å være en myk avhengighetsdriver. Da vil også denne typen avhengighet være sterkt undervurdert og underdiagnostisert i befolkningen.

Hamburger, pizza, kebab eller «pølse med alt»?

Fedme og livsstilssykdommene er et økende problem over hele verden. En årsak er den såkalte ernæringstransisjonen. Den drives av moderniseringen, mest typisk av økonomi og urbanisering, skriver Holmboe-Ottesen (2000, s. 78):

Karakteristisk er at kostholdet blir mer variert, men samtidig øker innholdet av fett og sukker. Transisjonen synes å starte ved et lavere inntektsnivå enn den gjorde i de vestlige land etter den annen verdenskrig. Årsaken er at mange matvarer er blitt relativt billigere, særlig fett og sukker. Verdensmarkedet oversvømmes i dag av billig vegetabilsk fett. Urbaniseringen bidrar til overkonsum ved å øke markedstilgangen av bl.a. av fettrike og søte produkter og gatekjøkkenmat. Globaliseringen fører til økt konsum av søte leskedrikker, kjeks og snacks produsert av multinasjonale selskaper. Vestlige butikkjeder og gatekjøkkener forsterker disse kostholdsendringene (McDonaldisering).

I 1993 skrev sosiologen Georg Ritzer en bok om det han betegnet som McDonaldisering av samfunnet. Han påpeker at de måtene som hamburgerkjeden McDonald's driver sine hurtigmatrestauranter på former stadig flere og flere sektorer av det amerikanske samfunnet. Dessuten sprer mønsteret seg globalt. Ritzer tar dette som et uttrykk for hvordan dagens samfunn og det sosiale liv endrer seg i retning av det Max Weber betegnet som rasjonaliseringen av den moderne verden. Forutsigbarhet, effektivitet, kalkulerbarhet (med vekt på kvantifisering) og kontroll (særlig ved hjelp av teknologier) er Webers kriterier for en slik rasjonaliseringsutvikling, og det er disse kriteriene Ritzer gjenfinner hos McDonald's-kjeden. Hamburgerne er likeartede over hele verden, det gjelder stort sett restaurantene også. Du får hva du ser på bildene, kundene møter derfor ingen overraskelser. Bestillingene ekspederes effektivt, betalingen gjøres ved bestillingen og de ansatte kontrolleres og passes på slik at deres salgsinnsats er effektiv.

Denne formen for rasjonalisering særpreger den moderne verden, hevder Ritzer. Den nye måten å konsumere mat på karakteriserer ikke bare forretningslivet, men medfører også endringer i kulturell praksis og ikke minst legger føringer på hva som kreves av det moderne samfunnets forbrukere. Hurtigmatrestauranten fremskynder bruken av kredittkort, av storskala shoppingsentra, men også av nettshopping. Forbruket skal skje raskt og vedvarende, ikke langsomt og sporadisk. Slik Ritzer ser det, symboliserer hurtigmaten standardisering og ensretting. Hele produksjonskjeden som ligger bak et hamburgermåltid er basert på noen enkle prinsipper: kvantitativ vekst, forenkling av hvert ledd i produksjonen, økt hastighet. Produksjonsprosessen skal kunne kopieres uten problemer overalt i verden, og arbeiderne

Milde psykoaktive stoffer og sterke sosiale krefter

skal ikke trenge å kunne noe håndverk. De skal nemlig være billige og utskiftbare.

I vår sammenheng har hurtigmaten også andre sider; måltidene flyttes ut av familien, maten som serveres er ikke nødvendigvis variert og helsebringende, og menyvalgene som tilbys gjestene er begrensede. Det kan medføre at den sosialiseringen som har hørt til ved familiens middagsbord svekkes, og erstattes av samtalene mellom likepersoner som henger ved et kafebord. Fødselsdagsselskap flyttes til hurtigmatrestauranten og overlates til de ansatte der, «fiks ferdig fødselsdagsfeiring». Etter hvert tilbyr hurtigmatrestaurantene også frokost, ikke bare lunsj- og middagstilbud. Hurtigmaten serveres med få alternativer utenom kjøtt, med lite grønnsaker og alltid med sukkerholdige drikker inkludert. Kundene oppdras til å velge raskt fra menyen, og gjerne til å utvikle en preferanse for et lite utvalg av standardiserte retter.

Gjennomgående har menyene som tilbys i slike restauranter mat som har høyt kaloriinnhold, mye fett og sukker. Daglig, gjennomsnittlig energiforbruk for en inaktiv dame er 2150 kcal og for en inaktiv mann 2600 kcal, ifølge Helsedirektoratet. En test blant de tre største burgerkjedene i Norge i 2014 (McDonald's, Burger King, Max Hamburger) viste at mange av standardproduktene kunne ha opptil 1100 kcal per enhet, 70 gram fett, høyt innslag av karbohydrater og sukker, mange hadde et saltinnhold som tilsvarte halve

dagsforbruket¹⁵, og at til og med vegetartilbudene hadde et høyt kaloriinnhold¹⁶.

Selvsagt er ikke alle produktene fra disse restaurantkjedene like helsebelastende. Etter hvert er det blitt en økt oppmerksomhet på å tilby mat med en sunnere kostprofil enn de klassiske, kjøttbaserte (og nær ikoniske) produktene som Big Mac og Quarter Pounder fra McDonald's, og Double Cheese Whopper fra Burger King.

Over tid er bredden i tilbudet av hurtigmat utvidet kraftig i Norge, fra pølse i brød eller lompe til et utall av hamburgervarianter, kebab, pizza, pitabrød, taco, kylling, pommes frites, bagetter, biffsnadder, fish and chips og mye mer. Mange av disse rettene tilbys til kunder som spiser maten på gaten. Men enkelte av tilbudene gis også i restauranter slik som hos Burger King og McDonald's. I Norge åpnet McDonald's sin første restaurant i 1983. I 2020 er den en av landets største restaurantkjeder med over 70 restauranter, 3000 ansatte og 2 milliarder kroner i årsumsetning. Burger King som åpnet i 1988 hadde om lag 100 restauranter i 2020, og Max Burger som etablerte seg så sent som i 2011 har åtte restauranter i 2020. Daglig betjenes tusenvis av kunder, og mange er barnefamilier og ungdom.

¹⁵ Bjørnstad, S. (2014). De største kaloribombene fra hamburgerkjedene. Klikk. Hentet 26. juni 2014 fra <https://www.klikk.no/helse/de-storste-kaloribombene-fra-hamburgerkjedene-4456495>

¹⁶ Burger King oppgir på nettet en næringsguide for sine standardtilbud. Her listes verdiene for energi (kcal), protein, karbohydrater, sukker, fett, mettet fett, salt og fiber. Den viser at næringsinnholdet for «Double Steak Burger» er forbedret. Hentet 26. juni 2014 fra <http://www.burgerking.no/services/pdf/download/nutrition>;

Milde psykoaktive stoffer og sterke sosiale krefter

Hurtigmatrestaurantene er blitt et av det moderne samfunnets «tredje steder», etter hjem og jobb. Sammen med kaffesjapper, kafeer, kulturhus og barer har de forsøkt å markere seg som «great good places», sosiale arenaer som har fellestrekk hvor de enn måtte befinne seg (Oldenburg, 1997). Disse tredje stedene lokaliseres gjerne på svært sentrale og nøytrale områder i bykjernen. Selve konsumet blir kanskje underordnet det sosiale sammentreffet og den gode praten. Ritzer påpeker i 2008-utgaven av sin bok at om han skulle ha skrevet den da (og ikke i 1993), ville han kanskje ha kalt den *The Starbuckization of Society*. I dagens samfunn representerer nok Starbuck spydspissen av hurtigmatindustrien, men følger egentlig bare de samme organisasjonsprinsipper McDonald's opprinnelig utviklet. Dessuten betjener Starbuck flere kunder enn McDonald's siden folk drikker kaffe oftere enn de spiser en hamburger, og dermed har kaffehuskjeden kunnet vokse raskere.

Felles for både Starbuck og McDonald er at de tilbyr produkter som er gjenkjennbare og likeartede overalt. Akkurat det synes å ha en viss appell, trass i hva man måtte mene om pris og kvalitet på varene som tilbys. Standardiseringen appellerer tydeligvis. Overalt kan vi observere at begge kjedene har fulle hus til alle tider. For mange kan derfor dette hurtigmatsyndromet være et funksjonelt alternativ til familiens måltidssamlinger. Hurtigmåltidene er fleksible, man slipper å møte til avtalt tid, slipper planlegging, innkjøp og tilberedning, pådekking og rydding av bordet, samt den plagsomme oppvasken. Dessuten er det mange ulike spisesteder som er tilgjengelige slik at vi kan ta måltidet eller kaffekoppen helt etter innfallsmetoden. Slik sosialiseres vi til

avhengighet av det bekvemmelige, og kanskje glemmer å sette spørsmålstegn ved hurtigmatens sunnhets- og ernæringsverdi.

Stemninger – musikk er identitet, helsebot og følelser

Det er hyggelig å høre musikk sammen, men visste du at par som hører musikk sammen har 67 prosent mer sex enn andre?

Det hevder Telia musikk i sin radio- og TV-reklame for «Music Freedom». Der tilbys ubegrenset musikkstrømming uten at kunden bruker data. Kundegruppen er ungdom mellom 18 og 28 år. Riktignok dempes ordbruken på nettsidene, hvor det sies at parene «er opptil 67 prosent mer romantiske». Men hvor tar de fra? I tekstboksen

Alt blir bedre med musikk

Se for deg en fest uten musikk, eller en sommer uten festivaler. Det er nesten umulig. Vi trenger ikke forskning for å vite at musikk spiller en utrolig stor rolle i livene våre. Musikk forbedrer prestasjonene våre, gjør det enda mer fint å være sammen med noen vi elsker, og vi blir mer avslappet. Dette er bare noe av det musikken gjør, derfor gir Telia deg Music Freedom.

Kilde:

<https://telia.no/magasinet/strom-musikk-uten-a-bruke-data>; lastet ned 21.juli 2017.

vises noe av det som hevdes; forskning og dokumentasjon av antatte virkninger anses unødvendig!

Noe riktig er det nok i det tekstboksen viser. I moderne samfunn har musikk blitt stadig mer alminneliggjort og tilgjengelig, kanskje også mer nødvendig, mer etterspurt og mer variert? Elektronisk formidlet musikk gjennom mangfoldet av radiokanaler, som lydspor i film og tv-serier, som bakgrunnslyd i offentlige rom, i private hjem og hos den enkelte. Musikken fins overalt i samfunnet. Vi kan fylle vår

Milde psykoaktive stoffer og sterke sosiale krefter

tilværelse med musikk fra morgen til kveld, fra vugge til grav. Og det koster stadig mindre, men det krever kanskje mer av vår oppmerksomhet og tid?

Musikkbildet er variert og viser at folk har ulik musikksmak, og at de også har anledning til å dyrke sine musikpreferanser. Samtidig peker det i retning av at musikk tas i bruk på stadig nye arenaer, offentlige så vel som private og til andre formål enn bare å vaske øregangene. Musikken kan brukes terapeutisk, både i profesjonell og i personlig sammenheng. Den kan brukes som stemningsregulator så vel som til åndelig og harmonisk berikelse. Musikken er derfor en viktig kommunikasjonsform, for noen er den en livlinje for kontakt med andre.

Det har gått fort – utviklingen i innspillings- og avspillingsteknologier for musikk. Kompaktdisken (CD) erstattet grammofonplaten, og CD-spilleren platespilleren. Samtidig hadde vi kassetten og kassettpilleren som mange mente hadde vel så god lyd som CD-en. Små, bærbare radioer med øretelefoner gjorde etter hvert sitt til at vi kunne høre musikk og nyheter til alle tider. Alle de nye teknologiene gjorde musikken mer mobil, vi kunne ta den med oss på tur, i bilen, på joggetur, nær sagt overalt når det bød seg en anledning. Teknologiene har redusert betydningen av tid og sted i musikkonsumet. Musikk fra forskjellige tider og forskjellige steder kan være tilgjengelig samtidig. Dette åpner igjen for blanding av forskjellige typer musikk, og for utvikling av nye musikksmaker og trender. Utvidelsen av musikken i alle retninger og på alle nivåer har skjedd ved at enkelte musikkestiler har fått global spredning gjennom media og musikkbransjen, men også ved at innspilt musikk har blitt frigjort fra tid og rom. Aldri før har så mange stiler,

musikkformer og uttrykk vært tilgjengelig på en gang, og aldri har så mange vært opptatt av musikk, hevder Lundberg et al. (2000, s.15). Musikk har blitt universelt tilgjengelig og ubestridelig uunnværlig for moderne mennesker.

Anja Nylund Hagen (2015) har studert hva strømmetjenester gjør med musikkopplevelsen. Hennes funn viser at musikken er en livsverden som kobles til hvem man er og hvor man hører til. Den er (liksom mat også er blitt) en tydeligere identitetsmarkør¹⁷.

Sinnstilstander, stemninger, følelser og relasjoner innvirker ikke bare på hvordan strømmetjenestene blir brukt, men de brukes også til å definere hvilken musikk man velger og hva den betyr. Musikken får mening gjennom hvilken referanse man selv har til den.

Berger og Luckmann (2000, s. 173) hevder at identitet er et nøkkelelement i den subjektive virkeligheten. Når den først har festnet seg, blir den opprettholdt, tilpasset eller omformet av sosiale relasjoner. Nylund Hagens (2015) unge informanter kobler musikken til hvordan de opplever livene sine. Musikk har jo også i tidligere tider vært en identitetsmarkør. Det nye er at strømmeteknologien tilbyr folk mulighet til å forme i detalj hvordan identitetsmarkeringen skal skje. Nå kan identiteten skapes til alle tider, kontinuerlig, overalt og billig. Et teknologisk skifte kom med den første iPod-enheten som ble lansert høsten 2001 av Apple. Den er en harddisk- eller flashbasert musikkspiller som kunne spille mange av de nye musikkformatene som tidligere var utviklet (MP3, WAV, AAC, AIFF, Audible).

¹⁷ Klausen, A. O. (2015, 11. desember). Musikk er fortsatt musikk. Hentet fra <http://www.ballade.no/sak/musikk-er-fortsatt-musikk/>

Milde psykoaktive stoffer og sterke sosiale krefter

I særdeleshet revolusjonerte MP3 lydlagringen da det kom i vanlig bruk tidlig på 1990-tallet. MP3 (Moving Picture Experts Group, Audio Layer III) er et komprimert filformat for lagring av lyd. Formatet ble etter hvert det mest brukte lydformatet til lagring av musikk, og er også det mest utbredte lydlagringsformatet i dag. MP3 forkaster data som ikke kan høres for å kunne redusere filstørrelsen med opptil 90 prosent og samtidig høre svært liten forskjell¹⁸. MP3 har gjort det enkelt å distribuere musikk via Internett, såkalt fildeling av musikk. En CD med MP3-filer kan typisk inneholde over 100 spor. MP3-spillere kan lagre flere tusen sanger, tilsvarende ukevis av musikk dersom de har innebygd harddisk.

To år etter lanseringen i desember 2001 var iPod den mest populære digitale musikkspilleren i USA, med en markedsandel på 31 prosent. I mars 2005 annonserte Apple at salget hadde passert 15 millioner enheter. Ett år senere, i januar 2006, var samlet salg økt til 42 millioner enheter, og det ble på dette tidspunktet omsatt 100 iPod-enheter i minuttet.¹⁹ iPod fikk stadig nye funksjoner, økt brukervennlighet og nye brukergrupper. Over tid har den solgt til sammen nær 400 millioner enheter frem til 2015. Men den ble avløst av iPhone da den ble gjort tilgjengelige også for lytting til musikk. iPhone selger nå minst like mange enheter hvert kvartal som iPod gjorde for hele året på sitt beste.

Strømming (streaming eller direkteavspilling) ble i 2013 den dominerende måten for kjøp og salg av musikk i Norge og

¹⁸ Wikipedia 2022). MP3. Hentet 5. januar 2022 fra <https://no.wikipedia.org/wiki/MP3>

¹⁹ iPod (24. oktober 2017). Hentet fra <https://no.wikipedia.org/wiki/iPod>;

fortsatte å øke i årene etter. I 2019 strømmet nesten alle norske innbyggere i alderen 12-65 år musikk, selv om ikke alle betalte for et abonnement. Strømming er overføring av data, bilder eller lyd fra en sender til en eller flere mottakere. Hos kilden ligger signalet som en datafil, som konverteres til lyd eller bilde på direkten hos mottakeren. Enten lagringsstedet for datafilen er en lokal datamaskin eller harddisk i et hjemmenettverk, eller fjerne servere hvor brukeren får tilgang gjennom internettjenester som for eksempel norske Wimp, svenske Spotify eller amerikanske YouTube, så er prinsippet det samme.

For brukeren har strømming den fordel at en fysisk platesamling er overflødig. I stedet er musikkensamlingen lagret på en datamaskin eller en harddisk. Enda mer lettvinnt er internettbaserte strømmingstjenester, men lydkvaliteten varierer mye avhengig av hva slags abonnement som kjøpes. Strømming fra tjenester som Spotify, Apple Music og Tidal utgjorde 83 prosent av markedet for innspilt musikk i 2016, opp fra 78 prosent i 2015. Strømmingsprodukter er enkle å bruke. De tar lite plass, man kan enkelt spille av sin egen musikk fra smarttelefon, lesebrett og PC/Mac med iTunes. Derfor er de blitt svært populære og mye utbredt.

I perioden 2006-2018 er det fysiske platesalget redusert til 1/10 av hva det var, mens det digitale formatet er økt til det 25-doble, som vist i Tabell 3.2.²⁰

²⁰ Kilde: IFPI Norge og medienorge, Hentet fra <http://www.medienorge.uib.no/statistikk/medium/fonogram/398>

Milde psykoaktive stoffer og sterke sosiale krefter

Tabell 3.2 Omsetning avspilling av musikk (MNOK)

Format	2006	2010	2014	2018
Fysisk	704	376	83	70
Digitalt	26	143	522	671
Totalt	730	520	605	741

Tabellen viser total omsetning fordelt på fysisk platesalg (primært CD-er) og digitalt distribuert musikk. Digitalt format omfatter både strømming (gratis og betalt) og nedlasting via internett, og inkluderer mobil. Av strømmingen er det særlig den betalte abonnementsdelen som har økt kraftigst og som i dag utgjør den største delen. Total omsetning i løpende kroner er om lag det samme i 2006 som i 2018.

I sosiologisk forstand kan musikken i vår kultur ha mange sosiale funksjoner. Østerberg og Terland Bjørnerem (2017) skrev en bok om musikk sosiologi hvor mange slike funksjoner identifiseres og diskuteres. Ikke minst gjelder det musikkens betydning for sosial integrasjon og disintegrasjon og for forståelsen av konflikter. På den ene side kan musikken styrke sosial integrasjon, altså virke bekreftende. På den annen side kan den også opprettholde ufornuftige og urettferdige forhold. Gjennom sine formidlinger kan musikken også formidle sosiale konflikter og henge sammen med tendenser og drivkrefter til oppløsning og manglende samhold.

Musikken brukes ofte som et medium for samhandling, kommunikasjon og utvikling. Musikkens grunnlag består i de primærrelasjoner det berører, altså hvordan levende musikk påvirker de som spiller sammen eller de som lytter til samspillet. Musikken kan knytte oss til tid og sted, til andre mennesker og til opplevelsen av å høre til en gruppe eller en

sosial kontekst. I alle kulturer finner vi slike primære musikalske uttrykk, men ikke alltid med samme form og innhold, like hyppig eller like tilgjengelig.

Selvsagt er musikk også et kollektivt fenomen, både relasjonelt som kommunikasjonsform og som samværsform. En god konsertopplevelse, enten den hadde få eller mange publikummere, virker kollektivt formende. Vi tramper takten, synger refrenger der det er lov, klapper for gode soloer, lukker øynene og drømmer oss vekk når musikken oppfordrer til det. På konserten er vi pålogget hverandre, vi gjør de samme eller likeartede bevegelser og nikker til hverandre i gjensidig bekreftelse av musikkens rytme og intensitet, dens stemningsskifter og melodiske signaturer. Vi hører det samme og vi hører sammen.

Men også sekundærrelasjoner påvirkes, ikke minst gjennom den mengde musikktilbud med innspilt musikk som rettes mot oss gjennom ulike medier; musikkspillere, radio, fjernsyn, mobiltelefon og internett. Noe av dette er bundet til tid og sted (diskoteket, kjøpesenteret, treningssenteret), og kan være både ønsket og uønsket. Andre tilbud gis hinsides tid og sted, vi bærer musikken med oss overalt med tilgjengelig avspillingsutstyr.

Musikken bygger både identitet og signaliserer tilhørighet (DeNora, 2000; MacDonald et al., 2002). Musikk er identitet, hevder Ruud (1997, 2013). Den gir uttrykk for dype lag i oss selv, samtidig som den signaliserer både følelser og tilhørighet. I lørdagsprogrammet «Pop-quiz» som i mange år ble sendt i NRK P1 spurte alltid programlederen Finn Bielke deltakerne om hva de helst hørte på. Ut fra svarene ga han en karakteristikk av både deltakerens personlige preferanser og den kollektive musikksmakens sjanger. Av og til dukket det

Milde psykoaktive stoffer og sterke sosiale krefter

opp en deltaker som programlederen ikke klarte å artsbestemme når det gjaldt musikalsk identitet, spriket i musikksmak ble for stort. Og kanskje er det slik at ikke alle har en tydelig musikalsk identitet, selv om de har brede musikkhistoriske kunnskaper eller liker å lytte til musikk? MacDonald et al. (2002) stiller det spørsmålet, men gir ikke selv noe svar. Likevel, den musikken vi helst hører på er vår musikk, og den kan befinne seg på digitale spillelister, i en samling med LP-plater, og i spesielt utformede skuffer eller hyller for CD-er. For dem som slik sett kan peke på musikkens stofflighet, er de nok uttrykk for en musikalsk identitet.

En annen aktøridentitet hvor musikk teller, er som verktøy for å skape erfaringer. Ved teknologiske fremskritt har disse erfaringene blitt mer varierte enn tidligere. I forbrukermarkedsføringen brukes musikk til å skape stemning for å øke salget i kjøpesentre. Som et eksempel kan en trendy klesbutikk forsøke å få til et raskt salg ved å få en usikker kunde til å føle seg ung og «in» ved å skape en kjøpsatmosfære med den nyeste spillelisten av Ariana Grande, Beyonce eller Lady Gaga på høyt volum. Musikken får kunden til å bli i lokalet og oppildnes til kjøp. Det er mye psykologi i musikk. Derfor bruker radioprodusenter, musikkterapeuter, DJ-er og treningscoacher alle musikken bevisst. Vi får tilbud om jobbmusikk, trafikkmusikk, avslapningsmusikk, treningsmusikk, osv. Dessuten går vi jo rundt med vårt eget musikkbibliotek i iPoden eller mobiltelefonen. Her kan vi finne frem den musikken vi mener vi trenger for å slappe av eller for å få opp energien. Vi har lært oss å bruke musikken så å si mer instrumentelt enn tidligere, og de nye teknologiene er våre brave hjelpere.

For enkelte kan musikk brukes som terapi fordi den løser ut følelser og minner som ellers ikke blir ekspliserte og tydeliggjorte. I mange ønskeprogram for musikk sier lytterne at den melodien de vil høre, stammer fra en bestemt hendelse eller tidsperiode som de forbinder med gode eller spesielle opplevelser. Episodiske minner om hva som hendte, og hvordan man hadde det akkurat da vekkes til live. Tiden skrur tilbake og musikken holder det gamle tidsbildet med tilstander av følelser, kroppslige opplevelser og tanker friskt i minnet.

Musikken vekker emosjoner. Trist eller sørgmodig musikk kan smitte over på deg og sette deg i en nedtrykt sinnstemning, mens en glad og munter musikk kan virke motsatt. Enkelte melodier og fremføringer blir så fremherskende at de gir hjernekløe, de setter seg på hjernen. Fengende sanger har ofte korte, repeterende partier og de skaper eller gjenskaper en tilknytning til lytteren. Det kan være noe vi har hørt før, eller minner oss om en eller annen kulturell kontekst, noe vi har delt med andre. Det er altså ikke tilfeldig hvilke følelsesmessige responser som utløse av musikken. Variasjoner i volum, tonehøyde og klang kan endre vår oppfatning av musikken og skape en ny slags myk avhengighet av den samme melodien. Musikk beveger oss i både sinn og kropp, altså.

Relasjoner – fotballfans med hjerte for laget

En fotballkamp kan være en slags sosial trivialitet for mange. To lag møtes og spiller 2 ganger 45 minutter. Enten spiller de uavgjort eller så vinner det ene laget. I Norge spilles det i ulike serier, og kampene samler flere hundretusentalls tilskuere i

Milde psykoaktive stoffer og sterke sosiale krefter

løpet av året. I 2021-sesongen var det 1 732 registrerte fotballklubber med 18 485 herrelag med 181 736 herrespillere og 8 359 kvinnelag med 70 045 kvinnespillere i seriesystemet. Lagene ble trent av 22 276 mannlige og 3 560 kvinnelige trenere. Kampene ble ledet av 4 504 mannlige og 693 kvinnelige dommere.²¹ I 2018-sesongen hadde de to øverste seriene over 1,8 millioner tilskuere og i 2019-sesongen hadde eliteserielagene Rosenborg (Trondheim), Brann (Bergen) og Viking (Stavanger) og Vålerenga (Oslo) flest tilskuere på sine hjemmekamper.²²

I tillegg kommer de hundretusener tilskuere på kamper i lavere divisjoner. Skal dette være noe å bry seg om, da? Er ikke

Supporterliv

Svenna er 42 år, uten fast jobb, med barn som bor hos hans tidligere samboer, men med hjertet og tidsbudsjettet knyttet til fotballaget sitt. All tid og energi brukes sammen med supporterklubben for å gi laget støtte; på treningssamlinger, hjemme og bortekamper, serie- og cupkamper, innenlands og utenlands. Ikke bare krever det tid og oppmerksomhet, det krever penger også. Både inngangsbilletter, reise- og opphold krever sitt, faktisk krever det brorparten av det Svenna har av tilgjengelige midler.

Men, sier han, det gir noe igjen. Det betyr mye å kunne tilhøre en gruppe som vet hva den prioriterer og som støtter hverandres valg, og som er villig til å gi opp det meste av andre tilbud og aktiviteter for nettopp dette; å være supporter med hjerte for laget i medgang så vel som i motgang.

Kilde: Informasjon gitt til forfatteren i samtale i TV2-program om «myk avhengighet» i 2012.

²¹ Norges fotballforbund (3. mars 2022). Statistikk, historikk og aktivitet. Hentet samme dato fra <https://www.fotball.no/tema/om-nff/statistikk-og-historikk/>

²² 2020- og 2021-sesongene ble helt uvanlige fordi de fleste kampene på grunn av koronarestriksjoner ble spilt uten tilskuere eller med svært tilskuerantall.

fotballen en av dagliglivets trivialiteter eller kanskje motsatt, et av høydepunktene, men stort sett interessant bare for de utvalgte, slik som illustrert i tekstboksen? Norsk supporterkultur slik vi kjenner den i dag, sies å være tuftet på 1990-tallets fotballpuber, storskjerm, Sky-TV, øl, Premier League, Liverpool og Manchester United. Et ønske er å ha det sånn som de har det på tribunen i England. Men det er en helt annen kultur. Norge har egentlig funnet sin egen.

For mange betyr den lokale fotballklubben mer for identitet, selvfølelse og tilhørighet enn noe annet. Vik (2012) har i lys av supporterernes egne fortellinger sett nærmere på hvordan fotball og religion opprettholder mange av de samme sosiale funksjonene for sine tilhengere. Fotballens supporterkultur opererer som en funksjonell ekvivalent til religion i den nye moderniteten, i hvert fall for selve supportergruppen. Samholdet, felleskapet, ritualene og det å dyrke noe større enn seg selv er sosiale funksjoner som har stått sterkt i den tradisjonelle religionsutøvelsen. Det samme oppleves også gjennom supporterkulturen.

Vik retter imidlertid et kritisk lys på sosiologiske samtidsdiagnosers overdrevne opptatthet av individualitet, refleksivitet og fleksibilitet, og deres neglisjering av felleskapets posisjon og funksjon i den nye moderniteten (Vik 2012, s. 69):

I lys av informantens fortellinger om hvor fast forankret deres identiteter er i klubben, og hvordan deres hverdagspraksiser som supportere dannet en fast og stabil ramme i deres liv, er det vanskelig og godta de nye samtidsdiagnosenes beskrivelse av felleskap, identitet og karakter som noe flytende, refleksivt og fleksibelt. Mens Bauman (2006:86) hevder at felleskap og identitet i den nye moderniteten bedre kan beskrives som individuelle prosjekter enn som kollektive realiteter, mener jeg at informantenes fortellinger om deres faste og varige forhold til klubben,

Milde psykoaktive stoffer og sterke sosiale krefter

både når det gjelder identitet og faste rammer, viser at det motsatte er tilfelle i fotballens supporterkultur.

Fotballens supporterkultur ivaretar viktige funksjoner knyttet til felleskap, tilhørighet, solidaritet, identitet og hverdagsliv. Det medfører at fotballsupporterne, på tross av samtidsdiagnostikerens beskrivelser av den nye moderniteten, har en følelse av at «de aldri går alene»²³, sier Vik.

Supporterkulturen viser samtidig også at grensene for gruppetilhørigheten kan være kontekstuel begrunnet. I kamp mellom Brann og Viking kan det være bitre og hatske ytringer som slynges mot hverandre fra lagenes supportergrupper. Likevel kan de sitte side om side under landskampen mot Sverige, og støtte det norske mot det svenske laget. Klubbupportertilhørigheten er slettet ut. Hvem og hva som er «vi» varierer med konteksten og hvordan og hvor man definerer «de andre».

Modernitetens paradoks beskriver Bauman (2008) som en dualitet mellom personlig frihet og kollektiv sikkerhet, der individers økende frihet i den nye moderniteten har ført til en løsrivelse fra det tradisjonelle felleskapet. Det moderne individ får dermed en følelse av å flyte rundt i et hav av valgmuligheter uten noen faste holdepunkt.

Det Vik finner problematisk ved sosiologiens samtidsdiagnoser er hvorfor økt individualisering og frihet må gå på bekostning av felleskapet og dens funksjoner? Hans poeng er at supportere tar del i et felleskap preget av en sterk følelse av solidaritet og tilhørighet som danner et grunnlag for identitetsforankring og en fast ramme. Dette kan forstås bedre

²³ Liverpool fotballklubbs slagord er nettopp; “You never walk alone.”

i lys av Durkheims «hellige» felleskap enn som individuelle prosjekter basert på forbrukets fristelser. De sosiale nøkkelfunksjonene som handler om tilhørighet og vedlikehold av identitet og samhold kan eksistere i slike subgrupper som supportere utgjør. Poenget er at funksjonene består selv om enkelte av de fenomener som skal styrke hele samfunnets integrasjon, slik som religionen, svekkes. I et samfunn som er i ferd med å miste forståelsen av felleskap slik religionen tidligere har hjulpet til med, finner mange mennesker dermed noe som er meningsfylt gjennom fotballen.

Durkheim (1972, s. 81) betegner det enkle samfunn som horder og klaner. Horden kan sluttes sammen med andre horder. Da kalles de klaner, men de beholder de samme, opprinnelige trekk. Mange fotballsupportere betegner selv som hordene (Viking) og klanen (Vålerenga). Ifølge Durkheim utgjør de altså en samfunnsformasjon bestående av et eneste segment og med minimal grad av kompleksitet. Ikke alle fotballsupportere eller de som omtaler slike sosiale «aggregater» vil være enig i Durkheims karakteristikker. Vik (2012) peker riktignok på at slike horder og klaner har det samme sett av grunnleggende sosiale funksjoner som de Durkheim fant i religionens grunnformer; tro på det som er hellig i motsetning til det som er profant, og på ritenes betydning for styrking og opprettholdelse av samhold.

Moderne fotball får også i Norge stadig tydeligere preg av flyktighet (Bauman, 2000). Det spiller liten eller ingen rolle at spillerne rekrutteres fra andre land, kanskje ikke snakker norsk, eller at trenerne kommer og går. Markedskreftene får stadig større spillerom, spillere kjøpes og selges som en fysisk vare. Lite i organiseringen av den kommersielle fotballen fremstår som stabilt og uerstattelig, annet enn

Milde psykoaktive stoffer og sterke sosiale krefter

supporterkulturen. Supporterne er hektet på fotballen og forblir trofaste mot sitt hjemme- eller favorittlag gjennom hele livet. Den nye moderniteten tar ikke knekken på de sosiale funksjoner fotballen har overfor supporterkulturen. Men er supporterne mykt avhengige, eller bare godt sosialt integrerte?

Atferd – du er hva du gjør

Stramme spisevaner – full kontroll mot stupet?

Sunnhet er et moderne ideal, men det er ikke spikret hva sunnhet egentlig er. For noen er sunnhet en samlebetegnelse på en livsstil som gir oss en funksjonell og sprek kropp. For andre består det i å unngå alt som antas å være usunt. Sunnhetsbegrepet har i vitenskapelig forstand en lav innholdsvaliditet, det er vanskelig å finne en presis og målbar definisjon alle kan enes om. Derfor bruker man i stedet å kartlegge motpolen, altså det som er usunt. Men også her er oppfatningene sprikende. Kostholdsrådene fremstår som motstridende, og det er vanskelig å avgjøre hva som egentlig er sunt eller ikke.

Tidligere landbruks- og matminister Bollestad fremhever at mat handler om mer enn kalorier, næringsstoffer og flate mager, og slår et slag for «vanlig mat» under Arendalsuka, 12. august 2019. Et slikt utsagn møtte krass motbør fra enkelte fagfolk. I *Dagens medisin* skriver to fagpersoner følgende²⁴:

²⁴ Kalchenko, T. og Johansen, N.C. (29. oktober 2019). Vanlig er ikke godt nok, Bollestad! Dagens medisin. Hentet samme dato fra <https://www.dagensmedisin.no/artikler/2019/08/20/ikke-godt-nok-bollestad/>

Nei, Bollestad, vanlig mat er ikke bra nok. Nå er det på tide å få matindustrien til å skjerpe seg! ET VESTLIG kosthold tar omtrent like mange liv for tidlig som tobakk, og fedme påfører nordmenn sykdom for mange milliarder kroner årlig. Det er myndighetenes oppgave å definere, konfrontere og ta tak i disse problemene. ... Et typisk vestlig kosthold og fedme er viktige årsaker til hjerte- og karsykdommer, type 2-diabetes og flere typer kreft.

Denne uttalsen skapte motreaksjoner hvor det blir satt spørsmålsteget om et «vanlig norsk kosthold» er direkte sammenlignbart med et «typisk vestlig kosthold». Så der står saken i et nøtteskall; hva er egentlig et sunt kosthold, og hvem skal man lytte til? Helsedirektoratet er ganske tydelige i hva det mener bør være grunnlinjen i norsk kosthold, slik som vist i tekstboksen.

Idealkostholdet

Helsedirektoratet anbefaler et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker.

Kilde: Helsedirektoratet (2018)
Utviklingen i norsk kosthold 2018

En ernæringsrådgiver mener at den «influensergenerasjonen» hun selv tilhører, har gode muligheter til å påvirke både sitt eget liv og andre rundt seg når det gjelder kosthold og kroppsideal. Dessuten at kostholdsradene fra helsemyndighetene er veldokumenterte og

Milde psykoaktive stoffer og sterke sosiale krefter

til å stole på. Likevel er dette tydeligvis ikke nok, for hun skriver (Hansen, 2019):²⁵

Generasjonen min, millennialgenerasjonen, vil opp og frem og gjerne stikke seg litt ut. De har høye krav til både seg selv og til omgivelsene sine. De søker gjerne et liv som er like innholdsrikt, fargerikt og vakkert som den beste Instagram-feed, og de vil være der det skjer. Følge med på trender.

Vi drømmer stort med de inspirasjonsfylte hodene våre. Om både kropp, karriere, mote, opplevelser, miljø og en sunn livsstil. Ikke noe galt i det, men noen ganger kan det gå litt rundt for oss.

Endringene farger denne generasjonen så raskt, at den ikke rekker å summe seg før den neste trenden slår inn. I undersøkelser fra Norstat (2018, 2019), som er gjennomført på vegne av Melk.no²⁶, sier 51 prosent av kvinner mellom 18 og 29 år at de tar særlige hensyn når de spiser. Særlig de mellom 18 og 22 synes det er vanskelig å vite hvilken mat og drikke som sunne og hvilke som er usunne. På befolkningsnivå svarer hele 33 prosent at spesielle forhold påvirker spisevanene deres. Andre undersøkelser (2018) viser at én av fem jenter på ungdomsskolen daglig tenker på hva som er sunt eller usunt å spise og drikke. Og hver femte spurte oppgir at de noen ganger skammer seg etter at de har spist. Flere av barna følger dessuten kostholdsråd, mattrender og diettforslag fra bloggere

²⁵ Hansen, M. (30. mars 2019). Er du kostholdsforvirret? Vanlig mat er mer enn bra nok! Kronikk i VG 30. mars 2019, s. 40.

²⁶ Eriksen, E. N. (2019). Over halvparten av unge kvinner tar spesielle hensyn når de spiser. Hentet fra <https://www.melk.no>, for undersøkelsene i 2018 og 2019.

og influencere. «Det er en alvorlig utvikling. Å lære om mat av bloggere blir som å lære om sex av nettporno», sier Berg Hauge, direktør for Opplysningskontoret for Meieriprodukter, og får følge av Kari Løvendahl Mogstad som jobber som fastlege, Hun har gitt ut boken *Kroppsklemma* (2017) som handler om hvordan man kan være trygge og gode voksne for barn og unge i et kroppsfiksert samfunn. Hun er bekymret over hvor stor makt bloggere og influencere har. «De gir råd om ting de ikke har peiling på».²⁷

Sunnhet er derfor et flytende begrep som i senere tid har endret seg til å bli fitnesspreget. For det å leve sunt, være fysisk aktiv og ta vare på helsen sin er udiskutabelt positivt både for seg selv og samfunnet. Og det er umulig ikke å få med seg budskapet: Mediene informerer oss hver eneste dag om hva vi bør spise, hvor mye vi bør trene, hvor farlig det er å bevege seg for lite og hva vi ikke bør spise.

Norge er landet i OECD som har hatt størst økning av antall tykke voksne de siste ti årene. På ti år har det blitt 66 prosent flere tykke voksne nordmenn. Da regnes det altså ikke med overvektige. En rapport fra Organisasjonen for økonomisk samarbeid og utvikling (OECD) viser de dramatiske fakta i de 28 landene som er med i statistikken. OECD ser med stor bekymring på den økende fedmen, som er en kjent årsak til en rekke sykdommer. Tar man med dem som også er overvektige, viser statistikken at mer enn halvparten av den voksne OECD-befolkningen er overvektig eller tykk, og i 19 av 34 OECD-land økte den andelen av befolkningen med mer enn 50 prosent fra

²⁷ Stokholm, A. R. (2018, 22.juni). Lege tordner mot bloggere som gir kostholdsrad: – De har ikke peiling. Hentet 24. november 2022 fra <https://www.tv2.no/nyheter/9917686/>.

Milde psykoaktive stoffer og sterke sosiale krefter

2000 til 2009. For Norge viser tallene en økning fra seks prosent i 1998 til ti prosent 2008. Hver tiende voksne nordmann er altså tykk, og det er en økning på 66 prosent. Bare Island er i nærheten av en slik økning, med 62 prosent. Andre land ligger på mellom 5 og 41 prosent økning.

Vi er fortsatt blant de tynneste i Europa, men har blitt for tunge til å holde oss helt på toppen. Norge var det OECD-landet i Europa med minst andel tykke ved målingen i 2000. Nå har vi passert Sveits på grunn av den store økningen, og er så vidt foran Sverige. Likevel er vi langt bak land som USA (34 prosent tykke), Mexico (30 prosent) og New Zealand (27 prosent). Også i Asia blir det flere og flere tykke voksne, men utgangspunktet var bedre her, så både Korea og Japan har fortsatt en andel på under fire prosent tykke, langt bedre enn Norge. Økningen av fedme i landene er størst blant kvinner. Av alle norske barn (5-17 år) var det 15 prosent overvektige eller tykke jenter. Tilsvarende tall hos guttene var 13 prosent.

OECD forklarer årsakene til den økende fedmen med samfunns- og atferdsmessige faktorer i industriland, som billigere realpriser på mat og mer inaktivitet. I tiden frem til 2015 er andelen overvektige økt noe saktere, men den øker likevel stort sett overalt. I USA har andelen økt til 38 prosent, og Ungarn New Zealand og Mexico har også over 30 prosent overvektige og tykke. I 2015 er det om lag en av fem voksne i OECD-landene som er tykke. Blant nordmenn er det nå en av åtte som er tykke (OECD, 2017)²⁸ og vi ligger på femte plass etter Japan, Korea, Italia og Sveits når det gjelder andelen med

²⁸ OECD (2017) Obesity Update 2017. Hentet 24.november 2022 fra <http://www.oecd.org/health/health-systems/Obesity-Update-2017.pdf>.

OECD regner folk som har en kroppsmasseindeks på mellom 25 og 30 som «overvektige», og på over 30 som «tykke» (obese).

færrest tykke. Poenget er likevel, nordmenn blir også stadig tykkere.

Åpenbart ser det slik ut at nordmenn ikke har en god nok balanse mellom matinntak og trening og bevegelse. Spiser man mye, bør man trene og bevege seg mye. Man kan også se det den andre veien, trener man mye kan man spise mer. Poenget er å unngå selvpåførte livsstilssykdommer. Nå øker altså gjennomsnittsvekten i befolkningen. På den bakgrunn kan man forstå at mange forsøker å svinge pendelen tilbake, bli både sunnere og slankere. Også det kan slå ut på både heldige og uheldige måter. Gode kostholdsvaner og bevegelsesmønstre kan gi oss et sunnere liv.

På den annen side har vi fått en ny type spiseregimer der oppmerksomheten om å spise og leve sunt tar overhånd. Ønsket om å leve sunt kan føre til det motsatte, nemlig usunnhet. Ortoreksi (Ortorexia nervosa, av orto, rett og reksi, appetitt) er en tilstand hvor man unngår absolutt alt som anses usunt. Anoreksi, bulimi og overspisingslidelse regnes som de tre diagnosebaserte spiseforstyrrelser²⁹. Dette er diagnoser på alvorlig sykdom som kan ha sitt opphav i tvangsmessige spiseregimer.

Ortoreksi er ingen slik sykdomsdiagnose, det er ikke anerkjent i de mest anvendte klassifikasjonsskjemaer (som ICD-10, DSM-V) for psykisk lidelse, men betegnes likevel av mange som den fjerde spiseforstyrrelsen. Betegnelsen betyr å være opphengt i det å spise sunt og riktig, og karakteriseres som en type spiseforstyrrelse.

²⁹ Folkehelseinstituttet (2016). Fakta om spiseforstyrrelser – anoreksi, bulimi og overspisingslidelse. Hentet 25. januar 2016 fra <https://fhi.no/fp/psykiskhelse/spiseforstyrrelser/spiseforstyrrelser2/>; .

Milde psykoaktive stoffer og sterke sosiale krefter

For de fleste er det å være opptatt av å spise riktig og sunn mat kloke valg, men for noen kan det bli så altoppslukende at det utvikler seg til en spiseforstyrrelse. Problemet oppstår altså når personene blir så besatt av faren for å ikke være sunne og aktive at de blir hemmet i dagliglivet. 70 prosent av norske tenåringer rapporterer å være meget opptatt av å ha en slank og sunn kropp (Storm-Mathisen et al., 2015) Streng kroppsidealiser presenteres som å gjelde for alle, men ikke alle kan nå disse ut fra naturlige, kroppslige forutsetninger.

Kasus: Spisetvang

Jeg har vært syk i ca. tre år nå, helt siden starten av syvende klasse. Jeg startet med å spise sunnere, sluttet å spise godteri og sjekket slankekurer på nett. Så startet jeg på ungdomsskolen. Her skulle jeg møte nye mennesker og skulle inn i et helt nytt miljø. Det ble tøffere enn jeg hadde trodd. Lekser, karakterer og venner ble et mas, og jeg flyktet til maten. Den ga meg kontroll. Jeg mistet mye vekt, ble mindre sosial og klarte ikke lenger å følge skolen. Jeg var blek og undervektig. Vennene mine trakk seg unna. Jeg ble til slutt, etter mange protester, tvangsinnlagt på sykehus. Jeg fikk oppfølging, kostholdsliste jeg slavisk måtte følge, overvåkning, blodprøver og medisiner. Jeg levde et helvete. **Er jeg frisk?** Et svart hull hadde brutt seg inn og krevd plass. Påtvungne rutiner og trening ble en stor del av livet mitt. Jeg gikk langsomt opp i vekt og ble til slutt utskrevet, men var jeg frisk? Nå har det gått et år, men jeg følger fortsatt en kostholdsliste med faste måltider og trener. Jeg føler meg langt ifra frisk, hva vil det egentlig si å være frisk? Det vet jeg ikke lenger. Jeg er utslitt hver dag, og går kun halve dager på skolen. Jeg gleder meg til å legge meg, og håper innimellom at jeg aldri våkner. Når blir jeg frisk? En med spiseforstyrrelser er ikke frisk bare fordi han eller hun har en normal vekt igjen. Et tankekaos regjerer i hodet, og det er det man må overvinne.

Er jeg feig? Tør jeg søke hjelp på nytt, eller er jeg feig dersom jeg vil gi opp? Familien min er utslitt, de vet ikke hva de skal gjøre lengre, og det er min feil. Tårene triller nedover kinnene mine i det jeg taster et telefonnummer og legger røret mot kinnet. Er jeg ikke frisk snart, eller skal dette vare evig?

Jente (15)

Kilde: Leserbrev til Si;D i Aftenposten, 18. mai 2012:s.67.

Ortoreksi er altså en bakside av dagens helsetrend. For noen kan tankene om å være sunn ta overhånd, bli tvangspregede, negative og gå utover det sosiale livet. De spiser det sunneste av det som anbefales og trener stadig mer, men blir aldri helt fornøyde eller oppnår en vekt og en kropp de trives i.

Det er lite tilgjengelig dokumentasjon om ortoreksi, først formulert av Steven Bratman i 1997. Han beskriver ortoreksi som en usunn (patologisk) besettelse av å spise sunn mat. Ortoreksi skiller seg fra anoreksi og bulimi ved at det ikke er det å bli tynnest mulig som har hovedfokus - men sunnest mulig. Likevel kan dette for enkelte ende i feilernæring og alt for stor vektnedgang. Symptomene på ortoreksi finner man også igjen ved vanlige spiseforstyrrelser som anoreksi og bulimi. Personer med ortoreksi er altså opptatt av kvaliteten på maten fremfor mengden mat. Dette kan for eksempel føre til at de unngår å spise enkelte matvarer eller matvaregrupper som de mener er skadelige for helsen. I tillegg til dette kan personer med ortoreksi gjerne ønske å tilberede maten på en bestemt måte.

Spiseforstyrrelser er et fenomen som knyttes til vårt moderne levesett og den rammer stort sett ungdom av begge kjønn³⁰. Forekomsten av anoreksi angis til ca. 0,5 prosent, bulimi 1-2 prosent og overspisingslidelse til 2-3 prosent. Tallene varierer mellom de ulike studiene, og forekomsten varierer med valgt diagnosesystem, da DSM-5-kriteriene øker andelen med anoreksi og bulimi (Hoek, 2016; Keski-Rahkonen et al., 2016; Rosenvinge et al., 2015; Smink et al., 2012; Smink et al., 2013). Anoreksi er den sjeldneste typen

³⁰ Helsedirektoratet (2019, 9. mai). Spiseforstyrrelse. Nasjonal faglig retningslinje. Hentet 30. mai 2019 fra <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/spiseforstyrrelser>

Milde psykoaktive stoffer og sterke sosiale krefter

spiseforstyrrelser, men til gjengjeld svært alvorlig. Dødeligheten blant anorektikere er langt høyere enn i befolkningen ellers.

Det er imidlertid ikke selve sykdommen som representerer den myke avhengigheten. Avhengigheten består i den handling som driver spiseforstyrrelsen og med den også ulike helseplager frem. Med spiseforstyrrelsen følger et strengt diettregime, og dette regimet er kjernen i avhengigheten. Det forstyrrede kroppsbildet krever en stadig og en nitid kontroll av spisemønsteret og muligens av et treningsopplegg i tillegg. Denne sykdommen er per definisjon et avvik fra det normale spisemønster og fra det å være frisk. Den myke avhengigheten består derfor ikke i selve spiseforstyrrelsen, men i den *kontrollatferden* som skaper helseavviket.

*Survival of the prettiest*³¹

Sunnhetsidealet er tett koblet med skjønnhetsidealet. Kroppen er blitt vårt viktigste statussymbol. Utseende og kroppspress står i brennpunktet for mange. Fysisk aktivitet er den nye moralske standard og det velformede menneske er det vakre og positive menneskebildet. Stadig flere driver selvforming av kroppen, et slags permanent prosjekt «kropp-syndrom» herjer landet. Denne kroppsforskjønnelsen kan ta mange former, og har mange fallgruver og utfordringer. Kosttilskudd, skjønnhetsoperasjoner og slanking er en stor industri lett tilgjengelig for dem som ikke orker, makter eller har tålmodighet til å forme kroppen ad naturlig vei. Markedet skaper kroppsskjønnhet som kvalitetsstandard. Dette idealet krever en stadig forbedring av kroppen, men standarden er ikke fast og entydig. Hva som er skjønnhet, har ingen øvre

³¹ Henspiller på Nancy Etcoffs bok (1999) med samme tittel.

grense eller faste markeringer. Iboende i idealet ligger at det ikke kan oppnås uten hjelp, det krever en industriell støtte. Og det koster.

Interessen for bikinifitness har eksplodert de siste årene. Veldig mange jenter har på kort tid fått en drøm om å konkurrere. Og aller helst vinne konkurransen hvor det settes søkelys på skjønnhet og en godt trent kropp. I dag har utøverne både et eget forbund og klubber i om lag halvparten av landets fylker. Hvert år arrangeres det NM og Grand Prix i bikinifitness hvor haugevis av unge damer stiller opp. Mange av disse har vært på en streng konkurransediett i flere måneder for å være forberedt. Selv om det sies at det ikke er en skjønnhetskonkurranse, virker det slik når man ser på kriteriene for å delta. Søkelyset settes skarpt på:

- Hår, makeup, hud og sunnhet
- Sceneopptreden, herunder sjarm, utstråling, selvsikkerhet og eleganse
- Muskelmasse (du skal ha litt, men ikke for mye)
- Fettprosent (musklene skal vises, men ikke for tydelige muskelseparasjoner)

Dette passer imidlertid ikke for alle. For det første handler det om å ha lite nok fett på kroppen til at det skal være et poeng å starte på en konkurransediett. For det andre må man også ha et passende utseende i kropp og ansikt til å kunne konkurrere blant de beste. En smal midje og ikke for brede hofter, synes å være standardkrav.

Dessuten har denne sportsgrenen helsemessige baksider, herunder både psykiske og fysiske helsetrusler, jf. tekstboksen. Det å ha lav fettprosent, spesielt over lengre tid, kan gi uheldige forandringer i ulike hormonverdier. For noen

Milde psykoaktive stoffer og sterke sosiale krefter

innebærer dette at menstruasjon opphører, noe som kan gi økt risiko for tap av beinmasse og utvikling av beinskjørhet. Spiseforstyrrelser er også uforenlig med bikinifitness ³².

Naomi Wolf (1991, 2002) hevder at i dagens verden har kvinner mer makt, juridisk anerkjennelse og profesjonell suksess enn noen gang før. Med kvinnebevegelsens tydelige fremgang er Wolf bekymret for en annen form for sosial kontroll som kan vise seg like restriktiv som det tradisjonelle bildet av en hjemmевærende hustru og kone. Det er en skjønnhetsmyten, en besettelse av fysisk perfektion som fanger den moderne kvinnen i en endeløs spiral av håp, selvbevissthet og selvhat som hun forsøker å oppfylle samfunnets umulige definisjon av den feilfrie skjønnheten, sier Wolf.

Dette er en myte som må avlives, hevder Nancy Etcoff. Den bunnar i en feilaktig oppfatning av hvilke krefter som styrer jakten på skjønnhet. I boken *Survival of the Prettiest* hevder Etcoff (1999), at skjønnhet ikke er en kulturell

Ble veldig kroppsfixert da jeg begynte med bikinifitness

Nora Sivertsen Mathisen får støtte fra bikinifitness-utøvere etter å ha erklært seg selv som «fitnessforstyrret».

I et blogginnlegg skriver hun at hun fikk et forvrengt selvbilde som følge av fitnessjaget. Tiden mellom bikinikonkurransene var tøffe for henne. Hun kunne våkne opp om natta med dårlig selvbilde og hun følte seg mislykket. Treningen tok hun helst når det var minst mulig folk på treningsstudioet, hun ville ikke at noen skulle se kroppen hennes.

Krokstrand (2014), 25. februar). Bikinifitness. Hentet fra <https://www.adressa.no/nyheter/sor-trondelag/article9195885.ece>

³² Blogg (2017, 26. juli). Er Bikini Fitness noe for meg? Hentet 24. november 2022 fra <https://www.elitept.no/blogg/er-bikini-fitness-noe-for-meg>

konstruksjon, en oppfinnelse av moteindustrien, eller et tilbakeslag mot feminisme. Skjønnhet er i vår biologi. Den er en viktig og uopprettelig del av menneskets natur som er ærverdig og uopphørlig ettertraktet i nesten alle sivilisasjoner - og med god grunn. Kjernen i hva vi setter pris på ved en annens utseende, er krysskulturelt stabilt og biologisk bestemt, det hjelper oss i å velge ut gode partnere.

Skjønnhet er ingen sosial konstruksjon, men et evolusjonært faktum. De funksjonene og trekkene vi er mest tiltrukket av, er ofte signaler om fruktbarhet. Når vi ser skjønnhet i sammenheng med en darwinistisk kamp for overlevelse, blir våre noen ganger ekstreme forsøk på å oppnå skjønnhet - både å bli vakker og å skaffe seg en attraktiv partner - plutselig mye mer forståelig, hevder hun. Videre, hvis vi forstår hvordan ønsket om skjønnhet er medfødt, kan vi begynne å jobbe i våre egne interesser, og ikke bare i interessene til våre genetiske disposisjoner, hevder hun. En anmelder av Etcoffs bok skriver (Hope, 2013) ³³;

Ingen er immune mot skjønnhet, og det virker som at det som er vakkert er kablet i hjernen vår. Det ligger i proporsjoner og vinkler mellom delene av ansiktet og deretter mellom forskjellige deler av kroppen, både for kvinner og menn. Det ser ut til å være ganske så universelt. Det er små kulturelle avvik i hva vi liker og definerer som vakkert. Overalt ser vi ut til å plukke ut de samme bildene som mer tiltalende enn andre.

³³ Hope , E. (2013). Book review. Hentet 28. januar 2022 fra <http://www.librarything.com/work/256287/reviews/101773916>.

Milde psykoaktive stoffer og sterke sosiale krefter

En annen anmelder (CC, 2010)³⁴ skriver at man bare bør lese boken hvis man er like attraktiv (som anmelderen), eller noen som minner deg om henne. Hvis ikke vil du plutselig bli klar over og føle deg forbannet av din massive samling av dårlige gener som gjorde at du ikke ble budt opp på dansegulvet eller invitert på de morsomme festene. Hvorfor? Fordi du ikke var pen nok. Kanskje historien hittil ikke har vært en konflikt mellom klasser, men mellom den vakre (igjen: anmelderen) og den som ikke er så pen.

Uansett hvilken forklaring som skal tillegges vekt; det kapitalistiske samfunnets markedsforming eller den biologiske og universelle overlevelsestrangen, er skjønnhetsidealet styrende for mange, særlig for kvinners levesett. Skjønnhet kan ha biologisk opphav, men den har helt klart en sosial og markedsmessig verdi og betydning. Ikke minst gjelder det ungdom, og kanskje også for kvinner som er i ferd med å forlate ungdomsalderen? Ungdom blir så utsatt for medieoppslag om kroppspress at de faktisk synes de bør mene at de opplever det, selv om de ikke gjør det, hevdet en 15-årig Telemarksjente i et NRK-innslag i 2016³⁵.

Det blir det vi betegner som en selvoppfyllende profeti. En slik profeti er et fenomen som inntreffer fordi forutsigelsen om hendelsen faktisk blir årsak til selve hendelsen (Karlsen, 1999). Forutsigelsen om at man må iaktta bestemte hensyn for å møte de kommende psykososiale belastninger på arbeidsplassen, blir selv et motiv for å igangsette utredninger, begrepsutvikling, forslag til verktøy som kan måle den

³⁴ Hentet 20. februar 2022 fra http://www.goodreads.com/book/show/106860.Survival_of_the_Prettiest,

³⁵ Else Marie Sannerholt, intervjuet i NRK2, 5. mai 2016.

psykososiale tilstanden, osv. Dermed øker oppmerksomheten om de psykososiale aspekter. Den nye kunnskapen skaper sin egen etterspørsel, nesten på samme måte som Illich (1975) påpeker at moderne skolemedisin skaper sin egen økte etterspørsel gjennom en medikalisering av pasientenes helseopplevelse.

Dysmorfofobi og kroppshysteri

Mack og Grøholt (2003) presenterer i en tidlig oversiktsartikkel hva kroppsdysmorfisk lidelse (BDD) består i. Lidelsen er karakterisert ved en overdreven opptatthet av en innbilt, eventuelt reell, men minimal defekt i pasientens utseende, og fører til betydelig ubehag. Antakelig er BDD langt vanligere enn tidligere antatt (0,7 – 2,3 %), men er fremdeles ukjent for mange klinikere.

Lidelsen debuterer ofte i puberteten (15-17 års alderen), og har et kronisk forløp uten adekvat behandling. Selv om tilstanden synes triviell for utenforstående, har den betydelige konsekvenser i form av sosial isolering, arbeidsuførhet, unødvendig kosmetisk kirurgi, psykiatrisk komorbiditet, selvmordsforsøk og selvmord. Anbefalt behandling er medikamentell og kognitiv terapi. Mange søker behandling hos dermatologer og kosmetiske kirurger, uten dokumentert effekt, snarere med forverring som resultat, sier forfatterne. Likevel er det viktig at klinikere diagnostiserer tilstanden siden nye behandlingstilbud er lovende.

Milde psykoaktive stoffer og sterke sosiale krefter

En ung og vakker dame skriver på bloggen sin at den perfekte kroppen og fasaden fremheves overalt; på sosiale medier, aviser, magasiner, musikkvideoer, blogger, reklame, kampanjer osv. Alt skal være så rent og pent som overhodet mulig, og mange blir ekstremt påvirket av det. Selv lider hun av dysmorfofobi eller skjønnhetshypokondri, slik som beskrevet i denne tekstboksen.

Denne bloggeren har tidligere blitt syk av å forsøke å oppnå et perfekt utseende. Selvskading, selvhat, kaloritelling og brutte kjærlighetsforhold ble resultatet av kampen om det perfekte.

Også kjente personer kan ha slike forvrengte oppfatninger av sitt eget utseende. Finn Skårderud (2010) skriver i en artikkel om 'Michael Jacksons nese'

om hvordan slike forvrengte virkelighetsoppfatninger kan ytre seg i ytterliggående tilfeller. Michael Jackson fikk endret sin nese (blant annet) fordi han mente den var for bred og mørk. Den nye, kunstige nesetippen falt av, den døde før ham selv.

Dysmorfofobi og kroppshysteri

Jeg kunne ønske jeg kunne slappe av litt mer når det kommer til utseendet mitt. At jeg kunne føle stolthet over hvem jeg er og ikke måtte kjempe dag etter dag med et speilbilde som stadig endrer seg. Jeg er ikke alene om å slite med dårlig selvbilde, men i tillegg til det blir det ekstra tøft å ha dysmorfofobi som totalt snur på virkelighetsoppfatningen min. Det er ofte under disse periodene jeg søker mest rundt på Internett.

Jeg søker på tips om hvordan man kjapt kan gå ned i vekt, hvordan man kan få finere hår, renere hud, hvitere tenner, sprettrumpe osv. Jeg søker og sammenligner meg selv med alle, jeg oppsøker blogger og hva ser jeg? Jo, den perfekte fasaden, men som de fleste er åpen om at kun er en fasade og at den ikke gjenspeiler virkeligheten. Men den vises jo for det, denne fasaden.

Lastet ned 12.1.2016 fra;
http://barejea.blogg.no/1446855634_hvordan_min_lidelse_p.html,

Plastikkirurger mener at stadig yngre ønsker å korrigere hvordan de ser ut, på grunn av kraftig økt utseendefokus som sosiale medier medfører. Sosiale plattformer som Instagram, Snapchat og apper som kun er bildebaserte, tvinger pasienten til å granske sitt eget utseende i mikroskop, med et mer selvkritisk blikk enn noen gang før.

Noe av det viktigste Helge Einar Roald - plastisk kirurg ved Colosseumklinikken i Oslo og leder i Norsk Forening for Estetisk Plastikkirurgi gjør, er å identifisere de pasientene som ikke bør ha kosmetisk behandling eller kirurgi.³⁶ Det er pasienter som ønsker operasjoner, men som må stanses av en bakenforliggende sykdom eller lidelse (jf. BDD) som en operasjon ikke kan fikse, sier han (Dolonen, 2011).

Det er gjort en tysk populasjonsundersøkelse i 2010. Der ble folk spurt om de hadde en eller flere skavanker ved utseendet som de ikke var fornøyd med. Selv om folk rundt dem ikke delte deres oppfatning og synes de overdriver skavankene. De ble i tillegg spurt om de brukte mer enn en time hver dag på å tenke på disse skavankene. Hele 15,8 prosent av kvinnene og 5,3 prosent av mennene svarte ja på dette spørsmålet. For å identifisere kroppsdysmorfisk lidelse, altså de som ikke bør opereres, er det mange liknende spørsmål som må stilles. I den tyske undersøkelsen kom man frem til at det i befolkningen generelt er rundt 2 prosent av kvinner og 1,5 prosent menn som faller inn i denne gruppen. Men av dem som oppsøker oss, er nok prosenten høyere. Vi regner med at i hvert fall mellom 8–15 prosent av de som kommer til oss, ikke bør opereres på grunn av kroppsdysmorfisk lidelse.

³⁶ Redaksjonell artikkel (2011, 5. desember). Kosmetisk behandling: Alt for en "naturlig" kropp. Sykepleien. Hentet 24. november 2022 fra <https://sykepleien.no/en/node/48610>,

Milde psykoaktive stoffer og sterke sosiale krefter

Fenomenet fitspo, eller fitnessinspirasjon, har etter hvert blitt velkjent på sosiale medier, og spesielt på bildedelingstjenesten Instagram. Det går ut på å inspirere folk til å trene ved å legge ut treningsbilder av ulike slag. Flere legger også ut før-og-etter-bilder, som tilsynelatende viser hvordan kroppen har forandret seg etter lang tids trening eller slanking.

Trening – bare av det gode?

Treningsavhengighet er ikke godkjent som en medisinsk eller psykiatrisk diagnose i de gjeldende diagnoseregistrene (DSM/ICD). Det har imidlertid vært mye forskning om hvorvidt trening i enkelte tilfeller likevel kan betegnes som en bona fide (i god tro) avhengighet, sier Griffiths 2019. Han presenterer et kasus (en 25 år gammel student) og prøver ut hennes treningsatferd mot det vanlige settet av indikatorer på hard avhengighet. Der skårer hun som om hun var rusavhengig.

I moderne språkbruk er navnet Adonis ofte brukt som en hentydning (allusjon) for den ekstremt attraktive og tiltrekkende mannlige yngling, ofte i sammenheng med forfengelighet. På stranden Barceloneta driver unge menn kroppsbygging på en liten plattform utstyrt med ulike treningsapparater. De er alle velbygde, solbrune og tilsynelatende helsesterke og de liker åpenbart å bli sett av andre strandgjester. Om kvelden holder de et lite muskelshow på hovedgaten Las Ramblas. Få av disse unge mennene kan holde armene tett inn til siden, de spriker ut som om de bærer på tunge bærer. V-fasongen preger overkroppen både forfra og fra siden. Drømmen om store muskler styrer livet til mange av disse, og til mange som driver sin kroppsbygging i treningsstudioer. For noen blir treningen veien inn i et avhengighetsmønster, og kanskje også inn i dopbruk. Jakten

på den perfekte kroppen blir til en avhengighet. For andre kan det være behovet for å få en sunnere kropp og et bedre tilpasset dagligliv som er motivasjonen for å trene.

Nordmenns opphavelige 'greie' er å gå tur, men så har de begynt å gå på helsestudio og i dag er det treningssenter som gjelder. Opprinnelig ble treningssentrene kalt helsestudio, med vekt på både helse og studio. Et studio er et lokale som er innrettet for en spesiell virksomhet, gjerne noe kunstnerisk. Her dreier det seg om trening, livsstil og helse. Helsestudioer tilbyr derfor rådgivning om trening fra instruktører som hjelper brukerne med å tilrettelegge programmer, utføre øvelsene korrekt og eventuelt også legge en kostplan. I dag er helsestudioene erstattet av treningssentre, og motivasjonen for å gå der er bredere enn den opprinnelig var for helsestudioene.

58 prosent av befolkningen på 16 år og eldre svarer at de trener eller mosjonerer flere ganger i uka, og 15 prosent trener én gang i uka, viser tall fra Levekårsundersøkelsen i 2021³⁷. Det er omtrent som tidligere. Derimot har innendørs trening hatt en veldig vekst i Norge: fra 30 treningssentre i 1960 til nærmere 1200 sentre i 2018. Bare på de ti siste årene er antallet treningssentre i Norge doblet, og over en million nordmenn er medlem på et senter.

Andel nordmenn over 15 år som trener på treningssenter ligger rundt 30 prosent. Det er helt i toppsjiktet i Europa, og andelen har vært stabil over lengre tid. Det er aldersgruppen 20-29 år som bruker treningssenteret aller mest – med nærmere 50 prosent oppslutning. Også aldersgruppene 15-18 år og 30-39 år ligger over 30 prosent – henholdsvis 38 prosent

³⁷ SSB (2021). Levekårsundersøkelsen om idrett og friluftsliv for 2021. Hentet 21. februar 2022 fra <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/idrett-og-friluftsliv/statistikk/idrett-og-friluftsliv-levekarsundersokelsen>

Milde psykoaktive stoffer og sterke sosiale krefter

og 32 prosent. De «eldre» aldersgruppene ligger på nedre halvdel av 20-tallet. Treningssentra er altså blitt et normalisert fenomen knyttet til idealet om den nye, aktive og sunne livsstilen. Særlig fem grunner oppgis for å gå på et treningssenter³⁸:

1. Folk vil ha det gøy og bli sett mens de har det gøy
 - Avreagere
2. Folk vil se bra ut
 - Forbedre sitt fysiske utseende
3. Folk vil håndtere stress og opparbeide styrke og utholdenhet
 - Unnslippe hverdagens tredemølle
4. Folk vil trene sikkert og bekymringsløst
 - Tilgang på godt utstyr og instruktører
5. Folk vil bygge selvtillit og egenverdi
 - Sikre seg inkludering og andres anseelse

En omdømmeundersøkelse gjort av Norstat og TNS Gallup på oppdrag for Credicare viser at de som er medlem av et treningssenter, er relativt positive til bransjen, skriver Dyregrov (2016). 91 prosent av medlemmene svarer at treningssenteret er en viktig bidragsyter til folkehelsen, Men blant de som ikke er medlemmer, har bransjen et svakere omdømme. Mens treningssentermedlemmer oppgir «å sikre en god helse» som den viktigste grunnen for å være medlem (76 prosent), svarer ikke-medlemmene at de tror man er medlem

³⁸ Fitpeople (2022). 5 grunner til hvorfor folk går på treningssentre. Hentet 21. februar 2022 fra <https://fitpeople.com/nb/fitness/5-grunner-til-hvorfor-folk-gar-pa-treningssentre/>

av et treningscenter blant annet fordi man «er opptatt av trening» (65 prosent) og «ønsker å se bra ut» (55 prosent)³⁹.

Det har lenge vært antydning at trening kan være avhengighetsskapende og at overdreven spising og trening ofte opptrer samtidig, sier Nutt et al. (2007, s. 420). Treningsavhengighet kan være som et Janusansikt; ha en vakker og en stygg side. Det er velkjent at fysisk aktivitet kan tjene som smertemodulering hos personer med langvarige smerter, men trening kan også gi avhengighet (se tekstboksen under).

Kasus: Runners high

Thomas viser et bilde av seg selv på mobilen.

- Sånn så jeg ut. Jeg var drittlei jobben min. Utad var jeg blid, inni meg var bare sinnssykt misfornøyd med hvordan jeg hadde ødelagt kroppen min. Så begynte Thomas å løpe. På åtte måneder gikk han ned 30 kilo, løp fire maratonløp og et par motbakkeløp.

Nå er løpingen blitt min dop. Hver morgen klokken 05.00 ringer vekkeklokken. Thomas hopper i tightsen og løper. Når han kommer hjem fra jobb, løper han en drøy mil til.

- Jeg gleder meg spesielt til de dagene jeg har to løp.

- Hva er det du jakter?

- Runners high. Det er en helt syk følelse. Utløsningen av endorfiner i kroppen, og mestringen jeg føler når jeg gjør noe ytterst få i Norge presterer: Å løpe to mil før frokost.

- Jeg er blitt en bedre Thomas. Når jeg løper, får jeg energi til å ta utfordringer gjennom dagen. 'for hver gang jeg pusher meg, ser jeg at jeg tåler mer. Det er mer å hente. Jeg er blitt avhengig av å flytte mine grenser ... Men jeg har aldri kjent en slik treningsglede som nå.

- En slik rus har jeg aldri kjent før. ... Når jeg våkner morgenen etter et løp, klarer jeg ikke tenke på annet: Hvilket løp skal jeg løpe nå?

- Om jeg er frisk? Jo, dét mener jeg, da.

Kilde: VG Helg, 15.11.2014, s. 20.

³⁹ Dyregrov, S. (2016, 7. april). Ny rapport om treningscenter: - Bekrefter en del mistanker. Hentet 24. november 2022 fra <https://www.aftenposten.no/sport/sprek/i/jdL8Ez/ny-rapport-om-treningscenter-bekrefter-en-del-mistanker>

Milde psykoaktive stoffer og sterke sosiale krefter

I tekstboksen beskriver Thomas sin treningsavhengighet som en metode til å komme ut av en passiviserende og helsenedbrytende livsstil. Nå er han dopet på trening, og livet svinger.

Stadig flere blir nå treningsavhengige og de får lignende abstinenser som alkoholikere, viser forskning. Mia Beck Lichtenstein (2014) på Syddansk Universitet i Danmark har forsket på treningsavhengige i fitness- og fotballmiljøet. Hun undersøkte 600 personer, hvorav 5,8 prosent var treningsavhengige. Hvis disse personene ikke får trent, utløser det rastløshet, frustrasjon og skyldfølelse. Dette kan sammenlignes med alkoholisme; abstinensene tar utrolig mye plass i det sosiale livet, familielivet og arbeidslivet, sier hun⁴⁰.

I dag er fitness trening, kroppsforming og kroppskulpturering svært vanlig, ikke bare blant ungdom, men blant folk i et stort aldersspenn. American College of Sports Medicine rangerer hvert år de heteste trendene i treningsformer i året som kommer⁴¹. Lenge har man predikert to hovedretninger. Den ene er hard og effektiv trening med høy intensitet som gir både styrke og utholdenhet. Den andre er en slags motsats med trening for eldre, trening for bedre helse og

⁴⁰ Beck Lichtenstein, (2014) Hentet 24. november 2022 fra <https://forskning.no/trening/2014/05/treningsavhengige-far-abstinenser-som-alkoholikere>, 22

⁴¹ American College of Sports Medicine (2022). ACSM Fitness Trends. Hentet 22. februar 2022 fra <https://www.ispo.com/en/taxonomy/term/8146/top-10-fitness-trends-american-college-sports-medicine-acsm-international-survey>

rolig mobilitetstrening som yoga og pilates. For 2022 figurer nett-trening, bærbare teknologier, kroppsvekttrening, utendørs aktiviteter og høyintensitetstrening øverst på trendlisten.

Bærbare teknologiske enheter, smartklokker, pulsbånd og aktivitetsmålere er verktøy som stadig flere bruker relatert til fysisk aktivitet. For mange kan slike enheter bidra til å holde motivasjonen oppe for å fortsette med gode treningsvaner. Kroppsvekttrening er også blitt mer og mer populært de siste årene. Det samme gjelder høyintensitetstreningen, til tross for advarsler fra enkelte. Det er trening hvor du er helt oppe på maksimalt ytelsesnivå og korte perioder med hvile, altså kondisjonstrening for folk med dårlig tid.

Personlige trenere er stadig mer populært. Yogatrenden spås å fortsette å øke. Slike tilbud er mer rettet mot de som ønsker å spesialisere seg i ulike former for kroppsforming; styrke og muskler eller bevegelighet og smidighet. Derimot er treningsformene mindre rettet mot folk flest, altså mot mosjonister fra 40 år og oppover. Aktive mosjonister faller mellom to stoler i mange tilbud fra treningsstudioene.

Megareksi - adoniskompleks eller sunn kroppsbygging?

Megareksi, eller kroppsbildeforstyrrelse, er det motsatte av anoreksi. Man bruker all sin fritid på å trene, spise riktig og kanskje dope seg for å få svulmende muskler. Nok er aldri nok. Megareksi er et resultat av mannens vrangforestillinger om egen kropp. Megarektikere føler at de ikke har store nok muskler, at de er puslete og dermed ikke har en bra nok kropp. Realiteten er ofte det stikk motsatte, at kroppen er muskuløs.

Fenomenet kommer fra det amerikanske kroppsbyggermiljøet, og har vært kjent i USA i minst hundre

Milde psykoaktive stoffer og sterke sosiale krefter

år. I Norge har megareksi vært lite omtalt og det er ofte vanskelig å oppdage. En norsk undersøkelse blant menn som trener i helsestudio viser at enkelte har tegn på megareksi og andre har tegn på forstyrret spiseatferd.

Anorektiske og syltynne unge jenter ønsker å bli tynnere, mens disse unge mennene ønsker å bli størst mulig. Fremtidsbildet av svulmende muskler og det som anses som en perfekt kropp styrer unge menn inn i megareksi. Dette er egentlig ingen sykdom, mer å anse som en kroppsbildeforstyrrelse. Den skaper imidlertid et atferdsmønster hvor avhengighetsprofilen er lett gjenkjennbar. Gjennom hard trening og nøyaktige dietter skulpterer megarektikeren kroppen sin som han ønsker. Han setter seg stadig høyere mål om å øke muskelmassen og bli større, egentlig kan han aldri bli stor nok.

Megarektikeren bruker svært mye tid på trening og mye energi i å finne riktige dietter. Ofte gjelder dette unge menn som allerede er veltrente og muskuløse, men etter hvert blir det perfekte kroppsbilde også en sentral livsinteresse. Megarektikeren blir aldri helt fornøyd med egen kropp. I motsetning til mennene på Barceloneta vil megarektikeren helst ikke vise seg frem i bar overkropp eller med tettsittende treningsklær, ei heller stille opp i konkurranser for kroppbyggere. Han har kompleks for egen kropp, et dårlig selvbilde og lav selvtillit, er besatt av

Megareksi

- Megareksi er en mental tilstand, eller kroppsbildeforstyrrelse, hvor en person blir sykkelig opptatt av å få stor muskelmasse, og bli sterkere.
- Personen ser på seg selv som for liten, eller tynn, men er gjerne godt over gjennomsnittlig muskulære.
- Sykdommen kalles også for vigoreksi, omvendt anoreksi eller Adonis kompleks.
- Utøvere innen kroppbygging synes å være spesielt utsatt.

Kilde:

<https://no.wikipedia.org/wiki/Megareksi>

tanken på at kroppen ikke er stor og muskuløs nok. Kroppen må ikke bli for tynn, og han er ikke redd for skadevirkninger av den harde treningen, den strenge dietten og bruken av dopingpreparater. Avhengigheten av denne muskelbyggingen kan føre til isolasjon, og forstyrre på arbeid og sosialt liv. Dessuten kan overfokusering på trening og regulert spising føre til både angst og depresjoner⁴².

For megarektikeren finnes det ingen grenser for hva som er stort nok. Megarektikeren har både et dårlig selvbilde og manglende kjønnsidentitet. Mannens skrale oppfatning av seg selv påvirker hele hverdagslivet i negativ forstand. Og selv om de holder seg til en streng diett og trener i timevis hver dag, blir de aldri fornøyde.

Innselset (2000) er blant de få som har gjennomført forskning på fenomenet i Norge. Hun har utført en undersøkelse blant menn som trener regelmessig i helsestudio. Av de 76 spurte hadde 6,5 prosent tegn på megareksi og 5,4 prosent hadde tegn på en

Stor nok?

Jeg ble overrasket over å se at antallet var så høyt. Mange av disse mennene ser det som sin "misjon i livet" til å bli større og trene mer.

Problemet er at de har et urealistisk bilde av seg selv. De undervurderer sine egne fysiske dimensjoner. Når de ser i speilet, ser de seg selv som for liten og for svak. De misliker å kle seg i tettsittende klær eller trekke oppmerksomhet til seg selv på stranden. Snarere enn å vise sine muskler de ofte dekke seg opp med posete jeans og gensere, selv om sommeren.

Megarektikeren ser på narkotikabruk som en snarvei for å nå den ideelle kroppen, sier Innselset.

Kilde: <http://www.ntnu.no/gemini/2000-06e/12.htm>, lastet ned 23.mai 2012.

⁴² Ida H. Bergersen (2019, 5. november). Megareksi: Spiseforstyrrelsen som rammer flest menn. Hentet 28. februar 2022 fra <https://www.lommelegen.no/annet/artikkel/megareksi-spiseforstyrrelsen-som-rammer-flest-menn/68997742>

Milde psykoaktive stoffer og sterke sosiale krefter

forstyrret spiseatferd. 'Jeg er ikke spesielt overrasket over resultatet, da en undersøkelse viste en forekomst på 8 prosent hos amerikanske kroppsbyggere', sier Innselset, til trening.no. Ut ifra resultatene er det grunn til å tro at menn med et dårlig selvbilde har økt tilbøyelighet til å utvikle megareksi, et forstyrret spisemønster og til å bruke dop. Den økte kroppsfixeringen kan resultere i uheldige kroppsideal, mener Innselset. Stadig flere jenter rammes av anoreksi, og hun tror flere menn etter hvert vil utvikle megareksi. Både materielle, kulturelle og psykologiske årsaker ligger til grunn for denne utviklingen. Det handler om manglende kjønnsidentitet, forventningene til livet og krav fra samfunnet om hvem man bør være, sier hun.

Veien inn i avhengighet og dopbruk

Mange folk er jo veltrente, men ikke alle er sunne. Dessuten, dagens idealkropp er neppe oppnåelig annet enn for svært få, men mange prøver likevel. Mange ungdommer opplever kroppspress. Derfor begynner noen med anabole steroider. Mange nordmenn opplever et krav om å ha en veltrent kropp. Det fører til at noen jukser seg til en finere kropp. Noen henfaller til dopingmidler for å bygge kroppen, andre sulter seg for å komme nærmere sitt kroppsideal. Dopingbruken ble doblet mellom 2010 og 2016. Det anslås at 200 000 nordmenn i 2016 brukte anabole steroider, og 22 prosent av unge kjenner noen i sin omgangskrets som har brukt eller bruker dopingmidler.⁴³Når så mange kjenner noen som bruker doping

⁴³ Actis (2016, 28. november). Mange unge bruker doping. Redaksjonell artikkel om undersøkelse gjort av Sentio på oppdrag fra Actis, som er rusfeltets samarbeidsorgan. Hentet fra <https://www.actis.no/nyhet/mange-unge-bruker-doping>;

er dopingbruken i ferd med å bli alminneliggjort, hevder Antidoping Norge⁴⁴.

Mat og trening blir for enkelte ikke nok for å bygge kroppsmasse og muskler. Enkelte erstatter maten med proteinpulver, noe som kan føre til at kroppen ikke får de vitaminene og mineralene den skal ha. Blant norske gutter i alderen 16-18 år er proteintilskudd i form av pulver og shakes ganske vanlig. En undersøkelse gjort på oppdrag av Forbrukerrådet i 2016 blant 1000 barn og ungdom i alderen 10-18 år viser at 15 prosent av guttene mellom 16 og 18 bruker proteintilskudd daglig.

Proteinpulver er ikke doping, og heller ikke på noen annen forbudsliste. Mange ungdommer bruker det fordi de føler at restitusjonen etter treningsøktene forbedres, og selvsagt at det er enklere å ha med seg enn en matpakke hjemmefra. Annerledes er det med anabole steroider. Anabole steroider blir et middel for å bli større⁴⁵. Dette er syntetiske kjemiske substanser som kan være proteinoppbyggende, og som derfor brukes i forsøket på å øke muskelmassen. Slike preparater kan gi psykiske problemer, aggressiv atferd, depresjoner og til og med schizofreni. Også fysiske bivirkninger

⁴⁴ Kommentar til Sentio-undersøkelsen, referert over. Hentet fra TV2 på <http://www.tv2.no/a/8761059/>

⁴⁵ I kroppsbyggerstevnet Sandefjord Open i 2018 deltok 270 utøvere. Der ble 20 utøvere tatt inn til avhør av politiet, mistenkt for bruk av anabole steroider. 12 av de 20 hadde ulovlige stoffer i blodet. H. Ekeland og Ø. Jorem (2018, 14. mai). Politiet aksjonert mot kroppsbyggerstevne. Hentet 24. november 2022 fra <https://www.aftenposten.no/sport/i/0novRJ/politiet-aksjonerte-mot-kroppsbyggerstevne-naa-har-de-nedslaaende-resultatene-kommet>

Milde psykoaktive stoffer og sterke sosiale krefter

kan forekomme, håravfall, allergiske reaksjoner, utvikling av bryster og krympende testikler hos menn, mens kvinner kan få skjeggvekst. Hjerte- og leversykdommer forekommer også⁴⁶. Bruk av anabole steroider er ikke forbudt, bare salg og oppbevaring for salg er ulovlig. Derfor bruker en del slike preparater, nettopp for å øke musklene ut over det som skapes gjennom hard fysisk trening og strenge dietter.

Det er ikke så mange studier som viser bruken av doping i treningsmiljøene.

Innselset (2000), som intervjuet menn ved treningsentre i de tre største norske byene fant en sammenheng mellom doping og megareksi. 25 prosent av de spurte

brukte eller hadde brukt doping og dessuten kjente flere av undersøkelsespersonene til andre som brukte doping. Dopingbrukerne var kjennetegnet med lav selvoppfatning. De statistiske analysene i denne studien viste klar sammenheng mellom forekomst av megareksi og bruk av doping. 'Jeg tror at

Tar proteinpulver etter treningsøkt

Det kan bli ganske dyrt i lengden å kjøpe mat hver gang du har trent i stedet for å kjøpe en proteinbøtte som du har over lengre tid. Jeg tar en proteindrikk etter treningsøktene og kanskje en til kvelds. Men det erstatter ikke vanlig mat, sier Markus.

18-åringen begynte med proteindrikker, som han tar fem-seks ganger i uken, for tre år siden.

Jeg har fått mer muskler, men det har mye å si at jeg har trent styrke ganske lenge og så tenker jeg kosthold. Proteinpulver har ikke æren for musklene. Jeg kunne klart meg uten det også, men jeg føler at det gir bedre resultater for meg, sier Markus.

Intervju i VG, 13.2.2016, s. 14.

⁴⁶ Store norske leksikon: Doping. Hentet 28. februar 2022 fra <https://sml.sn.no/doping>

bruk av doping av noen blir vurdert som et alternativ for å nå målet om idealkroppen', sier Innselset. Bruken av doping behøver ikke nødvendigvis være knyttet til megareksi. Først når kroppsbyggeren får mindreverdskomplekser for egen kropp fordi han ikke er stor nok, kan han entre en slik kroppsbildeforstyrrelse.

En omfangsundersøkelse viste at fire prosent av befolkningen oppga at de hadde brukt anabole steroider, altså

at om lag 200 000 personer kom i den kategorien i henhold

til Sentiundersøkelsen i 2016 (jf. fotnote 42 foran.

Samtidig finner vi stadige oppslag om dette i mediene, slik som illustrert i tekstboksen (Andreassen i SA, 15.2.2011:4). Dette

handler om en idrettsungdom med dårlig selvbilde som ved bruk av dopingpreparater blir narkoman og kriminell.

Selv etter langvarig bruk av

anabole steroider så han seg selv i speilet som et skjelett, mens han faktisk var diger. Han fikk diagnosen megareksi.

Lignende historier florerer. Ikke alle som bruker dopingpreparater blir nødvendigvis narkomane og kriminelle, men alle ønsker en rask vei til større muskler og styrke. Den finnes, og dopingveien er egentlig ikke ulovlig, bare uheldig. Med bruk av dopingpreparater kan man vokse like mye på to

Både kropp og sjel

En ting var at kroppen forandret seg. En annen ting var at jeg forandret meg som person. Jeg begynte å drikke, ble voldelig og begynte med kampsport. Avstanden ble kort til et kriminelt miljø. De som selger anabole steroider, selger ofte annen narkotika, og jeg ble narkoman. Ut og inn av fengsler. I år 2000 brukte jeg dop for 10.000 kroner i måneden. Siste gang jeg kom ut av fengselet var i 2002, da hadde jeg sonet til sammen fire år. Jeg hadde høyt blodtrykk, fikk ikke sove og brukte sovetabletter hele døgnet. Jeg var aggressiv og samtidig veldig deprimert, full av håpløshet og selvmordstanker.

Kilde: Stavanger Aftenblad, 15.februar 2011, s. 4

Milde psykoaktive stoffer og sterke sosiale krefter

år som man ellers gjør på 10 år. Dette er fristende for mange, ikke minst for svært unge gutter.

På nettsiden *stereoider.net* spør ungdommer ned i 13-årsalderen om råd ved bruk av anabole steroider. Noen får ødelagt helsen sin, eller mister familiens støtte. Bivirkningene kommer lenge etter at dopingene har gitt en større kropp, men de kommer og for 10 prosent av brukerne kan de bli svært alvorlige og irreversible.

Jakten på det de anser som et perfekt kroppsideal gjør at de bruker både anabole steroider og veksthormoner. Det gir større muskler, bedre selvtillit og større appell hos jentene. En ung veltrent mann blir spurt om hvorfor han utsetter kroppen sin for et slikt farefullt eksperiment, og svarer som vist i tekstboksen. Han har ingen problemer med å skaffe seg stoffene, men holder informasjonen skjult for familien.

Dopingmidler brukes mest av menn. Og de bruker disse for å bygge større muskler, bli sterkere, se bedre ut, oppnå en raskere restitusjon og få positive tilbakemeldinger og komplimenter. Forventninger til eget utseende, kroppspress og kroppsideal i endring påvirker menns bruk av anabole steroider. Bilgrei (2013) gjorde en kvalitativ studie med intervjuer av 15 menn utenfor den organiserte idretten om deres dopingbruk, motiver, kroppsbygge, identitet og subkulturelle drivkrefter og normsett. Han hevder at fremfor å forstå dopingbruken som motivert av et samfunnsmessig kroppspress, kan man heller

Aldri nok?

Jeg vil bli større. Nå spiser jeg 5000 kalorier om dagen, uten å gå opp i vekt. Det er litt kjipt å være den med minst muskler i vektrommet. Så jeg må ha ekstrahjelp. I den kuren jeg har valgt inngår også et østrogendempende stoff, da unngår jeg å utvikle kvinnelige bryster ...

Kilde: VG, 3. april 2011, s.22

forstå disposisjonene som formet av subkulturelle normsett som langt på vei legitimerer og rasjonaliserer bruk av steroider (ibid., s. 7). Snarere forsøkte brukerne å distansere seg fra et mulig stigma fra omverdenen og portretterte heller sitt eget bruk i et positivt lys.

Innerdal (2015) undersøkte rekruttering, motiv og bivirkninger ved bruk av *anabole androgene steroider* (AAS) blant kvinner. Metodisk brukte hun kvalitative dybdeintervjuer, og hennes målgruppe var kvinner som deltok i såkalte uorganiserte idrettsmiljøer. Hun var opptatt av å få innsikt i kvinnenenes subjektive opplevelser på godt og vondt med bruk av slike dopingmidler. Som sammenfatning skriver hun (ibid. s. 4) at AAS:

... blir benyttet av «vanlige» kvinner som er i en subkultur med sterkt fokus på kropp og trening. Formålet med AAS-bruken er både relatert til prestasjon og utseende, deriblant å øke muskelstyrke, øke muskelmassen og redusere fettprosenten. En gjennomgående faktor blant kvinnene er deltakelse i fitnesskonkurranser og at AAS-bruken er skjult for andre. Funnene i studien kan relateres til et kroppsprosjekt som skaper en ønsket identitet for kvinnene. De fortsetter å bruke AAS fordi det svarer til forventningene, og fordi de vil fortsette fremgangen på prestasjon og utseende. Kvinnene vil bli sterkere, få mere muskler og lavere fettprosent, som parallelt påvirker selvtilliten og selvfølelsen. De må også opprettholde den identiteten de har skapt.

Disse kvinnene dedikerer hverdagen til kroppsprosjektet, og fortsetter å bruke anabole androgene steroider trass i opplevde bivirkninger. Etter hvert får dette prosjektet karakter av tvang og avhengighet av dopingmidler. Dessuten følger det en vei inn

Milde psykoaktive stoffer og sterke sosiale krefter

i megareksien. Dosene økes og kurene blir lengre, og flere preparater kombineres.

Fra 1. juli 2013 ble det straffbart å bruke dopingmidler i Norge, mens det tidligere var forbudt å importere og selge, men lov å kjøpe og bruke. De intervjuede kvinnene ser ingen poeng i å slutte med dopingbruken, og de anser seg ikke som kriminelle. Snarere ser de på dopingbruken som lovlig så lenge den er kontrollert og moderat. Innerdal peker på at kroppspresset må dempes om bruken av anabole androgene steroider ikke skal utarte til å bli et økende samfunnsproblem. Dopingmidlene anses nemlig av disse kvinnene å være nyttige verktøy i å oppnå en idealfigur med definerte muskler og lav fettprosent, nettopp et uttrykk for idealkroppen.

Figurforming – rensekur for kropp og sjel?

Du blir hva du spiser og drikker, men ikke alt du spiser og drikker forsvinner av seg selv. Avfallsstoffer og giftstoffer, også fra milde psykoaktive stoffer som kaffe og te, og ikke minst fra alkohol, nikotin, medisiner og andre hardere stoffer påvirker kroppen. Av og til trenger kroppen en rensekur for å kvitte seg med det overflødige slagget, hevdes det. En rensemåte er gjennom et supplement fra dialysebehandling av pasienter med nyresvikt. Det er en kur som hevdes å rense kroppen for slaggstoffer den ikke klarer å kvitte seg med på egen hånd. Der oppdaget man at pasientene også fikk strammere og flottere hud. Og voila!⁴⁷

47 Medieklipp om Jeanette Jendina, Fitness utøver (udatert), herunder; 'Stadig flere har et usunt forhold til trening og mat (16. mars 2014). Hentet 23. februar 2022 fra <https://jendina.wordpress.com/media/>

Behandlingen ble plukket opp av skjønnhetsklinikker verden over for å tilby figurforming. Kuren kalle Universal Contour Wrap. Den består i å surre personen inn i bandasjer som har ligget i en varm, mineralrik leireopløsning, samt at personen blir påkledd en heldekkende, sølvglinsende buksedrakt i vinylstoff for å holde på varmen og øke den antatte effekten. Og hvilken effekt! Man garanteres å gå inn minst 15 centimeter målt på viktige deler over hele kroppen etter den første behandlingen. Om det ikke skjer, betaler man ingenting. I gjennomsnitt mister man mellom 25 og 35 centimeter.

Denne behandlingen startet i 1991 i England og 25 år senere hevdes det at mer enn fem millioner kunde har gjennomgått behandlingen over hele verden. Og mer enn 1400 kilometer leireinnsatte bandasjer har blitt pakket inn på alle disse kundene. Mange norske skjønnhetssalonger tilbyr slik behandling, og reklamen sier at dette fungerer slik⁴⁸:

Figurforming

Våren står for døren. Det er på tide å gi kroppen litt omsorg og pleie før solen titter frem og vi kaster klærne. Behandlingen Universal Contour Wrap hos Stavanger Spa Clinique gir deg som vil endre livsstil en skikkelig kick-start. Enten målet er å gå ned i vekt, stramme opp huden, bli sunnere eller rense kroppen din etter en lang og kald vinter.

Ingress om «Helse og livsstil» i Lokalavisen, uke 11-2016, s.17.

Universal Contour Wrap er en kroppsinnpakning som kun benytter seg av naturlige mineralske komponenter. Disse mineralene har den egenskapen at de trekker ut avfallsstoffer (for eksempel, fra kaffe, te, røyking, alkohol og forurensing) lagret i og rundt fettcellene i kroppen

⁴⁸ Stavanger Spa Clinique (2019). Figurforming. UNIVERSAL CONTOUR WRAP. Hentet 24. november 2022 fra <https://www.stavangerspaclinique.no/universal-contur-wrap/>

Milde psykoaktive stoffer og sterke sosiale krefter

vår. Dermed blir huden fast og kompakt slik at vi går inn i cm, samt tilstander som cellulitter og strekkmerker blir forbedret. Vi anbefaler en kur på 3-4 ganger med 7-10 dagers mellomrom for en fullverdig detox! Da kan du også forvente at du går inn 1-2 bukses størrelser. ... Behandlingen går ut på at du pakkes inn i ca. 25 elastiske bandasjer som har ligget og trukket i en varm mineralholdig leireløsning. Termodress – du ligger ca. 1 time med dressen før bandasjene tas av igjen.

Metoden lover ikke vekttap, selv om ingressen som gjengis i tekstboksen gir inntrykk av det. På de internasjonale nettsidene loves det bare at figuren formes bedre og huden blir glattere og strammere. Kundene tilbys etter behandlingen å motta et offisielt sertifikat fra leverandøren med et hologram og unikt serienummer. Dette sertifiserer at behandlingen var ekte. Får man ikke et slikt sertifikat etter behandlingen anmodes kunden å kontakte leverandøren og fortelle hvor man fikk behandlingen. Det hevdes at behandlingen er medisinsk dokumentert, men selve dokumentasjonen er umulig å finne⁴⁹. En skeptisk leser forsøkte å spore studien som ble oppgitt å være utført ved universitet i Westminster, men universitetet kunne hverken finne opphavspersoner til uttalelsen til avisen eller spor av noen vitenskapelig dokumentasjon⁵⁰.

⁴⁹ Et oppslag i Daily Mail 18.mai 2009 hevder at en studie utført ved University of Westminster bekrefter at denne spesifikke metoden holder hva den lover, se «Therapy of the week: The contour wrap to give you a bikini body». Hentet 24. november 2022 fra <http://www.dailymail.co.uk/femail/article-1183848/Therapy-week-The-contour-wrap-bikini-body.html/>;

⁵⁰ Usignert blogg (2009, 15. Juni). Body Wrap University of Westminster Fail. Hentet 25.januar 2015 fra <https://jdc325.wordpress.com/2009/06/15/1383/>;

Shoppingavhengighet

Det moderne samfunn tilbyr en mengde muligheter for å kjøpe varer, ikke bare å handle det som trengs i dagliglivet, men til virkelig å shoppe hemningsløst. Kanskje mellom tre og syv prosent av voksne har et problematisk forhold til slik handel, altså et mer utemmet og uhemmet innkjøp av varer og tjenester som ikke har rot i daglige eller fremtidige behov. Blant ungdom og unge voksne kan andelen med lystshopping som atferdsmønster være enda høyere, kanskje hører hver tiende eller helt opp til hver femte person i ungdomskategoriene til denne problemgruppen. De er shoppingavhengige. Andreassen (2014, s. 198) argumenterer med at dette shoppingsyndromet best kan forstås i et avhengighetsperspektiv. Hun definerer det som atferd som i overdreven grad er rettet mot shopping og som

Galskap, men jeg lærer aldri ...

Hver eneste gang, så sier jeg ”aldri mer” – aldri om jeg skal gå i den samme fella, for nå har jeg lært ... men jeg lærer aldri, det frister for mye. Jeg oppdager fort at jeg aldri lærer, og så er det samme runddansen igjen ... aldri en gang til!

Jeg er nok ikke alene om å gjøre den samme feilen om, og om igjen, men en kan jo bare ha det så godt når man aldri helt skjønner sitt eget beste. Da kan man bare stå i kø, da kan bare svetten renne, og da kan man bare gå rundt og være irritert på seg selv fordi en var så dum denne gangen også ...

Det er tid for salg, og jeg må jo hver eneste gang gå rett i fella ... hver gang tror jeg at det sikkert ikke er så kaos som det var sist, og at det sikkert er greit å finne en parkeringsplass, men jeg tar jo feil hver eneste gang, og hver gang man opplever dette kauset, så er det den absolutt siste gangen! Det blir jo aldri den siste, og man skulle jo på dette området tro at man er komplett idiot.

Heidi Rosander, Galskap (2016, 2. januar). Hentet fra https://heidirosander.blogg.no/1451720259_galskap_men_jeg_lrer_.html.

Milde psykoaktive stoffer og sterke sosiale krefter

drives av en ukontrollerbar shoppingmotivasjon, samt av å investere så mye tid og anstrengelse i shoppingen at det går ut over andre viktige livsområder.

En storskala norsk undersøkelse har kartlagt hvem som blir avhengige av å shoppe, altså at shoppingen blir tvangsmessig og ukontrollert (Andreassen, et al., 2015). Særlig har personer som kan beskrives som enten ekstroverte eller som nevrotiske høyere sannsynlighet for å havne i shoppingavhengighet. Den førstnevnte gruppen er slike som liker oppmerksomhet fra andre og som trives med det. Derfor brukes shoppingen som et virkemiddel for å opprettholde oppsikten og interessen fra andre. De demonstrerer sin sosiale status og attraktivitet, og sin personlighet gjennom det de har shoppet. Den andre gruppen er mer selvkritiske og engstelige, og bruker shoppingen for å dempe sine negative følelser og lave selvbilde.

Shopping kan for begge disse gruppene ses som fluktmekanismer og en måte å håndtere negative følelser på. Andreassen et al. (2015) viser at angst, depresjon og lav selvtillit ofte går sammen med shoppingavhengighet. Shoppingavhengige mangler den form for selvkontroll og evne til å motstå fristelser som fins hos folk flest. Overdreven shopping antas hos de shoppingavhengige snarere å være gode (rasjonelle?) måter å kvitte seg med eller i alle fall redusere for en stund de negative følelser som omgir dem.

I kartleggingen av shoppingavhengigheten brukte forskerne syv kriterier for å karakterisere den avvikende atferden, hvorav flere har paralleller til hvordan rusavhengighet måles i etablerte diagnostiske instrumenter. Skalaen bruker syv kjernekrterier for å identifisere

shoppingavhengighet, hvor alle leddene skåres langs en femdelt skala:

1. Du tenker hele tiden/konstant på å shoppe/kjøpe ting.
2. Du shopper/kjøper ting for å endre humøret ditt.
3. Du shopper/kjøper så mye at det har hatt en negativ effekt på dine daglige forpliktelser (for eksempel. skole og jobb).
4. Du føler du må shoppe/kjøpe mer og mer for å få samme tilfredsstillelse som før.
5. Du har bestemt deg for å shoppe/kjøpe mindre, uten å klare det.
6. Du føler deg dårlig hvis du av en eller annen grunn blir forhindret fra å shoppe/kjøpe ting.
7. Du shopper/kjøper så mye at det har gått utover ditt velvære.

De spurte måtte score høyt på minst fire av kriteriene for å bli karakteriserte som shoppingavhengige, herunder å være konstant opptatt av shopping, ha behov for å øke innkjøpsmengden, shoppet for å endre humøret, mangle vilje til å stanse shoppingen og ha abstinenssymptomer når de ble forhindret fra å shoppe. Dessuten målte man om shoppingen gikk ut over andre forpliktelser (skole, jobb), og om den gikk utover personens velvære.

Denne skalaen for shoppingavhengighet ble testet blant 23 000 nordmenn, herunder 15 000 kvinner og 8 000 menn med en gjennomsnittsalder på 36 år. Skalaen skilte ganske klart mellom shoppingavhengige og de som ikke hadde slik avhengighet. Særlig yngre kvinner ble ansett å være i risikozonen, men risikoen avtok med økende alder.

Forskerne mener at denne skalaen kan brukes til å stille diagnose og tilordne behandling, og nok også anvendes til å

Milde psykoaktive stoffer og sterke sosiale krefter

vurdere utbredelsen av shoppingavhengighet i befolkningen, også globalt. Om anslagene fra de norske studiene er representative for hele den voksne befolkningen, er flere hundre tusen personer i faresonen for slik problematisk shoppingatferd. De økonomiske og kulturelle kreftene som promoterer «shop till you drop» blir stadig sterkere. Moteblogger, kjøpepress fra ulike hold og interaktive og døgnåpne butikker, og stor tilgang til kredittkort, alt drar i samme retning. I tillegg kommer omfattende kampanjer som Black Friday, Singles' Day, Cyber Monday, Free Shipping Day og lignende som alle frister med tilbud «du ikke kan si nei til». Da kan man forstå at for stadig flere blir det slik de norske studiene viser, at mange mennesker blir ute av stand til å kontrollere kjøpsimpulsene.

Andreassen (2014) påpeker at selv om shoppingen fører til gjeld, stress og konflikter, er de avhengige ofte ute av stand til å kontrollere egen handleatferd, og higer stadig etter å shoppe mer. Når shoppesuget kommer, blir det for noen umulig å stå imot. Det indre og ytre presset til å shoppe bli så stort at man mister kontrollen og blir avhengig.

Typisk for shoppingavhengige er at shoppingen gjentar seg og blir en regelmessig vaneadferd. Mange shopper alene, og noen lyver om eller skjuler innkjøpene. Forskning viser også at tvangspreget, emosjonelt ustabile og unnvikende personlighetsforstyrrelser ofte forekommer samtidig med shoppingavhengighet. Men det er viktig å understreke at for de aller fleste er shopping en naturlig del av hverdagen, og ingen sykdom. Shoppingavhengighet er derfor ikke en formell

diagnose, men ligner på symptomene ved rusavhengighet, sier Andreassen i et intervju⁵¹.

Stolt av å være arbeidsnarkoman?

Dagens melodi i det nye arbeidslivet er å være pålogget og alltid tilgjengelig. Spør du noen om hvordan de har det på jobb, får man som regel svaret – ‘travelt’. Det å være travel betyr egentlig at man har mye å gjøre i jobben, så mye at man må ta med arbeidet hjem og utføre noe av det etter ordinær arbeidstid. De travle er jo bare et mobilpling fra mentalt å koble seg opp på jobben, også etter arbeidstid. Arbeidsnarkomani eller arbeidsavhengighet har blitt en slags legitimering av det senmoderne samfunnets credo. Å være travelt opptatt og egentlig helt ustoppelig overbooket og nedsyltet i arbeidsoppgaver er blitt et æresmerke og et tegn på viktighet, verd og arbeidsmoral. Da er det ikke enkelt å motstå den kulturelle forventningen om å svare at man egentlig har det ganske rolig på jobb, og ikke opplever noen jobb-hjemkonflikter av betydning, om så skulle være tilfelle.

Arbeidsnarkomani (workaholism) som begrep dukket opp allerede i 1971, hvor psykologen Oates definerte det som, ‘tvangen i det ukontrollerbare behovet for å arbeide uavlatelig’. Senere har det blitt betegnet som en patologi (Fassel, 1990), et sykkelig atferdsmønster som fins på tvers av ulike organisasjonskontekster (Scott et al., 1997), et syndrom preget av høy driv, høy arbeidsinvolvering og lav jobbglede (Aziz & Zickar, 2006), og som avhengighet av arbeid (Ng et al., 2007).

⁵¹ Fuglehaug, W. (2014, 3. mars). Forsker: Flere hundre tusen nordmenn er shoppingavhengige. Hentet samme dato fra <https://www.aftenposten.no/norge/i/pBpWo/forsker-flere-hundre-tusen-nordmenn-er-shoppingavhengige>

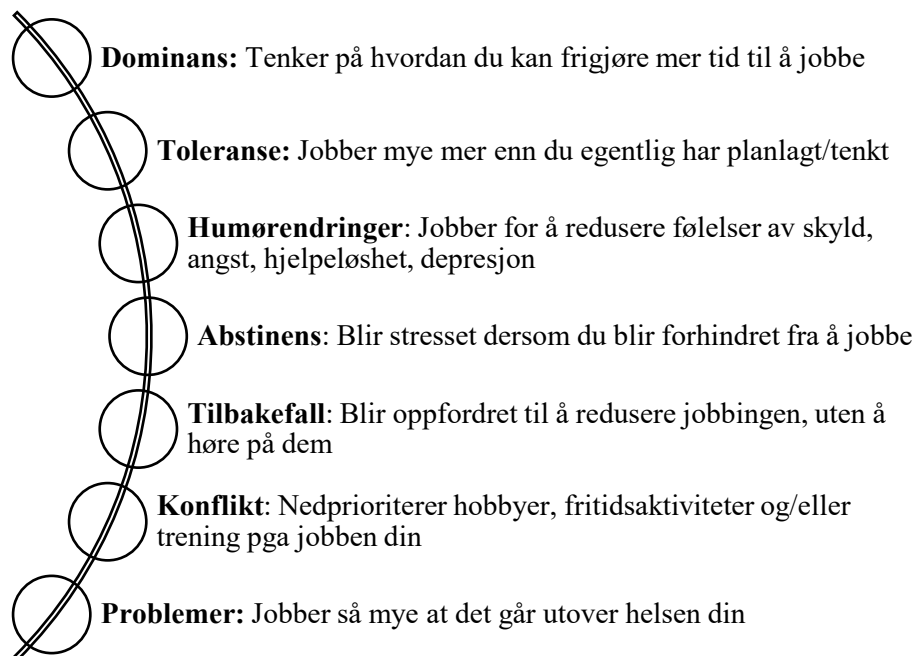
Milde psykoaktive stoffer og sterke sosiale krefter

Torp et al. (2018) viser at akademikere ved tre norske universiteter opplever høyere grad av arbeidsnarkomani (workaholism) og arbeid-familiekonflikt enn teknisk og administrativt personale ved de samme universitetene. Høye jobbkraav, særlig høy overbelastning i rollen som akademiker, virket som drivere for både arbeidsnarkomanien og jobb-hjemkonflikten. Siden arbeidsnarkomani kan skape jobb-familiekonflikt, kan det ha skadelig virkning så vel på personens helse som på familien og på arbeidsplassen, sier de.

Den forskningsmessige kvaliteten i mange tidligere studier, sies å være lav med 'dimensjoner basert på anekdotisk bevis, ad hoc mål med svak teoretisk forankring og svak faktoriell gyldighet i multidimensjonell begrepsfesting' (Quinones & Griffiths, 2015).

En norsk forskergruppe (Andreassen et al., 2012) har imidlertid utviklet en skala for å måle arbeidsavhengighet, kalt Bergen Work Addiction Scale. Skalaen ble bygget på deltakelse fra 12135 norske arbeidstakere fra 25 ulike bransjer, hvor syv ulike kjerneindikatorer på avhengighet ble prøvd ut.

Andreassen (2013) modifiserte denne skalaen noe og kalte den «faresignaler for arbeidsnarkomani». Kriteriene følger i store trekk kjerneelementene i definisjonen av og kriterier i harde avhengigheter, og ser slik ut som i figur 3.2:



Kilde: Andreassen, 2013, s. 659

Figur 3.2 Arbeidsnarkomani

Andreassen fremhever at arbeidsnarkomani ikke er en formell diagnose, men den ligner symptomene ved rusavhengighet⁵². Slike symptomer kan ha uheldige helsemessige og sosiale følger for den arbeidsnarkomane. Personen vil være så sterkt opptatt av arbeid at selve arbeidsmotivasjonen, energien og innsatsen i jobben kommer ut av kontroll. Hele livet blir sentrert rundt arbeid.

⁵² Kanskje er det bare kriteriet «problemer» som kommer i tillegg til ICD-kriteriene som vanligvis brukes. Se mer om diagnose og kriterier i kapittel 5.

Milde psykoaktive stoffer og sterke sosiale krefter

Basert på Bergensskalaen anslås det at om lag 8 prosent av voksne arbeidstakere i Norge er arbeidsavhengige, altså mer enn 200 000 av en total arbeidsstyrke på 2,7 millioner. I Ungarn er anslagene også 8 prosent, mens i USA anslås det at 10 prosent, og noen ganger helt opp i 15-25 prosent er arbeidsavhengige eller i hvert fall svært overarbeidende (Griffiths 2018). Siden er også andre skalaer utviklet og utprøvd, blant annet i Frankrike (Ravoux et al., 2018).

Malissa Clark et al. (2016) har vurdert forskningen om antatt arbeidsavhengighet, om hvorvidt slik avhengighet er reell og om den kan ha skadelige virkninger. I det store bildet viser det seg arbeidsavhengigheten ikke har noen positiv virkning på arbeidsproduktiviteten. På den annen side gir den samme uheldige sirkler av tvangstanker og –handlinger, skyldfølelse, skuffelse og vedvarende tvangshandlinger som annen avhengighet også gir.

Arbeidsavhengighet gir egentlig negative følelser både på jobb og hjemme. Riktignok kan man føle seg høyt oppe når man er i en flytsone på jobb, men den følges ofte av både skyld og angst. Clark (2014) sier at noen betegner arbeidsnarkomani som en *positiv avhengighet*, men hevder også at når en ser på motivasjon for å jobbe⁵³;

..., synes arbeidsnarkomane å være presset til å arbeide, ikke fordi de elsker det, men fordi de føler et indre press for å jobbe. Denne indre tvangen er lik det å ha en avhengighet.

⁵³ Clark er sitert i Flurry, A. (2014, 31. oktober). Study examines psychology of workaholism. Hentet samme dato fra <https://medicalxpress.com/news/2014-10-psychology-workaholism.html>.

Arbeidsavhengighet påvirker jobbstress, gir mer jobb-hjemkonflikt, reduserer fysisk og mental helse og kan gi mangeartet utbrenthet. På den annen side kan den også påvirke karrieren i positiv retning. Det er forskjell mellom det å være motivert for jobben og det å være arbeidsnarkoman. Arbeidsnarkomani er i hovedsak også relatert til negative konsekvenser, mens jobbengasjement har positive virkninger. De førstnevnte arbeider lenge og hardt styrt av tvang og perfeksjonisme, de sistnevnte gjør fordi det er gøy å jobbe.

Arbeidsavhengigheten kan også ha ulike motivasjoner og følelsesreaksjoner. Noen av de arbeidsavhengige, altså de som overarbeider, gjør det stort sett fordi de føler at de må. Andre fordi de mangler evnen til å koble fra jobben, rent mentalt. De slapper ikke av selv om de ikke jobber. Noen får negative følelser som angst og skyldfølelse, og atter andre jobber mye for å vise at de legger ned mer arbeid og høyere innsats enn andre eller enn det som forventes.

Andreassen et al. (2007, 2010, 2011, 2012a-b) har også studert sammenhenger mellom personlighetstrekk og arbeidsnarkomani. De påviser at blant annet ansvarsbevissthet, utadvendthet, nevroser og åpenhet i en viss grad er positivt relatert, mens vennlighet er negativt relatert til arbeidsnarkomani. Clark et al. (2016) påviser at prestasjonsorienterte trekk (type A-personlighet, prestasjonsmotivasjon og perfeksjonisme) samsvarer sterkt med arbeidsnarkomani.

Overarbeid gjennom lange arbeidsdager og det å alltid være pålogget er ganske ensartet som atferd, men det kan være svært ulike årsaker og motivasjoner som holder atferden ved like. Og den likner altså annen avhengighetsatferd, sier Clark et al. (2016). De fant også at i utvalgsstudier som hadde en

Milde psykoaktive stoffer og sterke sosiale krefter

større andel kvinner, var forholdet mellom alder og arbeidsnarkomani positiv. Eldre kvinner var altså mer tilbøyelige til overarbeid enn yngre kvinner. I utvalgsstudier som hadde flest menn var relasjonen negativ, eldre mannlige arbeidstakere hadde mindre sannsynlighet for å være arbeidsnarkomane enn yngre menn. I de norske studiene var yngre arbeidstakere mer påvirket av arbeidsavhengighet enn eldre arbeidstakere. Fremtiden kan altså komme til å vise flere som opplever jobb-hjem-konflikter enn i dag.

I en faglig debattartikkel går Griffith et al. (2018) løs på ti myter om arbeidsavhengighet. Arbeidsavhengighet kan ha mange likheter med andre atferdsavhengigheter så som gambling-, spill-, shopping- og sexavhengighet. Men arbeid er den eneste aktiviteten individer avkreves åtte timer daglig og som gir tilbake en positiv belønning fra de nære omgivelsene og fra samfunnet ellers. Mens annen atferds- eller rusavhengighet ofte bruker kriteriet om at avhengigheten påvirker arbeidsdeltakelsen på en negativ måte, vil arbeidsavhengigheten stort sett virke motsatt, hevder de.

Imidlertid kan arbeidsavhengighet likne mer på treningsavhengighet. Den sistnevnte har noen fordeler til og med om den «overdrives», den er en slags blandet fornøyelse. På den ene side kan treningsavhengigheten påvirke både jobbnærvær og ytelse, så vel som forholdet til andre mennesker. På den annen side vil den kunne gi god fysisk form, selv om denne nok kan være kortvarig. Overtrening kan også ha negative helsekonsekvenser på immunapparat, hjerte og skjelett. Arbeids- og treningsavhengighet har også felles personlighetsfaktorer som gjør dem ulik annen atferdsavhengighet, herunder ansvarsbevissthet. Et slikt

personlighetstrekk forbindes som oftest med bedre helse (jf. Andreassen et al., 2016).

Et annet aspekt er knyttet til hvilke begreper som best beskriver den nye formen for overarbeid. I den engelskspråklige faglitteraturen brukes både arbeidsholisme (workaholism) og arbeidsavhengighet (work addiction), mens vi på norsk stort sett bruker arbeidsnarkoman eller arbeidsavhengig. Griffith et al. (2018) mener at arbeidsholisme er et mer generisk begrep enn arbeidsavhengighet som er et psykologisk begrep med forankring i kriterier anvendt på tradisjonell rusavhengighet.

Henfallen eller bare hektet?

Er de myke avhengighetsformene som er presentert så langt egentlig avhengigheter eller bare endrede livsstilspreferanser? Vil folk kunne vandre mellom ulike tilknytningsarenaer for slike milde, psykoaktive stoffer, atferds- og stemningsstimuli, kombinere dem i samme kompott, eller legge dem til hverandre i en serie med livsstilprofiler?

Særlig har ungdom har store rom for å eksperimentere og blande aktivitets- og atferdsformer i sin jakt på det egentlige liv. I letingen etter slike nye levemåter har jeg så langt vurdert samhandlingsformer som nok havner i kategorien relasjons- og tilhørighetsavhengighet og som karakteriserer noe endrede samhandlings- og arbeidsdelingsmønstre mer enn å være i addiksjonskategorien. Disse vil finnes både i produksjons-, konsum- og fritidssfæren. De nye levemåtene kan fremstå som motkulturer, hvor individer i grupper får sin identitet utviklet og befestet gjennom å fornekte det moderne samfunnets

Milde psykoaktive stoffer og sterke sosiale krefter

produksjons- og konsumorientering. Hvorvidt vi også bør kalle dette for avhengighet, er ennå uavklart.

Et åpent spørsmål er også hva den myke avhengigheten kan skape av samfunnsendringer og endringer i måten vi lever på – på sikt? Vi ser at stadig flere unge i Europa utvikler en livsstil preget av avhengighet, men ikke all avhengighet er knyttet til bruk av rusmidler. Ungdom oppfattes dessuten som den nye tids sosiale innovatører. Ungdom blander nytelse og ytelse som drivere for mykere atferds- og stemningsstimuli, som kan gi matavhengighet, treningsavhengighet, nettavhengighet, e.l. Også mildere psykoaktive stoffer kan drive sukkersug, kaffeabstinsener, sjokoladehunger, etc. Men er det så galt da?

Det har vært mye debatt i faglitteraturen om overspising, kjøpemani, nettpill og hasardspill kan karakteriseres som avhengighet, tvangshandlinger eller forstyrrelser av impuls kontroll (Lee og Mysyk, 2004; Orford, 2001). Hva skal vi for eksempel mene om moteslaver, slike personer som alltid må følge de nye moter i påkledning, innredning, uteliv, reiseliv eller hva det måtte være? De kan nok fremstå som avhengige og kanskje litt sære, men er moteløvene syke? Hvor avvikende må det være for å anses som avhengighet? Er de såkalte «Dior Addicts» virkelig avhengige eller har de bare en spesiell motetrang. Hvordan stiller det seg med de ungdommene som får store månedsgasjer av sine foreldre for å kjøpe klær og feste med andre? Er det også en avhengighet i form av viljessvakhet eller atferdsforstyrrelse?

Hvorvidt de nye stemnings-, relasjons- og atferdsformene egentlig er avhengigheter kan det derfor stilles spørsmålstegn ved. Uansett, blir avhengigheten en slags erstatning for deres

(ungdommens) deltakelse i arbeid og utdanning, i familien og i organiserte fritidsaktiviteter.

Forskningsutfordringer

Når blir myk avhengighet sykdom? Sykdom betegner tilstander som forstyrrer kroppens normale organiske eller mentale funksjoner og forandrer dem på en skadelig måte. sier Roald (2017)⁵⁴. Funksjonelle forstyrrelser slik som hodepine, smertetilstander og psykiske plager inngår også i sykdomsbegrepet. Overdosering og langvarig bruk av flere myke avhengigheter som nevnt så langt i boken, vil kunne føre til sykdom. For mye sukker, salt og fett i maten kan gi flere sykdommer, overdreven trening eller for strenge kostholdsregimer likeså. Arbeidsnarkomani, altså det å ha et tvangsmessig forhold til arbeidet slik at overarbeidet skaper helseproblemer så som dårlig søvn, psykosomatiske plager, redusert livskvalitet, jobb-hjem-konflikt kan også føre til sykdom i neste omgang (Andreassen, 2013).

Men bortsett fra patologisk spillelidenskap som har en egen diagnose i ICD-10 (kode F 63) er de øvrige myke avhengighetstypene ikke direkte kvalifisert som sykdom. Kanskje står vi likevel foran en endring her? De raske endringene i moderne medisinsk taksonomi gjennom ulike klassifiseringssystem (DSM, ICD, etc.) gjør det nærliggende å oppfatte sykdom som en sosial konstruksjon. Klassifikasjonssystemene for sykdom endres, og diagnosekodene øker i tråd med de til enhver tid rådende og

⁵⁴ B. Roald (2017, 3. februar). Sykdom. I Store medisinske leksikon. Hentet fra <https://sml.snl.no/sykdom>,

Milde psykoaktive stoffer og sterke sosiale krefter

raskt skiftende oppfatninger av hva sykdom er (Hofmann, 2004).

Verdens helseorganisasjon kan fra 2019 diagnostisere personer med data- og videospillavhengighet som psykisk syke. De vil få en egen diagnosekode i den nye ICD-11. Dermed vil både *pengespillidenskap* og *dataspillavhengighet* kunne betegnes som sykdom, ikke bare som avhengighet. Diagnosen som verktøy fanger en sykdom eller et symptombilde, og den løser ut en behandling. For begge diagnosetypene må flere kriterier møtes og symptomer klarlegges. Spilleproblemet må være vedvarende eller hyppig tilbakevendende. Dessuten må spillingen i stor grad hindre personen i å fungere tilfredsstillende både personlig, sosialt, på skole, i arbeid og privatliv. Spillingen må altså ta overhånd slik at den faktisk tar kontroll over personens liv og setter andre mål og gjøremål til side. Symptomene må som regel ha vart minst ett år før en diagnose skal kunne settes, og et behandlingstilbud kan gis fra helsevesenet.

Antakelig er det slik at individer har store ulikheter i hvorvidt en avhengighet vil kunne utvikle seg til sykdom. Noen har stor toleranse og gode forsvarsmekanismer, andre ikke. Noen sykdommer som utløses av myke avhengigheter vil kunne være akutte og kortvarige, andre kroniske og langvarige. Når det gjelder stoffavhengighet er den klart rettet inn mot sykdomsforståelse og diagnostisering. Det gjelder ikke vår nysgjerrighet overfor de myke avhengighetsdriverne. De trenger ingen diagnose, ei heller en behandling, bare en forståelse og forklaring. Poenget er altså at de ikke nødvendigvis må sykdomsforklares, før de eventuelt resulterer i en sykdom eller helsetruende tilstand.

Myk avhengighet vil tvert om lettere kunne forstås som del av de allmenne menneskelige aktiviteter, som likevel deler noen av kjennetegnene som knyttes til hard avhengighet. Noen ganger utgjør de en overdrivelse som kan ha skadevirkninger og som gjøres på bekostning av andre hensyn og gjøremål. Andre ganger kan de representere en sosial innovasjon som innbyr til nye atferdsmønstre og opplevelser

I neste omgang blir det viktig å følge flere drivere for myk avhengighet for å sjekke ut om også disse rutinerer de prosessene som skaper og vedlikeholder avhengigheten. Et av de antatt viktigste feltene i så måte er det digitale universet vi er blitt del av gjennom de siste to-tre tiår. Det skal jeg behandle mer utførlig i neste kapittel.

4 Spill og nettbruk – avhengighet, tidtrøyte og innovasjon?

Også informasjonsteknologisk avhengighet (Griffiths, 1996), som tvangsmessige atferdsmønstre knyttet til bruk av fjernsyn, video, dataspill, PC-bruk og internett øker. Shaffer (1996) og Young (1998) gjorde tidlig studier som viste hvordan nettbruk kan komme ut av kontroll og i konflikt med andre aktivitet og behov. Svenske helsemyndigheter dokumenterte at dataspillavhengighet var mer utbredt i Sverige enn i noe annet land. Terapeuter hevdet at World of Warcraft var dagens mest avhengighetsskapende spill, og spillindustrien varslet flere tilbud i samme sjanger.

Internett har i enda større grad enn selve den økonomiske globaliseringen, gjort verden mindre. Det startet med epost og uskyldige websider, men har utviklet seg til deling av absolutt alt. I delingen av alt ligger også muligheten til å slå opp alt. Det vi slår opp i er en slags kollektiv bevissthet. Med smarttelefoner har vi begynt å bære med oss denne «bevisstheten» hvor enn vi går. Pensjonister som spiller

dataspill er lykkeligere enn de som holder seg til kryssord, viser en amerikansk undersøkelse. Det er mange former for nettbruk som har fått «avhengighetsstempel» på seg.

Den digitale avhengigheten kan være både positiv og negativ. Den kan føre til sosial innovasjon, kollektiv mobilisering, deltakelse og en ny form for kollektiv bevissthet. Men den kan også være negativ og medføre økt individualisering og til disiplinerende, tidsødende og sløvende avhengighet. Flere skoler har forbudt mobiltelefoner i skoletiden, mens andre gjør en dyd ut av deres pedagogiske potensial.

Sosiale medier og kampen om det virtuelle rom

Sosiale medier er nettsider og nettapplikasjoner (apper) som brukes for å skape og dele innhold, og å delta i sosiale nettverk. Liksom for mobilen dreier det seg om å bruke mest mulig tid der. Typisk er at plattformene eies av globale aktører, og brukes på tvers av landegrenser, samt at de finansieres gjennom algoritmestyrte reklame. Enkeltpersoner kan bruke sosiale medier til å kommunisere med hverandre, med andre i selvorganiserte grupper og med et større publikum. I motsetning til i redaksjonelle medier kan brukerne selv bestemme hva de vil publisere. Her skilles ikke mellom produsenter og konsumenter av innholdet, det lages stort sett av brukerne selv. Samhandlingen i de sosiale mediene foregår på ulike måter, som deling, rating og tagging, eller ved å poste bilder, artikler og meningsytringer.

Aalen (2015) beskriver fremveksten av sosiale nettverkstjenester av det slag som gjør at vi mest tenker på

Spill og nettbruk – avhengighet, tidtrøyte og innovasjon?

Facebook, YouTube, Twitter og lignende som sosiale medier. Egentlig er vel også mange andre medier «sosiale», i den forstand at de formidler en sosial relasjon og er plassert i en sosial kontekst. Men tradisjonelle og redaksjonelle medier er ikke like likeverdig relasjonelle som de nye, sosiale mediene er. Så - sosiale medier er mer enn «sosiale medier». Over tid har det dessuten oppstått mange «nettsamfunn» som nå fins globalt, men også spillplattformer og –kanaler, blogging, crowdsourcing og lignende. Nye samhandlingsmuligheter er skapt, og kampen om det virtuelle rommet har hardnet til.

Nordmenn er multidigitale, i særdeleshet gjelder det ungdom og kvinner⁵⁵. 3,4 millioner nordmenn over 18 år har i 2018 en profil på Facebook, og over 80 prosent av de som har en profil bruker Facebook hver dag. Kjønnfordelingen blant brukerne er ganske jevn, men yngre aldersgrupper har en litt større andel brukere enn andre aldersgrupper. På Snapchat har 2,6 millioner nordmenn en profil, hvorav 55 prosent av brukerne er kvinner. 2,3 millioner nordmenn bruker Instagram, og her er 56 prosent kvinner. 62 prosent av de yngste med profil bruker Instagram hver dag, men det er en jevn økning i antall eldre Instagram brukere, også. 1,2 millioner nordmenn har en profil på Twitter, og her er tre av fem kvinner. Denne kanalen har flest brukere i aldersgruppen 18 – 29 år. På Youtube har 1,7 millioner nordmenn en profil, men kanalen har langt flere brukere siden man ikke behøver å registrere seg for å bruke tjenesten. Nesten 3,1 millioner nordmenn, flest i aldersgruppen 18-29 år, bruker Youtube

⁵⁵ Sperstad, T. (2019, 1. november). Oppdatert sosiale medier-statistikk fra Norge. Hentet 27. august 2022 fra <https://www.tormodsperstad.no/oppdatert-sosiale-medier-statistikk-norge/>

månedlig. LinkedIn vokser jevnt og det er nå nesten 1,3 millioner nordmenn som har en profil her.

I 2010 lanserte Facebook valgmuligheten å «like» selvmeldinger, bilder, statusoppdateringer og andre budskap. Ungdommer for nå anledning til å sjekke om hvor populære de var ved å trykke på den ikoniske liker-knappen. Året etter innførte Facebook en tidslinje på profilene. Da kunne man finne tilbake til innhold som var delt tidligere og se på utviklingen over tid. Hele tiden ble det oppmuntret til å legge til flere venner. Med stadig flere venner ble nok profilene mer nøytrale, altså mindre personlige. Så kom Snapchat i 2011. Her fantes ingen profil eller «likes». Og det var kronglete å legge til nye «venner», hvis du da ikke kjente brukernavnet deres. Dessuten, bilder og videoer ble automatisk slettet etter at mottakeren hadde sett dem. Snapchat ble veldig populær, særlig blant unge. Selve hukommelsen i Snapchat gjorde at det som ble formidlet bokstavelig talt ble døgnfluer. I 2013 lanserte Snapchat også muligheten til å poste historie» for at nettbrukerne lettere skulle kunne dele øyeblikksopplevelser med hverandre. Historiene var en kronologisk samling av budskap som kunne ses i løpet av de første 24 timer etter at de ble delt. Deretter ble de slettet.

Flere av de sosiale mediene har aldersgrenser. Instagram, Snapchat, Facebook, Ask, Videofyme og Formspring har satt aldersgrensen til 13 år. Twitter og Kik har ingen fastsatt aldersgrense, men sier at tjenesten ikke passer for barn under 13 år. Enkelte andre medietjenester har satt grensen ved 17 eller 18 år. Ingen av de sosiale mediene har imidlertid sanksjonsmuligheter for å utestenge for unge brukere, eller har kontrollrutiner for å sjekke om ungdommene oppgir feil alder.

Spill og nettbruk – avhengighet, tidtrøyte og innovasjon?

Medietilsynets kartlegging i 2016 (Barn og Medier⁵⁶) viste at barn ikke bryr seg om aldersgrensene, kanskje gjør heller ikke deres foreldre det? Blant norske niåringer var hele 70 prosent av jentene og 60 prosent av guttene på Snapchat. Blant 11-åringene var 70 prosent av guttene og 80 prosent av jentene på Instagram. Andelen som bruker Facebook og Snapchat øker med alderen, og er høyest blant 15-16-åringene hos begge kjønn. I denne aldersgruppen bruker ni av ti Facebook. Nesten alle jenter i alderen 15-16 år og fire av fem gutter bruker Snapchat, og de bruker det ofte, slik tekstboksen illustrerer⁵⁷. Derimot går andelen som benytter Instagram ned blant guttene fra 12-årsalderen, mens den er forholdsvis jevnt høy blant jentene også etter 12-årsalderen. Undersøkelsen i 2018 viste at nesten alle barn og unge har mobiltelefon allerede

Vanlig bruk av Snapchat?

Hedda Jakobsen Evjen, Sofie Hansen (15) og Therese Andreassen (15) er tre vanlige tiendeklassinger, på en helt vanlig ungdomsskole. De kommuniserer med hverandre nesten utelukkende via den gule appen. Det er visst også helt vanlig. – Hvis venninnene mine ringer meg, blir jeg faktisk litt nervøs. Skjønner ikke hvorfor de ringer når de bare kan sende en snap liksom? spør Therese.

800 per dag

Til sammen har de tre venninnene sendt og mottatt 3.198.023 snapper, siden de lastet ned den gule appen i sjuende klasse – for tre og et halvt år siden.

Kilde: an.no, 10. 2.2017

⁵⁶Medietilsynet (2019) Barn og medier 2018. Hentet 24. november 2022 fra https://medietilsynet.no/globalassets/dokumenter/trygg_bruk/barn-og-medier-2018/barn-og-medier-2018-medievaner-mobil--og-tidsbruk.pdf

⁵⁷Gulliksen, S. (2017, 10. februar). Til sammen har de tre venninnene sendt og mottatt tre millioner meldinger på Snapchat. Hentet samme dato fra <https://www.an.no/barn-og-ungdom/teknologi/skole/til-sammen-har-de-tre-venninnene-sendt-og-mottatt-tre-millioner-meldinger-pa-snapchat/f/5-4-471574>

fra 10-årsalderen. I 2016 hadde 67 prosent av 9 – 11-åringer egen smarttelefon, mens i 2018 er det hele 87 prosent.

En personvernforordning som krever at barn må be foresatte om lov til å bruke sosiale medier, ble vedtatt av EU i 2016. Den krever at landene, også Norge, må velge hvilken aldersgrense som skal gjelde for bruken av sosiale medier, 13 eller 16 år. Sverige har valgt 13 år. Sosialiseringen inn i den digitale sosiale medieverden starter altså straks barn blir tenåringer, eller gjerne også enda tidligere.

Spilletts sosiale logikk

Halliday og Fuller (1974) forsøkte å forklare hvorfor spill er så populært med at det likner religiøs virksomhet, eller at det er en ganske alminnelig og sammensatt nevrose med klare seksuelle drag. Slike forklaringer er ikke blitt særlig godt mottatt av forskere flest. Samfunnsvitenskapelige forklaringer legger mer vekt på den sosiale situasjon spillet foregår i. Derfor kan det være ulike forklaringer på ulike typer spill.

Det meste av spillingen kan forstås som billig underholdning. Hard gambling eller hasardspill derimot, tilbyr gjentatte muligheter for raske utbetalinger og er en spillform som kan fange spillere til å la tap følges av muligheter for gevinst eller for ytterligere tap, og oppleve spenning ved dette. Noen spillformer krever dyktighet, innsikt og dømmekraft, andre bare flaks. I alle spill er det en sjanse til å gjøre et kupp. For ubemidlede eller fattige vil spill være en mulig vei til velstand og lykke, noe som kan forklare den store deltakelse i pengespill i fattige land.

Orwell (1972, s. 73) beskriver spill som en slags sosial og kollektiv neddoping av proletariatet (se tekstboksen). Film, fotball, øl og fremfor alt hasardspill, fylte proletariatets åndelige horisont. Det var altså ikke vanskelig å holde dem i

Spill og nettbruk – avhengighet, tidtrøyte og innovasjon?

age. Gjennom en kunstig skapt avhengighet, med lokkemiddel om store pengepremier deltar folket i Lotteriet. De store premiene er imidlertid imaginære, vinnerne av de store gevinstene er personer som ikke eksisterer. I virkeligheten blir bare småbeløp utbetalt.

Siden Oceania er fragmentert og uten reelle forbindelser er det enkelt for Overflodsministeriet å manipulere folket på denne måten.

I Norge har vi over lang tid sett fremvekst, men også regulering av offentlige spill. Veksten skapte et visst kaos på 1990-tallet. Da dukket det opp mange nye spill; bingo, skrapelodd, teletorgspill, TV-spill, utenlandske spill, ulovlige pokerspill og

pyramidespill. Ulovlig oppsatte spilleautomater ble arena hvor millioner av svarte kroner ble vunnet og tapt daglig. Spilleprofitørene hadde gode tider. Dessuten var det statlige ansvaret pulverisert, fordelt på mange departementer uten samordning. I 1993 kom det så en ny lotterilov for å bøte på lappeteppet av særlover som tidligere regulerte markedet. Den gamle lotteriloven var fra 1939 og var for lengst utdatert, de

Lotteriet

De snakket om Lotteriet. Winston så seg tilbake da han hadde gått tredve meter. Fremdeles stod de og kjeklet, med ivrige, opphissede fjes. Lotteriet, som hver uke utbetalte veldige premier, var den eneste offentlige begivenhet som proletarene var interessert i. Sannsynligvis var det noen millioner proleterer for hvem Lotteriet var den viktigste, om ikke den eneste grunn til å holde seg i live. Det var deres glede, deres galskap, deres bedøvelsesmiddel og deres åndelige stimulans. Når det gjaldt Lotteriet, lot selv mennesker som snaut kunne lese og skrive til å kunne prestere de mest innviklede regnestykker og en utrolig hukommelse. Det var en hel klasse mennesker som levde bare av å selge systemer, tips og lykkeamuletter.

Fra Orwell '1984', s.73

sosiale realiteter på spillemarkedet hadde innhentet den gamle lovtenkningen (Westlie & Wiedswang, 1993, s. 14-15).

Det store spillmarkedet representerer en sosial nyskaping, en omdanning av atferd som tidligere ikke har vært helt akseptert til en legitim og meningsfull aktivitet. Så stabil har staten ansett dette å være at man har latt det bli en kilde til beskatning. I perioden 1985-1988 økte statens skatter på lotteri, totalisatorspill og Lotto fra 380 millioner kroner til 1.040 millioner. I 1990 ble avgiften på tallspillet inntektsført med 630 millioner kroner i statsbudsjettet. Mesteparten (84 prosent) av spillmarkedet er ennå regulert, hvorav Norsk Tipping har to tredeler. Resten fordeles mellom hestespill (10 prosent), bingo (7 prosent) og uregulerte internettspill.

Profilen i spillet og blant spillerne har gradvis endret seg fra å være lotterispill for folk flest til risikospill for de få. Norsk Tipping anfører at blant sine 2 millioner spillere i 2017 er det 20 000 som taper urovekkende mye. En befolkningsundersøkelse fra 2013 viste at 22 000 nordmenn er så spilleavhengige at de trenger behandling. Omtrent 89 000 var i faresonen. I 2017 gjennomførte Norsk Tipping flere hundre bekymringstelefoner til spillere med store tap. Spillere som har fått slike samtaler har redusert sin spilleinnsats og tiden de anvender på spill. Like fullt spilte nordmenn i 2020 bort i overkant av 10,9 milliarder kroner på ulike pengespill. De satset 51 milliarder kroner, og fikk utbetalt 40 milliarder kroner i premiepenger. Folks spillelyst har altså alene blitt både sosialt hvitvasket og en melkeku for staten.

Det fins ulike forklaringer på deltakelse i spill og på synet på gevinst og tap i disse. Viktigst er nok det at spill har en sosialt integrerende funksjon, det skaper samhørighet gjennom et antatt skjebnefellesskap. Og skjebnetro kan spille

Spill og nettbruk – avhengighet, tidtrøyte og innovasjon?

inn i synet på hvorvidt man deltar eller ikke: «Jeg er en heldig person, eller jeg vinner aldri, det er ikke i mitt lodd å vinne»!

Ulike faktorer hemmer og fremmer spillelyst og deltakelse. Det er for eksempel en norm i noen religiøse miljøer at man ikke deltar i pengespill; det er upassende å få gevinster uten å yte arbeid som motinnsats. Pengespill er lite påaktet i kristendommen. I islam blir det derimot ansett som haram (altså forbudt), og i hinduisme blir som hovedregel all gambling mislikt. Fra et jødisk, moralsk syn er pengespill en synd fordi taperen ikke forventer å tape. Dermed er det en risikabel finansiell handling med et avhengighetspotensial som kan lede mennesker vekk fra deres moralske liv og ansvar. Pengespill produserer ingen ting og har derfor ingen verdi for samfunnet. Derfor blir dette et livsstilstrekk som kan prege både individ og lokalsamfunn hvor slike religiøse normer er fremherskende.

Fremmede faktorer fins det flere av. Et aspekt er at spill gir en ekstraordinær mulighet til å skaffe seg velstand og kan være mer tiltrekkende for dem som har lite enn for dem som har mye på forhånd. Dernest vil resultatservice gjennom aviser, pc, fjernsyn og radio stimulere spillelysten. Media kobler nå sport og spill aktivt sammen, og gjør spillet til den attraktive sportens tvilling. Denne resultatservicen er uinteressant for de som ikke spiller, men desto mer sammenbindende og spennende for dem som vet hva dette dreier seg om og har del i det.

Dessuten øker antall pengespillreklamer på norske fjernsynskanaler. I 2017 ble det vist i overkant 630 000 slike, mer enn 90 prosent av disse var reklame for utenlandske spillingselskaper. Dette store omfanget ble noe redusert i 2018. Høyt reklametrykk til tross, andel nordmenn som spiller

pengespill hos utenlandske spilltilbydere er ganske stabil.⁵⁸ Fra 2021 kan man ved hjelp av den nye kringkastingsloven stanse den aggressive, utenlandske spillreklamen som ikke er tillatt i Norge.

I tillegg har vi fått en fremvekst av spill som ikke krever innsikt, hukommelse, erfaring og moden dømmekraft. Det gamle Pengelotteriet er et velkjent eksempel, tallspillet Lotto og Flakslotteriene er nyere eksempler. Slike spill er utpreget demokratiske. Ingen er utestengt fordi de krever ekspertise, slik for eksempel fotballtipping og V6 kan gjøre, selv om disse også kan benyttes som rene sjansespill. For det femte er spill meningsfull bruk av tid for de personer og grupper som har tid til overs. Både arbeidsledige og pensjonister vil være grupper som kan oppleve underholdning, spenning og samvær gjennom deltakelse i ulike spill. Likeens vil økende krav til effektiv arbeidsinnsats øke behovet for et liv uten prestasjonstrykk og en inntekt uten

Pengespill som egotripp og avhengighet

Når jeg ser tilbake, ser jeg at det var altoverskyggende. Familie og venner ble forsaket i et dobbeltliv. Det var miksing og triksing for å skaffe penger. Alt handlet om spill, sier Remo Sjonfjell.

Han er spillavhengig, men nøyer seg nå med en lottokupong her og der. Lenge var hverdagen annerledes. Det som startet med flipper- og kronespill, endte på internett med poker og kasinospill.

Det ble en egotripp som styrte livet, alt annet måtte vike. Det er ikke det at du er ond, men det er avhengigheten som herjer, sier Sjonfjell.

Intervju i Aftenposten, 12.2.2016, s. 12.

⁵⁸ Norsk Tipping. Spillmarkedet. Hentet 25. august 2020 fra <https://2018.norsk-tipping.no/%C3%A5ret-2018/spillmarkedet/>

Spill og nettbruk – avhengighet, tidtrøytte og innovasjon?

prestasjonskontroll. Spillet kan åpne for dette gjennom lettjente, men fullt legitime gevinster – det store lykkeloddet. Staten har jo også unndratt gevinster gjennom de offentlige pengespillene fra privat beskatning. Man må oppgi dem, men ikke betale skatt av dem. Til sist vil økningen i lynlotterier (skrapelodd og lignende) kunne forsterke spillelyst og innsats; man rives med i spill hvor man på stedet kan sjekke hellet snarere enn å måtte vente en uke eller en helt måned på at lykken banker på.

Lykkespill eller hasardspill?

Spill har altså mange ulike sosiale funksjoner og mange ulike fremtoninger og innpakninger. I hovedsak kan vi skille mellom rene lykkespill som baseres på sjanser og hell og ulike hasardspill som i tillegg også krever aktiv kunnskap. Bingo og hesteveddeløp kan vi kalle sosiale spill. De er ikke bare til for gevinstens del, men også for den sosiale samhandlingen. De krever tilstedeværelse og aktivitet. Skrapelodd, basarlott og tippelag kan karakteriseres som privatiserte spill. Deltakerne er bestemt og utvalgt på forhånd, enten det gjøres alene eller i fellesskap. Ingen får delta i aktiviteten uten aksept av spilleren.

Filantropiske spill vil det være mange tilfeller av; basarer til inntekt for allehånde gode formål, skolemusikkens, idrettslagets eller misjonens utlodninger faller i denne kategorien. Mange jobbspill er også aktuelle, herunder vinlotterier eller kunstlotterier. De kan anta form av rene ritualer, på bestemte tider og med garanti om at i hvert fall enkelte som deltar vinner. Vinlotteriene er rene null-sum-spill, over tid er gevinstenes verdi lik de beløp man setter inn. Riktignok kan det virke som at noen har mer hell enn andre,

men sjansene er like for alle til at de får tilbake gevinster like store som verdien av innsatsen.

Sjansespill er demokratiske spill som gir alle deltakere samme vannersjans, nettopp fordi de ikke krever eller er basert på noen form for deltakereksptise. De er som Lotto og Flax, man kjøper et lodd og håper på det beste. Ekspertspill er derimot annerledes, de fremhever en viss ekspertise eller innsidekjennskap som fortrinn for å kunne oppnå gevinst. Tipping, V6, V75, Måltips, Totalisator og lignende er slike eksempler. Dessuten fins det hemmelige spill, kortspill om penger (nettpoker), pyramidespill og aksjespill. De er en slags *hemmelige samfunn* (Aubert 1969). Mange av disse spillene synliggjøres bare om det ryktes store gevinster eller tap, eller at det er åpenbar svindel med i spillet.

Uansett type spill, alle har en driver i seg til å skape avhengighet.

Fotball og nettspillavhengighet

Flere norske fotballspillere har stått frem som spillegale. I 2011 fortalte den 19-årige fotballspilleren Ørjan Hopen på eliteserielaget Sogndal om sine spilleproblemer. Han kunne bruke kr. 40 000 i måneden på pengespill; på nett, odds og trav samtidig som han deltok på høyt sportslig nivå i klubben sin. For ham ble det etter hvert viktig å være åpen og be om hjelp til å bli kvitt sin spillavhengighet. Ikke bare spilte han bort store summer, men han skuslet nær bort sin plass på laget også. Han forteller hvor god han ble til å lyve og til å leve et dobbeltliv. I stedet for å delta på lagets treningsøker, løy han glatt for å slippe å avbryte pengespillet han holdt på med på nettet. Dessuten ble han skyldig store summer og ble truet av torpedoer på liv og helse om han ikke betalte sin spillegjeld.

Spill og nettbruk – avhengighet, tidtrøytte og innovasjon?

Etter å ha vært behandlet på avhengighetsklinikken Sporting Chance Clinic i England, hevder han å være kurert og tilbake på sporet som sunn og frisk sportsungdom.⁵⁹

Spill og ledighet

Spill er noe man kan dele, enten som spillelag eller i glede og skuffelse over resultatene. Det er sosial samhandling som kan erstatte forbindelsene man hadde på arbeidsplassen om man er arbeidsledig, eller en samhandlingsforsterkende aktivitet med kollegaer. Visse sosiale systemer har en slik struktur at den tvinger en del av sine medlemmer til avvikende i stedet for likeartet sosial atferd (Merton, 1957). Under forbudstiden (1920-årene) ble majoriteten av den voksne befolkning utsatt for et slikt trykk. Vanligvis er det bare en del av befolkningen som kommer i en slik konflikt mellom mål og midler. For den arbeidsledige representerer materiell fremgang et viktig mål, men mulighetene er små. Normene i samfunnet angir hvilke midler som man kan anvende uten å tape heder og verdighet. Ren gambling gjør man ikke, men statlige pengespill er verken ulovlige eller spesielt syndige. Spill er altså avvik som gjør det mulig, om lykken står en bi, å tilpasse seg til målene om materiell standard uten at midlene, vanligvis lønnet arbeid, benyttes.

Idealet om velstand og velferd rokkes ved arbeidsledighet og normale veier til målet blokkeres. Dette kan føre til desperasjon og til deltakelse i hemmelige så vel som åpne spill. Spill gir en mulig åpning for drømmen om plutselig hell og lykke som kan kompensere for det tapet man lider ved ikke å ha arbeid. Ledighet og konjunkturedgang skaper ofte

⁵⁹ Kilde: Dagbladet, 30. november 2011.

livsstilsendringer, man blir mer opptatt av klær, moter, farger og nytelser. Mer fritid, enten den er frivillig eller tvungen, gir større behov for atspredelse.

Spill kan altså gjenforsterke sosiale relasjoner som opphører når jobben blir borte, eller skape sosiale relasjoner for dem som ikke når inn i arbeidslivet. Det uttrykker sosial nyskaping og normskaping, men kan også være en virkelighetsflukt. Det kan realisere Askeladdsyndromet; jo større armod, jo større satsing på det utenkelige. Selvsagt kan det også være en mer rutinepreget fritidssysse, egnet til å bryte hverdagens rutiner.

Nettet – «store vennlige kjempe»?

Skaper nettet avhengighet?

Den nye teknologiske tidsalder har gjennom digitale medier åpnet for nye atferdsformer hvor kildene for mangeartet bruk er til stede i rikelig monn. Disse atferdsformene er knyttet til TV, video, dataspill, generell databruk, mobilbruk og internett. Særlig det at internettbruken kan komme ut av kontroll for noen, og bringer atferden deres i konflikt med andre oppgaver og annen form for sosiale forpliktelser, sosial integrasjon og samhold, indikerer at en ny avhengighetsform er i emning. Kinesiske leger har meldt den første diagnosen av internettavhengighet. Noen av symptomene er sterk lengsel etter å komme på nett, psykisk eller fysisk smerte når det ikke er mulig å komme på nett, hissig atferd, konsentrasjonsvansker og søvnforstyrrelser. Slik internettavhengighet rammer folk mellom 18 og 30 år, sier kineserne.

Spill og nettbruk – avhengighet, tidtrøytte og innovasjon?

Norge har en av de høyeste nasjonale digitale tettheter i verden. Den første omfattende undersøkelsen av nettavhengighet viser at en av fire menn og en av seks kvinner under tretti år er, eller risikerer å bli avhengig av internett. Avhengigheten er ikke bare knyttet til det å bruke mye tid på internett hver dag, men også til hvordan du tenker på bruken av nettet som en måte å løse andre problemer i livet på. Avhengighetsandelene som denne undersøkelsen angir, bestrides av andre som mener det kanskje bare er en av tjue som virkelig er avhengig og som trenger hjelp.

Midt på 1990-tallet ble Internet Addiction Disease (IAD) foreslått som en morsomhet: man sammenlignet symptomer og avhengighetsformer med dem man fant hos alkoholikere - og fant likheter.⁶⁰ Internasjonalt og i Norge er ikke denne formen for avhengighet anerkjent som diagnose, ennå. Ofte deles nettavhengighet opp i segmenter av atferd; for eksempel om man i overdreven grad bruker nettpornografi, deltar i seksuelle samtaler eller fremvisninger på nett, spiller spill på nett, gambler, er med i nettbaserte nettverk, blogger, kjøper og selger varer og tjenester på nettet, osv. Men det er altså ingen omforent og enhetlig definisjon av hva nettavhengighet kan være. Begrepet er for bredt og i liten grad operasjonalisert, og en diagnose på linje med det som nå er betegnet som dataspillavhengighet er det i alle fall ikke. Enkelte stiller også spørsmål om det kanskje heller er en misforstått patologisering

⁶⁰ For å kritisere den store økningen i diagnoser i DSM (fra 106 i 1952 til 400 i 1994), lagde New York-psykiateren Ivan Goldberg i 1996 en parodi på klinisk diagnostisering som han postet på et forum for terapeuter: den «latterlige» lidelsen avhengighet av internett. Jf.- Bueno, V. (2015 juni) Virtuell sykdom. Le Monde diplomatique. Hentet samme dato fra <https://www.lmd.no/2015/06/virtuell-sykdom/>

av en noe overdreven nettbruk. Over tid, fra pionerarbeidene til Kimberley B. Young på 1990-tallet og frem til i dag, er man blitt mer enige om at fenomenet fins, og at det trenges både teoretisk og empirisk forskning om dette, parallelt med utviklingen av behandlingstilbud som kan tilbys personer med antatt nettavhengighet.

Det første åpne spørsmålet er om det virkelig er teknologien som er avhengighetsskapende, eller om det er andre faktorer som forklarer det som nå begynnende kalles nettavhengighet eller overdreven databruk. En antakelse er at det ikke er tilgangen til digitale medier, som jo er enkelt og forholdsvis rimelig, som utgjør problemet, men selve atferden som knyttes til bruken av disse teknologiske hjelpemidler.

En hypotese som er lansert er at nettavhengigheten egentlig dekker over andre lidelser. Den avhengige ønsker ikke eller makter ikke å håndtere andre problemer, for eksempel en psykisk lidelse (depresjon, angst), et alvorlig helseproblem, en funksjonshemming eller et relasjonelt problem. Vi kan altså komme i skade for å snu opp ned på årsak og virkning. Teknologien er ikke årsaken til avhengigheten, men en slags

Jeg er nettavhengig

Hei jeg er en jente på 13 år som er nettavhengig. Jeg har ingen venner på skolen. Jeg har det ikke bra hjemme, sier ofte at jeg vil dø til foreldrene mine på grunn av dem. De tar nettet fra meg hver kveld og nå er jeg lei! Nettet og vennene mine der er de eneste som holder meg i live. Ellers hadde jeg tatt selvmord for lenge siden. Jeg vil flytte, hva kan jeg gjøre?

Ung.no (26.10.2017). Jente på 13 år, er nettavhengig. Hentet 18. november 2019 fra <https://www.ung.no/oss/barnevern/244417.html>

Spill og nettbruk – avhengighet, tidtrøye og innovasjon?

mellomliggende variabel mellom en helsetrussel og mestringen av denne trusselen.

Et annet åpent spørsmål er knyttet til hvorvidt nettavhengighet fører til isolasjon og tilbaketrekning eller til en ny form for digital sosialisering (jf. personer med diagnosen Aspergers sykdom) som faktisk fremelsker nettaddiktive atferdsformer. Hvordan skal vi eventuelt definere avhengighet om denne atferden gis en stjernestatus i vår nære fremtid? Og er det noe galt eller helsetruende at noen leser eller spiller dataspill på nett – forstyrrer det vårt normale liv? Er det slik at de fleste aktiviteter vi utfører på nettet bare gir en stemningshøynende effekt, og egentlig ikke kan regnes verken som tvangshandlinger eller egentlig sosialt og personlig avhengighetsskapende? Vil lange vennesamtaler på nettet nødvendigvis være en indikasjon på avhengighet, kan det ikke like gjerne være en indikasjon på sosialt ansvar, empati og engasjement?

Noen nettaktiviteter ses på som mer avhengighetsskapende og negative enn andre. I tillegg til nettporno kommer gambling ofte i denne kategorien. Mange felles aktiviteter på nettet, som vi faktisk bruker mye tid på, e-post, chatting, datasøk og lignende anses jo ikke som noe patologisk, snarere som en nødvendighet i dagens travelhet. Slike aktiviteter på internett ses på som prososiale, interaktive og informasjonsstimulerende. Og - de aller fleste mer tid på dette enn på gambling. Gambling på nettet, hvor du ikke har noen form for direkte ansikt-til-ansikt kontakt med folk du kjenner eller gjenkjenner, ses mer på som noe fordummende, antisosialt med liten sosialt forløsende verdi. Gamblingavhengighet på nett er altså erklært uønsket av

mange, den felles etablerte nettavhengighet i e-post, sms og lignende ses motsatt.

En del helsepersonell er opptatt av å beskrive både symptomer og forebyggende tiltak for det man antar er nettavhengighet. Varselsignalene som bør tas alvorlig, er følgende, sier Kvam (2016)⁶¹:

- Du mister kontrollen, tidsbegrep og klarer ikke å slutte.
- Får abstinenser, blir sint, rastløs og frustrert når du ikke spiller.
- Du klarer ikke å overholde regler om å slå av spillet/Pc-en til gitte tidspunkt, klarer ikke å rive deg løs for å spise middag med familien.
- Du isolerer deg og slutter med alle andre aktiviteter og omgås ikke lenger venner utenfor nettverdenen.
- Fornekter at det er noe problem.

Jerald Block (2008) hevdet at nettavhengighet er en klinisk tilstand, i motsetning til en lei uvane eller en selvpåført mani. Hans konklusjoner gjaldt både vanlig nettsurfing (særlig pornosurfing) og nettspill. Symptomene er at man glemmer tiden, og glemmer å sove og spise, blir sint når man blir avbrutt, deprimert når man er offline, ønsker stadig bedre maskin- og programvare, lyver om hvor mye man er på nettet, er sosialt isolert og har dårlige resultater på skole og jobb.

⁶¹ Kvam, M. (2019, 20. mai) Spiller bort livet. Hentet 24. november 2022 fra <https://nhi.no/familie/barn/dataspillavhengighet/>

Spill og nettbruk – avhengighet, tidtrøyte og innovasjon?

Dermed ligner dette de kriterier som ellers brukes for å diagnostisere avhengighet av blant annet Verdens helseorganisasjon.

Asiatiske leger er etter hvert opplært i å screene for internettavhengighet, mens slik screening ikke brukes i Norge eller i USA. Typiske trekk ved nettavhengighet er bl.a. overforbruk, den avhengige klarer ikke å begrense sin bruk av

nettets, tilbaketrekking (abstinens), brukeren isolerer seg og tilbringer mye av dagen og natten alene foran skjermen, toleranseutvikling, bruker stadig mer tid på nettet og kjøper stadig bedre utstyr. Dessuten er det negative følger av avhengigheten, som løgner, bruk av rusmidler, kringel og slitenhet. Ifølge enkelte internasjonale studier er mange nettavhengige ensomme eller deprimerte. Noen har tvangslidelser, også ADHD, sosial fobi og impulsivitetsproblemer er vanlig.

En vanlig skoledag

Det er en helt vanlig skoledag. Jeg ser elevene sitte med mobilene sine. De smugspiller, og lærerne merker det ikke engang! Jeg jobber en del med skolearbeidet og merker at sinnet stiger når de får bedre eller like gode karakterer som meg.

Mange voksne er redde for at barna ikke får nok kunnskap på skolen. Når de kommer hjem og moren deres som vanlig spør om hvorfor de ikke har noen lekser med seg hjem, sier barna at de gjør alt på skolen. Etterpå surmuler de litt inne på rommet fordi de blir irritert av at moren stiller så tåpelige spørsmål.

Til slutt setter de seg foran TV-en og drømmer seg bort i en verden uten noen bekymringer. Sukk.

Irritert skolegutt (13)

Kilde: Aftenpostens Si;D, 9. juni 2012.

Nettavhengigheten kan starte tidlig, slik denne tekstboksen viser. En australsk studie hevder at nettbruk kan være en måte å utvide sosiale nettverk på og således inngå i meningsfulle relasjoner med andre (Campbell et al., 2006).

Dette kan gi selvtillit, sosiale ferdigheter og sosial støtte. De undersøkte personer brukte nettet mest til chatting og anså det som nyttig for dem. Samtidig trodde de at hyppige nettbrukere nok kunne være ensomme og nettbruken være avhengighetsskapende. Chattingen ble imidlertid ansett å være lite risikabel, og en god måte å prøve ut sosial atferd og kommunikasjonsferdigheter på. I sin tur ville dette hjelpe til i relasjonsbyggingen også på andre arenaer enn på nettet.

Tåler vi å være koblet av?

En kartlegging blant 1000 studenter i ti land på fem kontinenter registrerte hvordan disse ungdommene reagerte på å være uten nettilgang i 24 timer (ICMPA, 2011). Etter å ha vært koblet av (unplugged) fra all mediebruk i ett døgn ble studentene bedt om å registrere sine positive og negative opplevelser med dette. Studentene leverte et stort tekstmateriale (nær en halv million ord, like mye som i Tolstojs Krig og Fred) om sine erfaringer, og de var ganske likeartede over hele verden.

Et av funnene fra denne kartleggingen var at suget og begjæret etter å være påkoblet var tydelig, og det var uroen og engstelsen og så vel depresjonen som ble opplevd ved å være avkoblet også. Kanskje kan det ikke kalles avhengighet, selv om studentene selv bruker denne betegnelsen om sitt eget forhold til nettbruken. Mange brukte ord og uttrykk som anga analogier og metaforer knyttet til de følelser som oppstår når man trer ut av en rusavhengighet; bekymring, uro, pinefullhet, fortvilelse, ensomhet, frustrasjon, nedstemthet og utmattelse.

Smarttelefon – velsignelse eller ...?

Apple lanserte sin smarte iPhone i 2007. Raskt fulgte andre mobilprodusenter etter. Allerede etter fem år passerte antall

Spill og nettbruk – avhengighet, tidtrøytte og innovasjon?

brukere over en milliard. I 2019 brukte praktisk talt hele den norske befolkning smarttelefon. Avansert mobilteknologi ble brukervennlig. Bare etter tre år vokste salget av slike tredjegerasjons mobiltelefoner slik at man solgte tre 3G-telefoner for hver GSM-telefon. Det påvirket vanene hos mobiltelefonbrukerne. Vi kan nå observere overalt folk med telefonen i hånden, ikke lenger som før i innerlommen. De gamle 3G-telefonene kun var til å snakke i og sende tekstmeldinger. De nye har en lang rekke tilleggsfunksjoner, de er blitt smarte. Nettsurfingen har økt med smarttelefonens inntog. Man kan sjekke nyheter, oppdatere Facebook, legge ut meldinger på Twitter, hente og besvare e-post. På iPhone blir stadig flere handlinger internettbaserte. Man kan bruke dem som musikk- og multimediekanal, og ha en lang rekke andre applikasjoner som øker underholdnings- eller informasjonsverdien for brukeren.

Smarttelefonen påvirker hvordan vi opptrer i det offentlige rom. Det dreier seg ikke bare om å venne seg til at folk snakker høyt i mobilen overalt. Folk vandrer rundt med mobilen i hånden, propper i ørene og nesen ned i Facebook. Dette kan skape utfordringer for samhandling slik vi er vant til dette fra før. Smarttelefonen kan også gi folk problemer med å konsentrere seg om arbeidsoppgaver i jobben. Behovet for å multitaske hele tiden gjør at tidsbruken knyttet til langvarige oppgaver blir fragmentert. Man stopper ikke opp for å tenke. Kjeder man seg, tyr man lett til smarttelefonens muligheter for atspredelse. Enkelte studier viser at folk bruker hvert ledige øyeblikk til å surfe på mobiltelefonen. Forskere ved Rutgers University hevdet at seks prosent av Blackberrybrukere kunne

karakteriseres som avhengige.⁶² Avhengighet av digital teknologi kan være like skadelig for de ansattes mentale helse som rusproblemer, sier Gayle Porter (sitert i VG, fredag 4. juni 2010, s. 8).

Enkelte sosiale trendsettere eksperimenterer med å være logget av i en periode, som en slags test på egen evne til å overleve i det moderne samfunnet. Silje Nordnes – programleder i P3 morgen, sier i Aftenposten (23. april 2016, s. 74) hun bestemte seg for å ikke bruke smarttelefon og sosiale medier i en måned. Grunnen var at folk hun kjente mente hun kunne være blitt avhengig. Så hun ville se om det overhodet er mulig å leve uten internett og alle mulighetene smarttelefonen gir oss. Åpenbart var det ikke det, i alle fall var det svært krevende. Hun kjente veldig på følelsen av å stå utenfor fellesskapet, sier hun:

De første dagene var som et vanvittig vakuum – som om jeg var kastet ut i et sort hull. I dagens samfunn har vi et umettelig informasjonsbehov: Vi er vant med å få den konstante flommen av inntrykk, informasjon, kommunikasjon og ha muligheten til å finne ut alt mulig på kort tid. Nå hadde jeg plutselig ikke det, så jeg kjente veldig på følelsen av å stå utenfor fellesskapet. Det var nesten fysisk vondt å ikke ha smarttelefonen å ty til når jeg sto alene og ventet.

⁶² Blackberry var en svært populær, kanadisk smarttelefon fra år 2000. Fra 2007 ga Apple ut iPhone og endret mobiltelefonspillet dramatisk. Produksjonen av Blackberry ble stanset i 2016, og i januar 2022 opphørte også støttetjenesten for operativsystemet telefonen anvendte. Hentet 7. januar 2022 fra <https://learningenglish.voanews.com/a/once-popular-blackberry-ends-most-phone-service/6383985.html>

Spill og nettbruk – avhengighet, tidtrøyte og innovasjon?

Uttalelsen om hennes myke avhengighet er interessant på flere måter. For det første er informasjonsflommen en del av den samfunnsmessige kommunikasjon som bekrefter individets identitet og tilhørighet. Mangel på rykende fersk og oppdatert informasjon avskjærer individet fra ulike andre sosiale aktiviteter, man er ikke ajour og er bare så forrige uke, altså. For det andre er det følelsen av anomi, av å befinne seg i et sosialt tomrom hvor det ikke fins stabile normer som sikrer individets følelser og handlinger. For det tredje er det opplevelsen av ikke å høre til, av å mangle en inngruppe som skaper sosial integrasjon innad og som samtidig markerer distanse til de andre, til utgruppene. Og til sist er det abstinenssymptomene, at manglende tilgang smarttelefon ga nesten fysiske smerter.

Etter tre ukers fravær (visstnok med ett unntak) blir intervjupersonen bedt om å karakterisere hvilke endrede holdninger og preferanser denne selvpålagte avholdenhetsperioden har skapt hos henne. Hvis hun blir mor en dag, sier hun, vil hun vurdere å bytte ut smarttelefonen. Nå er nemlig det verste hun ser;

foreldre som er sammen med barna, eller folk som er sammen med venner – så sitter de der og ser ned på telefonen i stedet for på dem de er sammen med. Det er så trist. Men, føyer hun til, ... det er lettere sagt enn gjort, og det krever en solid innsats.

Smartphoneavhengighet er et faktum, og den påvirker de unge mest⁶³. Antakelig vil den stadige utvidelsen av smarttelefonens bruksområder gjennom millionvis av applikasjoner, også bre den myke avhengigheten jevnere ut i alle aldersgrupper.

Jakten på 'likes'

Ungdom har mange muligheter til å jakte på anerkjennelse fra de der *ute*. Antall 'likes' er en markør som viser hvor populær man er og hva slags sosial status man har. Det som styrer aktiviteten på Instagram, Facebook, Snapchat og andre sosiale medier peker i én eneste retning: På en selv og på behovet for bekreftelse. Det betyr selvsagt ikke at det er uviktig, snarere tvert om kan det «stå om livet» å få slik bekreftelse på ens egen popularitet og identitet.

Så, kan dette sterke behovet for tilbakemeldinger på sosiale medier defineres som en type myk avhengighet? Svaret er at det kommer an på om dette fortrenger andre viktige sosiale aktiviteter (aktiv fritid, venners lag, plikter i hjemmet, skolearbeid, etc.), og om det skaper opplevd tap ved å slutte med jakten på 'likes'. Den myke avhengigheten opptrer der hvor atferdsmønsteret endres og behovet for stimulans fra andre kilder enn nettet opphører.

Hva er det som i så fall gjør dette til en avhengighet? Er det behovet for tilfredsstillelse, bekreftelse og oppmerksomhet? En av ungdommene som skriver på Aftenpostens temaside S'D, Kaja, (se tekstboksen), omtaler at det faktisk er folk som er avhengige av "likes"... Hvorvidt det er myk avhengighet eller

⁶³ Smartphoneavhengighet (2022). i Wikipedia. Hentet 8. mars 2022 fra https://no.wikipedia/wiki/wiki/D%C3%A9pendance_au_smartphone

bare et midlertid behov for rosende tilbakemelding på en profil er ikke lett å lese ut av dette, men det kan være at hun har rett.

For mange (særlig?) ungdommer er det om å gjøre å få mange 'likes' på profilbildet sitt. På nettet kan de få mange slags hjelp til å markedsføre seg selv. Tre ulike kjøreregler for å bygge kulhet og popularitet synes å gå igjen. For det første; timing er alt. Ikke legg ut nytt profilbilde når alle har lagt seg. Velg et tidspunkt når flest mulig er logget på. Derneft, ha en jeg-tagger-deg-du-tagger-meg-avtale, om å tagge hverandres nye profilbilder etter 30 minutter. Da sikrer man at andre ser at det er

tagget, og det pirrer interessen og øker sjansen for en 'like'. Til sist, vent to måneder før profilbildet byttes. Da rekker du å like andres bilder, samtidig som du ikke selv virker panisk og stadig må bytte bilde.

Desperate etter "likes"

Jeg tror det egentlig er en ond sirkel. Folk sitter inne, desperate etter 'likes', mens det de egentlig burde, er å være ute og få seg nye venner! Men de som er ute, trenger jo ikke Facebook, siden Facebook skal knytte folk sammen. De greier det fint selv. Og det gjelder ikke bare alle de populære folkene med utrolig mange 'likes', men også de ukule. Jeg er en av disse kule, med 40 'likes'. Jeg tviler sterkt på at man er bestevenn med alle de som liker bildet ditt, og hva hjelper det da? For er ikke de populære folk som har mange bestevenner, og som *alle kjenner og liker?*

Leserinnelegg av Kaja Roaldseth (13), i Aftenposten Si;D 31.okt. 2012. Lastet ned 08052018 fra; <https://www.aftenposten.no/mening/er/sid/i/qL3e1/Den-desperate-jakten-etter-'likes'>,

Denne formen for personlig merkevarebygging kan nok fort bli avhengighetsskapende for noen, og kanskje også for mange, uten at vi ennå vet det med sikkerhet ⁶⁴.

Dataspillavhengighet

I 2018 fastslo Verdens Helseorganisasjon at dataspillavhengighet er en psykisk lidelse og anbefalte en egen diagnose. Dette skal gjøre det lettere for de avhengige å få behandling. USA, Nederland og Kina har behandlingsmetoder og klinikker for avhengige av spill og chatting på nettet.

I Kina har barn og ungdom sluttet på skolen fordi de spilte eller chattet hver eneste dag. De led av depresjon, nervøsitet, frykt, panikk, opphisselse og uvillighet til å være sammen med andre mennesker. Relasjonene ble nettbaserte. I Kina innebærer behandling av nettavhengighet (der kalt wangyin) først en diagnostisering, og deretter en behandling med medisiner og akupunktur over en til to uker. Et behandlingssenter for nettavhengige i Beijing har i flere år tatt imot ungdommer og voksne for behandling av avhengighet til nettporno, spill og cybersex. Her er hard disiplin og militære driller behandlingsmodellen.

I Nederland behandles dataspillavhengig ungdom som rusavhengige. Behandlingsfilosofien er inspirert av 12-trinnsmodellen fra Anonyme Alkoholikere. Liksom for alkoholisme, antar man at dataspillavhengigheten kan behandles, at den er en sykdom som ikke er selvforskyldt, og at målet med behandlingen er total avholdenhet og en aktiv

⁶⁴ Asle Fagerstrøm (2020, 26. oktober). Ruset av smarttelefonen. Hentet 8. mars 2022 fra <https://www.kristiania.no/kunnskap-kristiania/2020/10/ruset-av-smarttelefonen/>

Spill og nettbruk – avhengighet, tidtrøyte og innovasjon?

livsstilsendring. Dessuten praktiseres lange dager og strenge rutiner, med gymnastikk og rominspeksjon, gruppeterapi og individuell behandling (Glorvigen, 2020). De amerikanske behandlingsmodellene er mer basert på samtaleterapi.

I Norge har ikke dataspill og nettbruk vært ansett som sykdom eller lidelse som må behandles, selv om det tilbys råd fra helsepersonell om hvordan en avhengighetssituasjon kan unngås eller avbrytes. Selv om enkelte undersøkelser viser at nettavhengige har mer omfattende psykiske problemer enn andre nettbrukere, vet man ikke om det er nettavhengigheten som er årsaken til de psykiske problemene. Det kan like gjerne være de psykiske problemene som er årsaken til avhengigheten.

Forskningen stritter i alle retninger. Selve feltet multidigitalitet og sosiale medier er et kjempestort og komplekst område med teknologiske, sosiale, samfunnsmessige, pedagogiske, psykologiske og dataetiske inngangsvinkler. Her finner vi forskning som viser både negative og positive konsekvenser av digitalt medieforbruk, alt

Spiller bort livet

Å spille dataspill på nettet eller å diskutere med andre, er ikke i seg selv noe problem. Det kan være både utviklende og kontaktskapende. Problemet med avhengigheten er at enkelte gir opp alt sosialt liv, slutter å jobbe, går ikke på skolen, glemmer å spise, og forsaker venner og familie til fordel for spillet. Isolasjon, sosial angst, depresjon, generell nervøsitet og panikk er noen av følgene.

Tilbudene man ofte blir avhengig av, er diskusjonsgrupper/chatrom og internettbaserte spill. Dette er spill hvor man kobler seg opp mot egne "rom" på nettet og spiller mot andre spillere i hele verden på samme tid. I 2018 var FIFA, Minecraft, Overwatch, GTA og Call of Duty de mest populære spillene.

Kilde: Merete Kvam, Norsk Helseinformatikk (20.mai 2019) hentet 14. januar 2020 fra <https://nhi.no/familie/barn/dataspill/avhengighet/>

etter hvilket utgangsspørsmål som er stilt. De tilsynelatende motstridende empiriske resultatene gir oss et glimt av innsikt i en ny og kompleks sosial verden. Samtidig belyser de to feller vi ofte faller i når vi skal argumentere for det ene eller det andre syn; «cherry picking» og «confirmation bias». Vi velger den forskningen vi liker best og som stemmer mest overens med vårt eget syn på utviklingen. Faren med å håndplukke forskning om dette feltet, kan skygge for ettertenksom kunnskap og erfaring om hvordan og hvorfor bruken av digital teknologi synes å bli omformet til en allmenn, normalisert og myk avhengighet.

Serieavhengighet – fråtsing i TV-titting

Tydeligvis er tilbudet av TV-serier økende og det gir opphav til nye fristelser og avhengigheter. Både NRK og Netflix tilbyr oss å se flere episoder av seriene de sender under ett og sammenhengende. En slik mulighet kan for mange bli en uimotståelig fristelse; vi får følge sporene og sidesporene i fortellingen og vi får svaret på mysteriet bare vi holder ut å se alle episodene til ende. En pionerstudie viste at blant seere som falt for denne fristelsen å se flere episoder i en og samme tidsperiode, hadde overveiende dårligere søvnkvalitet enn de som ikke orket eller ville se flere episoder i sammenheng (Exelmans & Van den Buick, 2017). Forskerne kaller dette for seriefråtsing (binge viewing), altså at man så på flere episoder av samme serie på rad.

423 unge mennesker (18-25 år) ble spurt om hvor mye de så på TV, hvor godt de sov og hvor slitne de var på dagtid. Fire av fem deltakere anså seg selv som seriefråtsere, og en av fem hadde seriefråtset minst fem ganger om uken i måneden forut for kartleggingen. Jo mer de fråtset i TV-tittingen, jo høyere var deres kognitive årvåkenhet før de skulle sove og jo

Spill og nettbruk – avhengighet, tidtrøyte og innovasjon?

dårligere ble søvnkvalitet, med tretthet og søvnløshet. Som helhet brukte denne gruppen unge noe mer enn tre timer på å se en serie, når de først satte seg ned for å se den. Dermed ble de også oppspilte, fikk dårligere søvnkvalitet og ble mer slitne dagen derpå. Jo oftere de seriefråtsset, desto oftere rapporterte de at de sov dårlig. Viktigst er altså den kognitive årvåkenhet før de skal sove som forklaring på virkningen av seriefråtsingen. Det er også konsistent med annen forskning, sier Exelmans og Van den Buick (2017, s. 1004).

Ikke all TV-titting forstyrrer søvnen. Man kan gjerne se TV før sengetid og likevel ha en god søvnkvalitet. Exelmans og Van den Buick mener at serier som frister til fråtsing har et større antall episoder, mer varierte historier og intriger (storylines), varer ut over én episode, men disse krysser ofte hverandre i samme sesong, og de viser seg å være forbundet med hverandre i sluttepisoden. Den komplekse sammenhengen som slike serier gjerne har, gjør at seerne tenker på episodene og på sammenhengen mellom dem og på hva som kan komme til å skje i etterfølgende episoder. Dette forskyver innsovningen og seeren trenger lengre tid på å koble ut, og dermed forstyrres også søvnen og sovetiden forkortes. Derfor, fråtsingen i TV-tittingen antyder en avhengighet, og det er bekymringer om hvilke skadelige virkninger dette kan ha, sier Exelmans og Van den Buick (2017, s. 1001). Tidligere forskning om slik TV-titting har vært forbundet med mer angst, depresjon, tretthet, men også med høyere grad av ensomhet og depresjon. Om økningen i kognitiv årvåkenhet før innsovning kan knyttes til høyere grad av involvering i serienes innhold, er likevel et ikke ferdigforskert tema, sies det.

En større, norsk studie (Hysing et al., 2015) viser at tenåringer som bruker PC og ser TV før sengetid, bruker mer

tid på å sovne. Det gjør at de sover mindre enn de behøver for å være uthvilte. Dette kan skyldes samme faktorer som Exelmans og Van den Buick påviste, altså økt kognitiv årvåkenhet. Men det kan også tenkes andre årsakssammenhenger. I den norske studien var de som mistet mest søvn, ikke de samme som så på TV-serier før leggetid. De som sov minst, brukte skjermene til å snakke med andre. Nettopp det å snakke som en aktiv handling, snarere enn bare å se på bildene som en mer passiv handling, kunne gjøre at ungdommene var mer våkne.

Hvordan sette virkeligheten i scene?

Rettberg (2014) har studert hvordan vi presenterer oss selv og forteller om oss selv på nettet. Hun tar for seg tre typer selvrepresentasjoner; *visuelt* - som med selfier hvor bildene skal representere selvet, *skriftlig* - som uttrykker selvet i tekst og tegn som i blogging og i mange sosiale medier, og *kvantitativt*, som med aktivitetsmålere og bærbare apper frembringer grafer, kart og visualiseringer, i både våken og sovende tilstand. Selvrepresentasjoner er ikke noe nytt, men som Rettberg poengterer, skaper vi forskjellige selvrepresentasjoner gjennom de ulike mediene vi bruker. Dette bringer oss imidlertid ikke nærmere spørsmålet om de ulike nettformene har kraft til å skape en avhengighet hos brukerne.

Nettmedier synes å være ganske ideelle virkemidler til å presentere de beste sider av seg selv. Her kan man fremstå med sitt aller beste uttrykk, og her kan man få det til å virke som at livet er helt perfekt. Selvsagt er ikke livet alltid perfekt, for noen er det kanskje aldri det, men det kan likevel

Spill og nettbruk – avhengighet, tidtrøyte og innovasjon?

fremstilles slik. Man presenterer seg og sin bopel, sin levemåte og sin familie og venner på måter som uttrykker ønskemål og idealer snarere enn realiteter. Man bor flott, lever og spiser sunt og spennende og har gøyale fritidsaktiviteter, alt presentert i bilder og tekst som ikke kan lyve. Men er det ikke ofte det de gjør? De forstiller virkeligheten slik at mottakerne skal få all grunn til å undre seg over sin egen langt enklere tilværelse. Er alle virkelig så perfekte? Dette forteller mye om samfunnet vi lever i og er med på å skape. La oss se på noen eksempler på senmoderne, digital iscenesetting av selvet.

Bloggere - trendsettere og frontriddere

En blogg er en personlig nettekst, hvor bloggeren er redaktør av teksten eller bidrar med innlegg. Ordet blogg oppsto i 1999 og er sammensatt av det engelske web og log. Innleggene i en blogg sorteres i omvendt kronologisk rekkefølge slik at det siste innlegget automatisk legges øverst på forsiden. Forsiden inneholder et bestemt antall innlegg, og de overskytende eldre innleggene forflyttes automatisk ut av hovedsiden når nye innlegg publiseres. Hver artikkel ofte har et kommentarfelt hvor lesere kan ha anledning til å skrive innlegg under artikkelen slik at kommentarene inngår i en diskusjonstråd.⁶⁵ Tendensen til at blogger og bloggere i samme sjanger lenker til og kommenterer hverandres innlegg gjør at blogger omtales som en egen del av offentligheten (bloggosfæren).

Om lag 200 000 nordmenn (over 15 år) blogger ifølge Gallup. Om lag 1,3 millioner over 18 år leser av og til en blogg. Føyer vil til alle under 18 år, så er tallet rundt halvannen million. De fleste (70 prosent) leser blogg på månedlig basis, mens 150 000 er daglige blogglesere. Nesten seks av ti unge

⁶⁵ Blogg. (2019). Hentet fra <https://no.wikipedia.org/wiki/Blogg>;

leser blogg, to av ti over 60 år, og to av tre blogglesere er kvinner. Temaene som det skrives om spenner seg over et bredt spekter, bloggerne opererer i ulike nisjer og med svært ulike profiler og kompetanse.

Man har så mange muligheter med sin egen blogg, man er jo sin egen redaktør, sin egen profilør og markedsfører. De fleste bloggere ønsker tilbakemeldinger og kommentarer på det de skriver, og bloggene er derfor som oftest utstyrt med kommentarfelt hvor lesere kan ha anledning til å skrive innlegg under artikkelen slik at kommentarene inngår i en diskusjonstråd. Gruppediskusjon, lenking til hverandres blogger, og muligheten for faste lesere som kan abonnere på nye blogginnlegg gjør at blogger kategoriseres som et sosialt medium. Man snakker sammen på nettet. Dette er tjenester som Facebook og Twitter nå i stor grad har overtatt, og derfor er det enkelte som mener at bloggen gradvis vil forsvinne som sjanger.

Ettersom publiseringsløsningen tar seg av håndtering av brukerkontoer, kommentarer og design, ble terskelen for å opprette en blogg lavere, og fenomenet fikk stor vekst i tiden 2005-2010. I dag kryr det av nettsider og blogger som gir råd om hvordan bloggen skal opprettes, vedlikeholdes og oppdateres. Det er likevel vanskelig å finne anslag på hvor mange slike personlige nettekster det fins i Norge. Sannsynligvis er det mange nok til å holde oppe store virtuelle nettverk. Antakeligvis er gjennomstrømningen stor, nettekstene har svært korte holdbarhetsfrister, dager, kanskje bare timer og minutter i motsetning til ordinære nettsider.

Av mange blir en «rosablogger» beskrevet som en jente i relativt ung alder som bruker bloggen sin til å fortelle verden hva hun har på seg, hva slags sminke hun foretrekker, samt

Spill og nettbruk – avhengighet, tidtrøyte og innovasjon?

hvor kjedelig skolen er, og da kun dette og ingenting annet. Det finnes også mannlige rosabloggere, men de aller fleste skribentene er tydeligvis ganske unge jenter. Rosabloggerne skriver om seg selv og sin egen hverdag. Hovedfokuset ligger som regel på hva de foretar seg, på utseende og mote. Rosabloggere kan også reflektere over andre temaer, men hovedfokus er hvordan hverdagen kan bli vakrere med sminke og klær.

En litt mer voksen versjon av rosabloggerne er «mammabloggerne». Mammabloggernes hovedtema er egne barn. De skriver om alt fra bleier til babymote og ikke minst hva deres egne håpefulle har foretatt seg det siste døgnet. Tekst og bilder er pent pakket inn i et layout av rosa og lyseblå pastellnyanser. Mange rosabloggere har blitt svært populære, og de tiltrekker seg derfor produsenter som ønsker å plassere produktene sine i bloggen. Rosabloggere har fått kritikk i media fordi de ikke presiserer at de får betalt av ulike produsenter av klær, sminke og pleieprodukter for å skrive positivt om produktene. Slik skjult markedsføring er brudd på markedsføringsloven, men her er det gråsoner mellom det tillatte og det ønskelige.

Rettberg mener betegnelsen rosablogger er både utdatert, uverdigg og nedsettende. Det trivialiserer og nedvurderer mange unge kvinner som har bloggen som sin arbeidsplass og kilde til inntekt. Like fullt er det en trend. I vår sammenheng vil en trend defineres som en atferd som utvikler seg til en relativt permanent endring. Trenden kan ses som en bølge som både kan være bred og svak, men også spiss og sterk. Den oppstår og varer en stund, men etter hvert svekkes den og blir borte. Trenden kan skape endringer i atferd, klesstil, språklige uttrykk og koder, valg og bruk av teknologi og en rekke andre

forbruksmønstre. Trender tenderer til å komme i et mønster, men de har bestandig begrenset varighet.

Det vil jo uavlatelig kunne oppstå trender som følge av spesielle hendelser eller spesielle personer som går foran som trendsettere. Om en populær artist eller idrettsperson fremstår med ny frisyre eller et spesielt klesplagg, vil dette lett kunne spre seg blant tilhengerne og befolkningen ellers. Slik kan vi anta at også det vi så langt har kalt myke avhengigheter kan ha sine trendsettere. Dessuten har alle bransjer folk som bevisst jobber med produktutvikling og forbruksmønstre. Profitthensyn krever at man stadig er i forkant av utviklingen, for å sikre markedsandeler. Forkastelse og fornying er selve grunnstammen i mange bransjer. Poenget er at det hele tiden blir funnet på noe nytt, som forbrukerne anser som interessant. Altså kan vi si at trendskapning er en planlagt kommersiell aktivitet. Den kan også ha ideelt og kontrakommersielt opphav og formål, til og med et politisk formål. Hovedpoenget er at når trenden faktisk er utviklet, regulerer den kollektiv atferd i bestemte retninger.

Trender oppstår mange steder. En trendsetter er en person som er i posisjon til å starte en trend, som påvirker og som skaper trender og moter ved at andre etterligner vedkommende. Oftest oppstår de hos litt yngre grupper av storbymennesker, som en reaksjon på det som er mainstream. Nye trender oppstår fordi noen ønsker å skille seg ut. De som ikke vil være med på trendene, kan selv bli trendsettere.

Men hvorfor lar vi oss påvirke av disse menneskene, som ønsker å skille seg ut? Vi ønsker alle å være unike, men likevel være en del av et fellesskap. Vi ønsker å være med på moten og trenden, men vi har ikke lyst til å gå helt forrest. Her kan vi trekke på klassisk sosiologi som forklaring, slik Simmel

Spill og nettbruk – avhengighet, tidtrøyte og innovasjon?

(1979, s. 187-206) gjør i sin studie av *Motens filosofi*. Moten skapes av to motsatte behov hos individet. For det første en trang til å skille seg ut fra massen, og for det andre et behov for å høre til og bli innlemmet i samfunnet. Moten blir da en regulerende driver som styrer de to behovene. Slik sett blir moten en sosiologisk *form* som samordner og forener de to motsatte driftene, slik Simmel tenkte om mange sosiale fenomener. To motstrebende krefter forenes gjennom et tredje fenomen. Moten sikrer individualitet og samhørighet, men er flyktig liksom trenden.

Selfie – digital narsissisme eller sosial selvrefleksjon?

Alle har sett det. Man tar et bilde der man strekker armen ut og snur kameraobjektivet mot seg selv. En selfie er et digitalt selvportrett tatt med en mobiltelefon eller et lite webkamera som så lastes opp på et sosialt medium. Det handler om å skape seg selv. Én ting kan gjøre en vakker utsikt på ferie enda flottere: Synet av vårt eget ansikt, skriver Silje Herget (se tekstboksen).

Verdens tidligste kjente selfie ble tatt av Robert Cornelius i 1839, men det er først med mobilteknologien at den har eksplodert som sosial aktivitet. Selfiefenomenet har virkelig tatt av de siste

årene. I 2013 ble det også kåret til årets nyord av Oxford

Selfieturistene

Det er ganske fascinerende å tenke over hvor langt folk er villig til å reise for å se omgivelsene gjennom skjermen på en smarttelefon. Ofte virker det som om skjermbildet er viktigere enn selve attraksjonen. Fikse sveisen, teste smilet, rette litt på blusen, dokumentere, publisere. Vi tar oss ikke lenger tid til å betrakte. Det viktigste er å bli betraktet. For mange ender feriealbumet som en serie selvportretter der bare bakgrunnen byttes ut. Vi er viktigst. Utsikten er sekundær.

Silje Herget i Stavanger Aftenblad, 11.1.2016, s. 2.

English Dictionaries, etter en enorm økning i bruken i 2012 og 2013. Flere superkjendiser og toppolitikere har også tatt selfier – og mange har fått mye oppmerksomhet. Selfien er kommet for å bli, det er det liten tvil om.

Kim Kardashian tok selfie-avhengigheten til et nytt nivå da hun i 2015 ga ut en bok med sine favorittselfier. Boken *Selfish* solgte ut på under ett minutt, kanskje mest fordi opplaget var begrenset? Etter tre måneder hadde boken likevel bare solgt i 32 000 eksemplarer. Men selfie-farsotten gjelder ikke bare kjendiser og offentlige personer. Akkurat nå (mars 2022) svever mer enn 465 millioner selvportretter med hashtaggen #me på bildetjenesten Instagram. På Google kommer det samtidig opp 1 milliard, 120 millioner (1 120 000 000) resultater på søkeordet selfie.

Selfie handler om refleksjon, identitet og anerkjennelse, hevder noen. Å uttrykke seg selv er langt fra et nytt fenomen. Selvuttrykkene er likevel mer synlige i vår tids kommunikasjonskanaler - nemlig sosiale medier. Enkelte vil gjerne sette fenomenet i sammenheng med narsissisme, hvor slike selvportretter anses som en forlengelse av egen selvsentrering, eller selvopptatthet, sier Schou Andreassen (2013). Hun mener at man gjennom selfies får muligheten til å presentere selvet slik man ønsker at det skal være ved å redigere, slette og retusjere. Men et kjørt selvbilde som svinger i takt med tilbakemeldingene som gis av andre på sosiale medier, er en uheldig kombinasjon, sier hun.⁶⁶

⁶⁶ Matre, I J. og Bring Estensen, M. (2013, 20. november). «Selfie» er årets nyord! Hentet samme dato fra <https://www.vg.no/forbruker/teknologi/i/MKJo5/selfie-er-aarets-nyord>.

Spill og nettbruk – avhengighet, tidtrøyte og innovasjon?

Å lære seg å posere for en selfie vil gjøre mye med denne selvpresentasjonen når den i neste omgang skal legges ut på sosiale medier. Det kan være vanskelig å ta et flatterende bilde av deg selv mens du holder et kamera. Folk utvikler imidlertid kunsten å ta bilde av seg selv, og det fins i dag mange veiledninger på nettet for hvordan man skal posere for å få den beste selvpresentasjonen. Enkelte personer tar hundrevis av selfier daglig for å finne ett de er fornøyde med som så kan legges ut til allmenn beskuelse. Det er lenge siden vi har vært nødt til å spørre en forbipasserende om å ta et bilde av oss. Nå sprer selfiestangen seg overalt. Stengene tilbys i ulike varianter og trenden er allerede stor. Bildene blir altså tatt på lengre avstand og skaper gjerne et mer realistisk og teknisk bedre bilde enn de som er tatt veldig tett på. I tillegg er det selvsagt mulig å få med større grupper på bildet. Selv- og gruppepresentasjonen raffineres og forfines.

Selvportretting på smarttelefonen har hurtig etablert seg som en ny form for selvpresentasjon, og det fenger stadig flere. Et åpent spørsmål er om dette er et ufarlig motefenomen eller et varsel på vestlige samfunns økende narsissisme? Slik narsissisme speiler adferd knyttet til individets oppfattelse av seg selv, i relasjon til omgivelsene. Narsissisme kan derfor være både av positiv art der individet er trygg på seg selv i relasjon til omgivelsene og av negativ art der individet opplever problemer i relasjon til omgivelsene.

Om man pøser selfies på sosiale medier er man derfor ikke bare avhengig, man kan man også være syk eller være i ferd med å bli det, ifølge eksperter. Selfie kan altså for enkelte knyttes til et overkritisk søkelys på eget utseende, og i verste fall psykisk lidelse. Folk som har stor trang til å stadig knipse

og publisere selfier, kan altså ha underliggende mentale forstyrrelser.

La oss sette selfiene inn i et sosiologisk perspektiv. Sosiologien er jo mest opptatt av hvordan folk har det med hverandre, så selfien bør i utgangspunktet ses i en slik sammenheng. Dermed blir den individuelle komponenten i selfier (som klart er til stede) ikke det mest interessante. Sosiologen C. Wright Mills hevdet at å forsøke å forklare sosiale fenomener i lys av fakta og teorier om hva som konstituerer individet, blir er form for «psykologisme». Selfier er nok mer et sosialt fenomen så vel som et sosialt motepåfunn. Som sådanne kan vi ikke bare rette søkelyset på individet, selv om selve bildet selfien viser, som oftest er et av personen. Men poenget ligger altså ikke der, vi må klarlegge den sosiale virkelighet som gjør selfier mulig.

For det første er det viktig å forstå at selfier oppstår av den verden vi lever i, og ikke er et produkt av individet selv. Men endringer i samfunnet vil nok føre til endringer i folks opplevelser av seg selv. «Det er ikke folks bevissthet som bestemmer deres tilværelse, men det er omvendt deres tilværelse som bestemmer deres bevissthet», sa Marx (1991, s. 217). Slik sett vil selfier oppstå fra den materielle strukturen dagens samfunn frembyr; innovasjoner, avansert teknologi og rimelig arbeidskraft har produsert fotoapparater i lommeformat og mobiltelefoner med muligheter til laste opp bilder på øyeblikket samt sende dem ut til et nettverk på sosiale medier om det ønskes. Dagens mennesker har altså muligheten til relativt billig og enkelt å overføre bilder og tekst av og om oss selv elektronisk. Teknologien frister og muliggjør spredningen. Men, i hvor stor grad, og på hvilken måte vil

Spill og nettbruk – avhengighet, tidtrøyte og innovasjon?

teknologien bidra til å forandre og forme vår virkelighetsoppfatning?

For det andre, og det er grunnleggende i sosiologien, selfier handler vel så mye om andre som om en selv. Hele poenget med å ta en selfie er jo å dele den med andre. Det er en slags inntrykksstyring, i Goffmans terminologi. Han brukte dette uttrykket for å vise hvordan vi opptrer på bestemte måter for at andre skal respondere på måter vi ønsker de skal. Dette kalte han «face work», den mekanismen vi bruker for å presentere oss selv for å vinne andres anerkjennelse. Goffmann sammenligner oss med skuespillere på et teater, hvor det både er en scene (frontstage) og et produksjonsrom (backstage). På scenen spilles rollene, i produksjonsrommet skapes rollene og inntrykkene som skal presenteres. Selfier tas på bakrommet, men spilles og deles på den virtuelle scenen.

Selfier er til for å spres til mange, til et større publikum. De lages ikke for at individet selv skal titte på dem alene. Om det var slik at selfier egentlig bare var til for individet selv skulle se på dem, slik man antar at en narsissistisk person ville gjøre, ville de altså ikke være et sosialt fenomen og heller ikke interessant i et sosiologisk perspektiv. Snarere er det vel slik at selfien, fra det øyeblikk man rigger til på bakscenen til man sender det ut i den virtuelle verden, er en sosial handling hvor hensikten nettopp er å få en resiprok reaksjon fra andre.

På denne bakgrunnen kan vi også betegne selfier som en ny måte å bekrefte identitet. I det symbolsk-interaksjonistiske perspektivet vektlegger man den aktive konstruksjonen av mening i samhandling. Identitet er dermed ikke noe som fins på forhånd, et sett av særtrekk som individet tar med seg overalt, herunder også på nettet. Tvert om, identiteten blir aktivt skapt og diskutert, av og til utslettet og gjenskapt i den

sosiale samhandlingen (Einwohner, 2013). Snow og Anderson (1987) kalte dette for identitetsarbeid. De undersøkte dette blant hjemløse og diskuterte hvordan disse konstruerte og opprettholdt positive personlige identiteter på måter som var forskjellig fra de negative oppfatningene som ble stemplet på dem av folk flest. Vi har altså alle en oppfatning av hvem vi er og hvem vi ønsker å være, altså har vi en personlig identitet. Gjennom våre handlinger og samhandlinger håper vi å kunne fargelegge dette selvbildet slik at det spilles tilbake til oss fra andre, altså at det avspeiler en sosial identitet.

Selfier kan forstås i et slikt perspektiv. Det varsler en ny, digitaldrevet form for identitetsarbeid. De gir oss en ny mekanisme som vi kan bruke når vi ønsker å presentere oss for andre, og den gir oss tilbakemelding på om denne presentasjonen oppfattes og 'likes' slik vi ønsker. Og – gjennom selfier får vi mange muligheter til å variere denne presentasjonen. Selv om det innebærer at vi må gjøre mer identitetsarbeid, kan vi vedvarende poste ulike selfier fra ulike kontekster. Og jo mer variert eller utholdende vi er i vår selvpresentasjon, jo større er sannsynligheten for at andre oppfatter oss slik vi presenterer oss. Vår personlige identitetspresentasjon blir sammenfallende med den sosiale identiteten.

Nok et sosiologisk perspektiv hjelper oss til å forstå den sosiale relevansen av selfier. Cooley (1902) introduserte et mer sosialpsykologisk perspektiv på forholdet mellom individ og samfunn, gjennom begrepet «looking glass self». Dette speilbildeselvet beskriver utviklingen av selvet og identiteten hos et individ gjennom samhandling innen den gitte samfunnsmessige kontekst. Det er tre hoveddeler i et slikt speilbildeselv (Yeung, et al., 2003); vi forestiller oss hvordan

Spill og nettbruk – avhengighet, tidtrøytte og innovasjon?

andre ser oss, dernest forestiller vi oss og reagerer på hva vi antar er deres vurdering av oss, og så utvikler vi selvet gjennom den vurderingen andre gir i form av glede, stolthet, eller forlegenhet og lignende.

Vi ser altså på oss selv ved å speile oss i andre. Eller sagt på en annen måte, på andre kjenner man seg selv. Virkeligheten om oss selv skapes gjennom hvordan andre oppfatter oss og hvordan vi oppfatter oss selv. Gjennom samhandlingen med andre begynner vi å utvikle en egen identitet så vel som å utvikle en evne til å føle med andre, sier Mead (1934). Dette er en individrettet prosess, men selfier kan være et slikt speilbilde selv skrevet med store bokstaver. Vi kan bruke våre egne oppstilte bilder til å påvirke hvordan andre ser oss.

I 2020 ba politikere i Stavanger kommunaldirektøren om å utrede etablering av selfie-steder i kommunen slik som i store byer som Paris, Buenos Aires, Brooklyn. Politikerne ville at hver bydel skulle skape gode rammer for at folk kunne ta selfier. To år senere svarer kommunaldirektøren at det er bedre for turister og innbyggere selv å finne de beste stedene i byen å ta bilder av seg selv. Dessuten er slike rammer eller fysiske elementer «som er menneskeskapte, visuelt forstyrrende, fremmede i naturen og kostnadskrevenne å opprette og drifte». Organiserte selfie-steder er sløsing av tid og penger, sa direktøren. Som sosiologisk fenomen er det likevel interessant at en by tenker at denne nye avhengigheten bør institusjonaliseres som et naturlig element i byens identitetspromotering. Selfien skal altså ikke bare speile

individet, men også individets lokasjon på en mest mulig flatterende måte⁶⁷.

Mest av alt er det slik at selfien skal gi en positiv presentasjon, og at denne reflekteres i mottakernes reaksjoner og dermed også gir avsenderen et forsterket og positivt selvbilde. Så hva skjer når de andre blir en selv? Blir man da henfallen til å kopiere forbildene sine, slik at ens egen identitet utslettes. Og motsatt – hva om man pådytter omgivelsene et bilde av en selv som er helt i utakt med realiteten, altså at man blir selvforelsket inntil det narsissistiske? Kan selfiene fungere slik, at de bygger selvbilder som er realitetsfjerne i begge retninger? Eller vil de tvert om virke slik at de gir opphav til selvrefleksjon, at de er refleksive slik at individets identitet og dets sosiale pendant faktisk blir sitt eget tema?

Giddens (1991) antar at identitetsdannelsen kommer som resultat av aktiv og vedvarende refleksjon og konstruksjon. Selvet er refleksivt, og denne refleksiviteten kan vi anta kan holdes vedlike gjennom selfier (og selvfølgelig også gjennom andre samhandlinger). Selfier gir mulighet til å bli sett utenfra, bli vurdert og inkludert, men også til å risikere utestengelse og avvisning. Slik sett er selfier et medium for refleksivitet, de kan brukes både i individets identitetskonstruksjon, dets selvrefleksjon og selvpromosjon. De er samtidig konstruerte, redigerte og manipulerte, og både sender og mottaker vet at de er slik. Hos begge parter kan det føre til en økt selvkritisk forståelse av ens egen identitet og til andres vurdering og respons til denne.

⁶⁷ Stavanger Aftenblad (29. mars 2022, s. 4). Lederartikkel «Sløsing og tid og penger».

Spill og nettbruk – avhengighet, tidtrøytte og innovasjon?

Dawkins (1976, 1989) har presentert et perspektiv på sosial læring ved etteraping som også kan kaste lys over den samfunnsmessige betydning som kan tillegges selfier. Han beskriver herming (meme) som et kulturelt fenomen som oppfordrer til sin egen gjentakelse. Slik herming kan ses i mange ulike sammenhenger; i dansestiler, motetrender, fremvoksende syn på kunst og kultur, osv. Slik herming passer utmerket på nettet, og ikke minst på den virtuelle scene som selfier utgjør. I sin bilde- og kommentarform, slik selfier fremstiller individer på Facebook og Twitter, pakker de sammen ganske talende fremstillinger av hva som antas å være trendy og hype.

Og slik må de egentlig være, de er ladet med symbolsk mening. Og dermed oppfordrer de til sin gjentakelse, ellers ville de jo være sosialt betydningsløse. De må ha kulturell og sosial verdi, ellers vil de ikke bli etterapet. Slik blir også selfier sosial herming. De blir en normativ greie som man gjør og som fremstår og gjentas i et bestemt mønster som tilsynelatende skal presentere individer. Selfier skal se bra ut, derfor tas mange bilder hvorav det beste legges ut. Selfier skal presentere personen på best mulig ekte måte og derfor må de redigeres. Selfier gis tilbakemelding gjennom kommentarer og «likes» og gir umiddelbar bekreftelse eller avkreftelse på om de var bra nok.

Det fins utallige veiledninger på nett om hvordan disse selfiene skal tas og hvilke feller man skal unngå. Selfier skal tas når man er alene, om det da ikke er slik at man får ta selfien sammen med en person som forsterker ens egen status. I sum er selfier som herming et kulturelt uttrykk og en sterk kommunikasjonsform som varsler ønske om inngruppetidentitet. Slik de er blitt del av dagliglivet (ikke

lenger bare en reisevane) er de også ladet med mening og sosial betydning.

Så – selfier er en form for kommunikasjon som er muliggjort gjennom den nye nettilgangen. Selve delingen av selfiene gjør dem til et samfunnsuttrykk. De er nå ute av personens kontroll straks de blir delt. Det betyr også at de kan misbrukes eller ha andre virkninger enn opprinnelig tiltenkt. I verste fall kan de være ødeleggende for individets relasjoner, dets identitet og selvoppfatning, og dets sosiale status. Selfiene dokumenterer våre liv, men gjennom en ganske så streng redigering.

Vi kan se dem som personlige teaterforestillinger, med ens egen person alltid i hovedrollen. Dermed kan de også ses som en slags innbilt stjernedyrkelse. I en stadig mer konkurransedrevet samfunnsutvikling kan selfier være en måte å sikre sin egen suksess på. Selfier gir dessuten et individ mulighet til å skape en scene hvor alle i beste fall kan applaudere, og i verste fall «bue og kaste råtne tomater». Enhver er sitt eget teater, men forestillingene må selges kontinuerlig fordi de varer så flyktig på Instagram og andre sosiale medier. Men de gjenskaper tapet av en scene som tidligere fantes i primærflokken, i familien, i gjengen, osv. Selfier som identitetsdyrking er også et kollektivt fenomen, hvor de andre stadfester og bifaller det bildet man presenterer. Slik lager selfier også en sosial tilhørighet som er viktig for identitetsbekreftelsen.

Kritikken mot selfier har vært at de som individuelle handlinger uttrykker forfengeligheit til grensen av narsissisme, at de er overflatiske, er som sosiale døgnfluer å regne, og at de bare viser individets jakt på oppmerksomhet. Dessuten er de avhengighetsskapende, både når de bekrefter en

Spill og nettbruk – avhengighet, tidtrøyte og innovasjon?

selvpresentasjon og når de avkrefter den. Begge reaksjoner fra mottakerne krever oppdatering, fornyelse og sosial imitasjon. Og de kan skape abstinenssymptomer når de ikke lenger får oppmerksomhet, en overses og glemmes. Som sosialt fenomen er de likevel interessante, nettopp fordi de er tilgjengelige for massene. De er så å si demokratiske uttrykksformer, og kan representere både alternativ og korrektiv til bilder og historier som dominerer det etablerte medielandskapet. De sosiale mediene gir en scene for personer som ellers ikke figurerer i andre medier, og de kan mange ganger tenkes å ha større rekkevidde og samfunnsmessig virkningskraft enn det andre medier har.

Selfieformatet har tatt verden med storm. Selvportretter florerer på sosiale medier i alle samfunnslag, og mange har glimt i øyet. Men for noen bikker trenden over i besettelse. Ekspertene i Storbritannia og USA knytter selfie til en overkritisk oppmerksomhet på eget utseende, og i verste fall psykisk lidelse. De som har stor trang til å stadig knipse og publisere selfier, kan ifølge fagfolk ha underliggende mentale forstyrrelser. To tredjedeler av pasienter med forstyrret kroppsbilde, såkalt dysmorfofobi (BDD) har en sterk trang til gjentatte ganger ta, og poste selfier i sosiale medier, ifølge noen av Englands ledende psykiatere (Veale et al., 2009; 2010). Andre strides om et slikt fenomen i det hele tatt kan karakteriseres som avhengighet eller som et særpreget og enhetlig karaktertrekk. Balakrishan og Griffiths (2018) har utviklet et psykometrisk verktøy de kaller en «Selfitis Behavior Scale» (SBS). Den inneholder seks atferdskomponenter, men de karakteriserer likevel ikke disse som en atferdsavhengighet. Starcevic et al. (2018) mener det som måles i SBS-skalaen hverken er en psykisk lidelse eller en atferdsavhengighet.

Kanskje fins det egentlig ikke noe slikt som «selfitis» eller selfieavhengighet, i det hele tatt, sier de. Deres poeng er at vi trenger terminologisk og begrepsmessig nøyaktighet når vi diskuterer slike nye fenomener, som selfie representerer. Hva er dette, egentlig?

Nettet som normforvalter

Ansikt-til-ansikt-interaksjon av selv den enkleste typen er en langt mer sosialt intrikat operasjon enn det vi vanligvis innser. Den er full av ukjente ritualer, stilltiende forståelser, skjult symbolsk utveksling, inntrykksstyringsteknikker og overveiede strategiske manøvrer. Her formes normene for stabil sosial samhandling. Men hvordan dannes nye normer for samhandling når den ikke lenger foregår ansikt-til-ansikt, men virtuelt? Hva er de ulike forutsetninger for at vi skal fungere sammen på den måten vi har gjort og gjør og hva er konsekvensene av at vi fungerer sammen på ulike måter? Har nettet endret samhandlingens karakter sammenlignet med tidligere, og hva består i så fall endringen i?

Samhandling er betegnelse på vekselvirkningen mellom to eller flere aktører som agerer med hverandre. Vanligvis er samhandling direkte kommunikasjon. Felles for ulike samhandlingsformer er at de opprettholde eller utvikler forholdet mellom aktørene. Samhandling forutsetter en viss grad av gjensidighet mellom deltakerne. Den som tiltales forventes å svare. Den forutsetter imidlertid ikke jevnbyrdighet eller likhet. Professoren og studenten kan samhandle, selv om de har ulik status.

Mange sosiologer bruker samhandling som en nøkkel til å forstå samfunn og sosiale aktiviteter. Noen legger vekt på

Spill og nettbruk – avhengighet, tidtrøyte og innovasjon?

symbolbruk og mening ved samhandling, andre fester seg ved at samhandlingsdeltakere er ute etter gevinster. Samhandling kan innebære gjensidig forståelse og utbytte, men også konflikt, utbytting og manipulering. Og samhandlingen kan være både direkte og indirekte. Enkelte sosiologer studerer hvordan aktører samhandler med hverandre i ansikt-til-ansikt-situasjoner, særlig på hvordan de responderer på nye situasjoner og på hvilke uventede atferdsmønstre som da kan oppstå.

Samhandling er imidlertid ikke bare basert på samtidig tilstedeværelse, men også på at vi fjernkommuniserer via artefakter som en telefonlinje, en epost eller et nettbasert praterom. Sånne former for tingformidlet samhandling blir stadig hyppigere, men ikke alltid lett å observere, måle eller forklare den sosiale relevansen av. Derfor må vi stille spørsmål ved hvordan de nye kommunikasjonsformene på nettet faktisk fungerer og har blitt slik de fremstår. Dette dreier seg både om forutsetningene for og prosessene i mediert samhandling og hvordan disse kan skape sosial endring. I vår sammenheng må vi kunne gi mer helhetlige beskrivelser av de samfunnsmessige drivere som påskynder nettet som samhandlingsarena. Hvordan virker og påvirker ulike samfunnsmessige institusjoner samhandlingsmønstrene, og hvordan innretter individer og grupper seg under ulike betingelser? Dessuten, hvordan endrer alt dette seg over tid og gjør at våre livsvilkår hele tiden omdannes?

I kortform, bør vi altså kunne si noe om hva som ligger til grunn for de nye virtuelle samhandlingsformene på nett, i profesjonelle og sosiale media, og ikke minst i overalkontorene som de nye mobiltelefonene fungerer som. Hva skjer med samhandlingen i samfunnet når nettet vokser som

kommunikasjonskanal og møteplass? Det synes å være slik at medieringen påvirker den tradisjonelle samhandlingen. Barndom og lek er overtatt av mediene, og mediert eller digitalisert samhandling er blitt vanligere enn før. Dermed blir også nettet en viktigere driver for og forvalter av de normer som skal styre samhandlingens form, frekvens og innhold.

Vi har gått fra en form for enveis massekommunikasjon i tv, radio, aviser, musikk, film, bøker og blader til en toveis, nettbasert og personlig kommunikasjon. Samtidig er det også slik at massekommunikasjonen endrer karakter, TV går fra lineære sendinger til tidsuavhengig strømming, avisene har gått på nettet og kan tilby deg din personlige bukett av informasjon fra dagens nyhetsbilde, filmene ses ikke bare på kino, men like mye hjemme når tidsskjemaet tillater det. Skillet mellom offentlig, åpent og allment og privat, personlig og lukket er brutt ned.

Medieringen har åpenbart gitt en utvidelse av kommunikasjonens arenaer, men har samtidig endret samhandlingens karakter. Sosiale medier har rykket inn og her dominerer personlig kommunikasjon i stedet for ansikt-til-ansikt arenaer. Det kan virke som at både barndommen og ungdommen mangler stabile normer for den nye samhandlingen. De nære samhandlingsrelasjoner i ansikt-til-ansiktsmøter som tidligere både bekreftet identitet og tømret fast normer for samhandling svekkes. I stedet styrer tingenes handlinger. Den nye samhandlingen mellom aktører og teknologi (nettet) dominerer aktivitetsmønsteret hos barn og unge. Skillet mellom det som er autentisk eller ikke-autentisk brytes ned, hva er «virkelig» og hva er oppdiktet? Hvilke inntrykk er det da som festner seg som stabile normer for

Spill og nettbruk – avhengighet, tidtrøyte og innovasjon?

handling og samhandling? Er man noen gang helt avlogget av nettet, eller er man nesten alltid pålogget?

Det vi opplever hos ungdom i dag, er en ny form for atferd. Verden er virtuell og normdannelsen styres av det. Mens ungdom i tidligere generasjoner har forholdt seg til foreldre og besteforeldres normer og verdier, har den virtuelt kompetente ungdom sine egne normer og spilleregler. De gamle vet ikke lenger best. Voksne er på mange områder inkompetente og ute av stand til å briljere med sin kunnskap og erfaring. De blir alltid overgått av noen på nettet. Besteforeldre og foreldre har ikke mulighet til å sanksjonere sine barn på samme måte som før. De gamle og de voksnes erfaring stammer ikke fra en oppvekst som ligner det dagens barn og ungdom opplever, og de mangler gjerne innsyn i hvilken verden som møter deres barn på nettet.

Goffman (1959) ville nok sagt at sosiale medier er ypperlige arenaer for inntrykksstyring. De er offentlige scener (frontstage) hvor individet spiller sine roller, i motsetning til den private sfæren (backstage) hvor illusjonene, inntrykkene og rollene konstrueres. Gjennom å spille ulike roller oppnår vi altså en form for bevisst inntrykksstyring, ved å gi andre det inntrykket av oss som vi helst ønsker. De sosiale medier gir mulighet til å skille i både tid og rom mellom området hvor rolleutøvelsen foregår, og der hvor man i fred og ro forbereder fremføringen. Det kan også være flere som opptrer på lag, og dermed befinner seg backstage samtidig, slik som for eksempel en familie. Frontstage vil derimot være scenen hvor opptreden foregår, stedet hvor man gjennom kroppsspråk, holdninger, verbale uttrykk og fremtreden spiller rollen man ønsker. Og klikk – så er forestillingen sendt.

På sosiale medier har man mange muligheter til hurtig å nå ut til mange mennesker. Det kreves bare noen få tastetrykk. De sosiale mediene kommer i ulike former, og med ulike funksjoner. Det alle har felles er at man kan dele det man ønsker med andre i det virtuelle rommet. Ved hjelp av liker-knapper og kommentarer kan andre vurdere en, og gi positive eller negative tilbakemeldinger. Dermed vil man også føle at man blir sett og analysert, og kanskje gi uttrykk for det man ønsker at andre skal se, mens man skjuler de sidene ved seg selv som man tror at andre vil se ned på eller ikke like. Slik sett er sosiale medier en samfunnsmessig innovasjon med stor rekkevidde.

Det er selvsagt ingenting i veien med å ta på seg en maske når man opptrer i sosiale medier, og ingenting i veien med å ønske å fremstå på en viss måte. Det som derimot kan være vanskeligere å vite er hvorledes ens publikum mottar budskapet. Vi kan anta at alle fremstiller seg på sine egne måter i sosiale medier og er klar over at de spiller en rolle og viser frem et scenebilde. Dette kaller Goffman for rolledistanse. Men selv om man har en bevissthet overfor sin egen rolle, betyr ikke det at man alltid er like klar over at andre også spiller roller. Problemer kan oppstå når avsenderen som er klar over egen rolle, ikke oppdager gapet mellom virkeligheten og det bildet som andre presenterer av seg selv gjennom sosiale medier. Da kan det oppstå en illusjon om at alle andre er perfekte, mens man selv ikke er det – og dermed en urealistisk oppfatning av hvordan verden er. Derfor er det viktig å være bevisst det faktum at selv om et bilde kan si mer enn tusen ord, vil det alltid ligge en annerledes sannhet på den andre siden av skjermen.

Spill og nettbruk – avhengighet, tidtrøyte og innovasjon?

Kampen om det virtuelle rommet kan bli ødeleggende for både identitet og samhandling når alle spiller roller uten rot i annet enn ønskebilder. Det taktiske rollespillet kan bli både anmassende og slitsomt, og det kan bli vanskelig å avslutte. Det har ingen finale så lenge motspilleren er til stede. Samhandlingsforventningen blir permanent, men ikke dialogisk, snarere fremmedgjørende.

Forskningsutfordringer

Egentlig er den samlede forskningen om ulike former for digital avhengighet ennå ganske svak. Den består mest av eksplorerende beskrivelser, anekdotiske eksempler og kasusstudier uten overbevisende dokumentasjon av sosialiseringsmønstre inn i og ut av avhengigheten, og mulige sosiale konsekvenser av denne.

Vi er altså ikke sikre på om nett- og digitalavhengighet faktisk er genuine avhengighetsformer, om de er tvangshandlinger og fikse idéer, om det er impulsive kontrollforstyrrelser, eller sosiale nyskapinger. Ennå vet vi ikke sikkert om slike fenomener kommer til å vokse de neste 10-20 årene og om datateknologien kommer til å gjøre tilgjengeligheten av slike hjelpemidler enda mer invaderende eller frigjørende i vår sosiale hverdag. Vi må derfor definere begrepets avgrensning, finne dets omfang og skala, og bringe sammen ulike fag for å forstå den digitale avhengighetens natur og konsekvenser, ikke minst den sosiale kontekst som datateknologien etter hvert blir plassert og brukt i.

Digital avhengighet har (antakelig) ulike symptomer og særtrekk avhengig av hvilken teknologi som brukes og i hvilken kontekst brukeren befinner seg. Det viktigste er nok at

brukeren tilsidesetter og nedprioriterer studier, arbeid, sosiale aktiviteter og søvn. Man tilpasser sine aktiviteter etter det å være pålogget. Digitalavhengige kan oppleve skyldfølelse av nettbruk, men innser ikke alltid at den overdrevne bruken er sosialt uakseptabel. Over tid vil kanskje tankemønsteret hos den nettavhengige endres slik at man tror man er verdifull og verdsatt når man er pålogget, og motsatt om man er avlogget.

DEL III: Teoretiske veivisere eller håpløse irrganger?

Del III omhandler det mangslungne teoritilfanget om hard avhengighet. I særdeleshet kan vi omtale fire klasser av teorier med vekt på hva som er den viktigste driveren eller forklaringen på avhengigheten; biologiske, psykologiske, økonomiske og sosiologiske teorier.

Kan vi dra lærdom av og nyttiggjøre oss dette mangfoldet av forklaringsmåter til å avklare hvilke teoretiske krav vi må stille til begrepsbruken om de nye, myke avhengigheter? Kan vi snakke om avhengighet som noe universelt og uniformt, eller må vi skille harde og myke avhengigheter, ikke bare substansielt, men også teoretisk?

Det faktum at det finnes mange ulike teorier om avhengighet peker klart på behovet for å kunne forstå hva avhengighet bunner i. Hva er det som skaper avhengigheten, og hva er det som gjør at atferden gjentas eller stemningen vedvarer? Vi trenger teorier for å kunne forklare observasjoner som er relatert til hverandre, for å kunne forutsi og deretter prøve om det stemmer. Det er interessant å merke seg at ingen av disse teoriene i dag er helt forkastet, eller motsatt har fått et klart fortrinn som forklaring på avhengighetsfenomenet. Kanskje trenger vi derfor flere modeller for å forklare et fenomen som egentlig består av ulike og unike delfenomener? Kanskje er det til og med slik at selve begrepet «avhengighet» er en vitenskapelig blindvei?

Antakeligvis trenger vi teoretiske forklaringer om myk avhengighet som forankres i *markedets makt*. I dagens samfunn har vi nær ubegrenset tilgang på nytelse og kilder til velvære fra markedet. Men den myke avhengigheten kan også være drevet frem som sosial innovasjon, som en ny livsstil, som skift i folks sentrale livsinteresser, som sosial smitte og mimetisk innovasjon, for å antyde noen andre muligheter. La oss nå se nærmere på dette mangfoldet av mulige forklaringer.

5 Begrepsmessig enfold - teoretisk mangfold

Dette kapitlet presenterer noe av det mangfold av teorier som tilby som avhengighet, og dessuten beskrives hvorfor jakten på gode teoretiske forklaringer på avhengighet (både hard og myk) er så viktig. Jo mer uforklarlig avhengighetens gåte fortoner seg, jo viktigere kan vi anta at det er å legge nye teoriansatser til den allerede omfattende forskningslitteraturen om hard avhengighet. Det åpne spørsmålet er om bestående teorier om hard avhengighet kan hjelpe oss på vei til bedre å forstå den antatte myke avhengigheten i dagens samfunn?

Teoriene i et nøtteskall

Lenge har ulike individrettede teorier om avhengighet vært ledende. *Psykologiske* og *sosialpsykologiske* teorier (tenk: emosjonene rår) vektlegger individuell læring av bestemte atferdsmønstre (Hanson et al., 2015, s. 74-77); habituering, opplevelses- og gledesjakt, og sosialpsykologisk læring med

søkelys på differensiell forsterkning. Psykologiske teorier deles gjerne i to hovedgrupper: *Innlæringspsykologiske* teorier antar at stoffbehovet er innlært og positivt forsterket ved at bruken inngår i for eksempel en ungdomskultur. *Psykodynamiske* teorier ser narkotikamisbruk som en del av vanskelige oppvekstforhold. Disse forholdene har igjen forstyrret personlighetsutviklingen i barndommen. Sprøytemisbrukere har ofte vokst opp i hjem med alkoholmisbruk, psykisk og fysisk mishandling og seksuelle overgrep.

For vel tyve år siden kom biologene inn i rusforskningen. *Biologiske teorier* (tenk: hjernen rår), fremhever genetiske og biofysiologiske forklaringer med vekt på genetik, hjernedysfunksjoner og biokjemiske mønstre, og dopaminforklaringer med regulering av emosjoner, kognisjoner, motivasjoner, lykkefølelse, etc.

Den *neurobiologiske* forskningen har avdekket hvordan rusmidler påvirker områder i hjernen som regulerer våre følelser, vår motivasjon, vår hukommelse og belønningssystemet vårt. Både lystbetonte, normale aktiviteter og bruk av rusmidler fører til økt frigjøring av dopamin i visse deler av hjernen. Nytelse og attrå etter avhengighetsstoffer er knyttet til endringer i dopaminnivåer i ventral striatum. Dopamin har betydning for kontroll av viljestyrte bevegelser, men er også viktig som belønningssystem i hjernen. Data tyder på at narkotika er lystbetont fordi den aktiverer dette systemet.

Økonomiske teorier (tenk: handlingsvalgene og preferansene rår), spenner over atferdsøkonomisk valgteori, rasjonelle valg og skjeve valg. Felles for slike teorier er at de som grunnpremiss anser at avhengighet som tilstand er individuelt og samfunnsmessig skadelig. Men de har altså

Begrepsmessig enfold - teoretisk mangfold

ulike forklaringer på avhengighetens drivere, dens prosesser, ytringsformer og funksjoner.

Sosiologiske teorier (tenk: relasjonene med de andre rår); dekker sosial påvirkning (mikro); sosial læring, signifikante andre, stemming, subkulturer, og strukturell påvirkning (makro); sosial desorganisering, sosiale spenninger og kontrollteori. Sosiologiske teorier ser stoffmisbruk og avhengighet som et resultat av samfunnets normoppløsning og minkende sosiale kontroll.

En annen variant er de sosiologiske forklaringene som hefter avhengigheten på strukturell påvirkning (makro), herunder sosial desorganisering og sosiale spenninger. Mange mennesker som er ukjente for hverandre konsentreres i storbyområder. De mangler veiledende normer og stabil gruppetilhørighet. Trygghet og fellesskap erstattes av gjengkriminalitet og narkotikamisbruk i storbyenes forsteder. Ungdomskulturen har blitt misbrukt av mediene som markedsfører livsstiler der klesmoter, musikk og narkotika er integrerte deler.

Rusavhengige personer opplever et fyrverkeri av tilfredsstillelse når de ruser seg, sies det. Men det kreves stadig mer rusmidler for å gjenta opplevelsen, og det følger alvorlige helsemessige trusler med bruken. Avhengighet kan altså for mange ha startet som en ganske rasjonell jakt på hyppig nytelse og tilfredsstillelse, men som etter hvert endrer karakter av tvang og avsavn. Egen kontroll over rusbruken forstyrres så kraftig at levesettet ellers kommer ut av et normalt spor. Avhengigheten gjør individene introverte og relasjonene svake.

Så - selv om begrepet avhengighet tilsynelatende er generisk og entydig, er forklaringene mangetydige. Et sted å

starte letingen etter begrepets særpreg er der hvor det antas å ha den mest befestede evidens, nemlig i klassifikasjonssystemene for diagnostisk karakteristikk av avhengighetsfenomenet.

Diagnoseregimene

I kapittel 1 er det kort beskrevet hvilke diagnostiske kjennetegn som knyttes til «hard» rusavhengighet. I det etterfølgende skal vi se nærmere på innholdet i de klassifikasjonssystemer som er i bruk i dag.

Diagnostiske systemer og definisjoner

I dag har vi tre viktige klassifikasjonssystemer som plasserer avhengighet som diagnose:

- *ASAM* (American Society of Addiction Medicine) som brukes av leger, mest i USA
- *DSM* (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) som brukes av psykiatere og psykologer
- *ICD* (International Classification of Diseases and related Health Problems) som brukes i et utvidet folkehelseperspektiv

ASAM bruker seks ulike dimensjoner for å hjelpe klinikere å standardisere behandling av pasienter med ruslidelser. Perspektivet er biologisk-psykososialt, og inkluderer atferdsmessige, følelsesmessige og kognitive komplikasjoner, i tillegg til blant annet biomedisinske og sosiale forhold. Den multidimensjonale vurderingen forsøker å fange situasjonen i en helhet, og legen kan koble denne helheten med enhver annen diagnose. Det retter altså ikke bare søkelyset mot et enkelt medisinsk eller psykologisk aspekt. Denne protokollen

Begrepsmessig enfold - teoretisk mangfold

er den vanligste som brukes i USA for å tildele behandlingsopplegg for slike pasienter.

DSM-5 (med i alt 350 psykiatriske diagnoser) bruker også en sjekklister av diagnostiske kriterier for å karakterisere og bestemme forekomst av avhengighet. På DSM-listen finner vi 11 slike kriterier, seks med henvisning til individuelle helseskader, men i tillegg også personens evne til kontakt med andre, svekket evne til å fungere i jobb, lav impuls kontroll over stoffbruken, tid og ressurskrevende bruk, og redusert sosial, rekreasjon eller yrkesmessig aktivitet. En person som skårer på minst seks av disse kriteriene i en periode på minst ett år, anses som å ha en ruslidelse og er dermed også ansett som avhengig.

Dette diagnosesystemet har tatt bort skillet mellom misbruk og avhengighet. Misbruk var tidligere en betegnelse som ble bruk om personer med skadelig eller overdreven bruk, mens avhengighet ble brukt om de med vanemessig, skadelig bruk. Nå betegner DSM-5 (fra 2013) alle ruslidelser for avhengighet og relaterte lidelser. DSM forbeholder betegnelsen avhengighet (addiction) for tvangsmessig russøkende atferd, som atskilt fra fysisk avhengighet av substanser (dependence) som følge av for eksempel medikamentell behandling. O'Brien (2011) antar at den begrepsbruken DSM-5 vil følge, vil kunne forbedre diagnostisering og behandling av stoffbruk og relaterte lidelser.

Dessuten inkluderes også atferdsavhengighet som en ny mulig kategori. I første omgang inkluderer det pengespillavhengighet (gambling), men det åpnes for at også dataspill-, sex-, internett- og shoppingavhengighet kan vurderes i denne kategorien om tilstrekkelig evidens kan

hentes fra ny forskning. Resonnementet er at slike atferdsavhengigheter er nært beslektet med det å være avhengig av kjemiske rusmidler ved at atferden påvirker hjernens (mesolimbiske) belønningssenter på liknende måte.

ICD er utviklet av WHO og er det mest brukte diagnosesystemet i behandling av alle slags sykdommer, herunder rus- og avhengighetsrelaterte, i Europa og i Norge. ICD klassifiserer ruslidelser ut fra individuelle helseskader, mens DSM også inkluderer sosiale kriterier. WHO diagnostiserer avhengighet som knyttet til alkohol og narkotika, og beskriver *rusavhengighet* slik i ICD-10:

Gjentatt bruk av et psykoaktivt stoff, i den grad brukeren (referert til som en rusavhengig) er periodisk eller kronisk ruset, viser en trang til å ta det foretrukne stoffet (eller stoffer), har store vansker med frivillig opphør eller endring av substansbruken, og viser vilje til å skaffe seg psykoaktive stoffer med nesten alle midler. Vanligvis er toleranse fremtredende og et tilbaketrekningssyndrom oppstår ofte når rusmiddelbruk er avbrutt.

WHO sier her at avhengighet er knyttet til bruk av psykoaktive stoffer, og begrenser definisjonen mest til narkotika og alkohol. Det legger også til at livet til den rusavhengige kan bli dominert av stoffbruk og utelukkelse av alle andre aktiviteter og ansvar (WHO, 2012, *ibid*), og dermed kan påvirke både den enkelte og samfunnet.

En slik definisjon inkluderer ikke andre typer av drivere (psykologiske, atferdsmessige og sosiale) for avhengighet. Denne observasjonen er jo ikke ny, skjønt den ikke har vært gitt mye oppmerksomhet i faglitteraturen. Riktignok, har det i mer enn 20 år det vært en viss debatt om definisjon og konsekvensene av det nåtidige avhengighetsbegrepet. I

Begrepsmessig enfold - teoretisk mangfold

mellomtiden har listen over rusmidler som brukes økt i antall og mangfold, og nye avhengighetsfenomener har dukket opp. Forvirring i forståelsen og bruken av avhengighetsbegrepet har vedvart.

ICD har over tid brukt seks ulike, diagnostiske kriterier for å karakterisere avhengighet. Om en person skårer på *minst tre* av disse i tabellen under i løpet av det foregående år, vil diagnosen avhengighet kunne brukes⁶⁸.

Tabell 5.1 Kriterier for diagnostisk karakteristikkk av avhengighet i ICD-manualen

Kriterium	Beskrivelse
Lyst-tvang	Sterk lyst eller følelse av tvang til å innta substansen.
Kontroll	Problemer med å kontrollere substansinntaket med hensyn til innledning, avslutning og mengde.
Abstinens	Fysiologisk abstinensstilstand når substansbruken har opphørt eller er redusert, som viser seg ved det karakteristiske abstinenssyndromet for stoffet, eller bruk av samme (eller et nært beslektet) stoff for å lindre eller unngå abstinenssymptomer.
Toleranse	Utviklet toleranse, slik at økte substansdoser er nødvendig for å oppnå den samme effekten som lavere doser tidligere ga (for eksempel alkohol- eller opioidavhengige personer som daglig kan innta doser som er store nok til å slå ut eller ta livet av brukere uten toleranseutvikling).
	Føler økende likegyldighet overfor andre gleder eller interesser, som følge av bruk av ett eller flere

⁶⁸ Jørgen Gunnar Bramnes & Liliana Bachs. Store norske leksikon (2021, 22. november). *Avhengighet*. Hentet 28. februar 2022 fra <https://sml.snl.no/avhengighet>

Likegyldighet	psykoaktive stoffer, og mer og mer tid brukes på å skaffe eller innta stoffer eller komme seg etter bruken
Fortsatt bruk	Opprettholder substansbruken til tross for åpenbare tegn på skadelige konsekvenser, som leverskade etter betydelig alkoholkonsum, depressive perioder rett etter perioder med høyt inntak av psykoaktive stoffer, eller substansrelatert reduksjon av kognitivt funksjonsnivå, og man kan fastslå at brukeren var, eller kunne forventes å være, klar over skadens natur og omfang.

Ruslidelse følger en glidende skala, etter hvor mange kriterier personen skårer på. Avhengighet er en slags overdrivelse, men en overdrivelse som noen ganger blir dysfunksjonell eller sykdomsskapende. Samlet må ruslidelsen være alvorlig, gitt personens livssituasjon, og gi betydelig funksjonssvikt eller belastning for å kunne ses som avhengighet. Det man gjør går ut over andre gjøremål og plikter, og det kan skade personens helse og velferd.

Som vist i tabellen sier at man må ha en sterk trang til å innta stoffet, og dessuten ha problemer med å kontrollere når, hvor ofte og hvor mye man bruker. Brukeren opplever fysisk abstinens når han prøver å slutte, og trenger stadig sterkere doser for å oppnå samme rus. Bruken av stoffet dominerer hans interessebilde, det blir den sentrale livsinteressen. Derfor forsømmer han andre interesser, gleder og plikter, og fortsetter å bruke stoffet selv om han blir skadet av det.

ICD-11 (Beta-versjonen) lanserer i sitt kapittel om ruslidelse en nytenkning i sin begrepsbruk.⁶⁹ Samlekategorien ruslidelse som skyldes stoffbruk eller atferdsavhengigheter

⁶⁹ Lansert i 2017, men ennå ikke tatt i bruk i Norge i 2022.

Begrepsmessig enfold - teoretisk mangfold

splittes i to; a) lidelser på grunn av stoffbruk, og b) lidelser på grunn av atferdsavhengigheter. Slik sett følger ICD-11 i samme spor som DSM-5 ved at avhengigheter som ikke skyldes stoffbruk inkluderes i diagnoselisten. Dermed blir det plass til sykkelig pengespillatferd (gambling) i begge klassifikasjonssystemene. Avhengighetsbegrepet er fremdeles knyttet til diagnose av sykdom, og således forbeholdt stoffer og atferd som kan forårsake sykdom og behandling som kan kurere slik sykdom.

Personer som anses som avhengige må ikke nødvendigvis være daglige brukere av stoffet eller aktiviteten, selv om det nok ofte forbindes med bildet av en avhengig person. Sykdomspreget avhengighet er helst når noen gjør noe de sterkt ønsket at de ikke gjorde, men ikke makter å la være. Avhengighet er likevel egentlig ingen kroppslig sykdom liksom diabetes, det er mer et symptom på og resultat av en type atferd som har sterkt dysfunksjonelle virkninger.

Avhengighetspyramiden

ICD og DSM er de to mest utbredte diagnosesystemene i dag. I disse er symptomer og tegn satt sammen som diagnosekriterier som så skal kunne brukes for å karakterisere sykdom. I behandlingen av sykdom er en diagnose helt avgjørende. Faktisk er det svært vanskelig, for ikke å si nesten umulig, å gi en adekvat behandling uten først å ha stilt en diagnose. Den positive siden ved diagnoser er at de gir innblikk i et antatt behandlingsbehov, de gjør det mulig for behandlere å utveksle erfaringer og idéer og gi best mulig behandling. Dessuten gir diagnosen informasjon om erfaringer og innsikt i hva den spesifikke sykdommen dreier seg om, og den kan indikere noe om prognoser og behandlingsutfall. Den negative siden ved bruken av diagnoser kan være knyttet til

stigmatisering av sykdom og pasient, og at den kan skape urealistiske forventninger om behandlingsforløp og –utfall. Debatten om lanseringen av DSM-5 fremhevet nettopp at diagnosesystemet kunne bidra til å sykeliggjøre enda mer av livet (Greenberg, 2013).

Slike offisielle diagnoser som opprinnelig ble utviklet for å beskrive avhengighet knyttet til alkohol og narkotika kan være vanskelig å bruke fordi de ikke fanger opp de mer stemnings- og atferdsrelaterte avhengigheter. Dessuten er det slik at overdreven bruk av rusmidler alltid fører til avhengighet. Noen velger å fremstille dette som i en pyramide hvor kriteriene for når en person stempler inn i avhengighetskategorien blir strengere jo høyere opp i pyramiden man kommer (jf. Snakkomrus.no)⁷⁰.

På *toppen* er det et knippe av fysiologiske, atferdsmessige og kognitive fenomener knyttet til stoffbruk som utgjør det ICD-10 kalte avhengighetssyndrom og som i Nasjonal faglig retningslinje for utredning, behandling og oppfølging av personer med samtidig ruslidelse og psykisk lidelse – ROP-lidelser, beskrives slik av Helsedirektoratet (2011):

Avhengighetssyndrom er når en rekke atferdsmessige, kognitive og fysiologiske fenomener utvikler seg etter gjentatt stoffbruk. Vanligvis har brukeren et sterkt ønske om å ta stoffet, vansker med å kontrollere bruken, fortsatt bruk til tross for skadelige konsekvenser, økt toleranse og noen ganger en fysisk abstinensstilstand, og stoffbruken får høyere prioritet enn andre aktiviteter og forpliktelser. Avhengighetssyndromet kan dreie seg om et spesifikt psykoaktivt stoff (for eksempel tobakk, alkohol eller diazepam), en gruppe stoffer (for eksempel opioider) eller et

⁷⁰ Se; https://rop.no/snakkomrus/safari/safari_snakkomrus_2.html

Begrepsmessig enfold - teoretisk mangfold

bredere spekter av farmakologisk forskjellige psykoaktive stoffer.

Stoffbruk krever en viss tid og en viss dosering før et avhengighetssyndrom oppstår. Ulike psykologiske og biologiske fenomener som oppstår i et sosialt miljø preget av rusmiddelbruk, øker risikoen for å utvikle og opprettholde et avhengighetssyndrom, sier ICD-10 om syndromet.

Lavere i pyramiden plasseres *skadelig* bruk og misbruk. Det omhandler psykoaktive stoffer i et bruksmønster som kan gi helseskade., betydningsfullt ubehag eller funksjonssvikt. Liksom for avhengighetssyndromet må bruken gjentas over tid og gjerne også i risikosituasjoner hvor enten personen selv eller andre kan påføres en helseskade. Det finnes foreløpig ikke noen internasjonal enighet om grenseverdier for risikofylt eller problematisk bruk, men en rekke land har offisielle anbefalinger. Verdens helseorganisasjon definerer risikofylt drikking til en grenseverdi på 9-14 alkoholenheter (AE) per uke for kvinner og 14-21 AE per uke for menn. Inntak som er større enn dette anses å gi høy risiko for helseskader. Sett i et folkehelseperspektiv er risikofylt alkoholbruk av betydning selv om det ikke foreligger påvist skade eller sykdom hos den enkelte. Dette er en antakelse som også gjelder andre rusmidler.

Nederst i pyramiden havner den største delen av befolkningen, her er folk avholdende eller har et lavt og kontrollert forbruk. Når det gjelder alkoholkonsum så bruker 90 prosent av den norske befolkning alkohol. Folk flest har et ikke-problematisk alkoholinntak, og bruken er stort sett forbundet med nytelse og velbehag.

Selv om pyramiden her er tegnet med «etasjeskiller» betyr ikke det at det ikke finnes trapper og dører oppover i

pyramiden. Opptrapping kan antas å finne sted for en mindre gruppe personer, gjerne i steg. Veien ned igjen antas å være vanskeligere å finne.

WHO tilbyr altså en nominell definisjon av avhengighet, mens ICD gir oss en sjekkliste mest relevant for narkotika og alkohol, det samme gjør DSM og ASAM. Alle tre er retningslinjer for å stille en diagnose og tilordne en behandling, og alle tre kritiseres for mangel på gyldighet (validitet) i vitenskapelig forstand. Dette er en grunnleggende vitenskapelig kritikk. Dessuten peker begrep og underbegrep som brukes, på ulike drivere for den antatte avhengigheten. Og ordene som betegner disse driverne er nærmest folkelige, med lav vitenskapelig gehalt og upresis målbarhet. Likeens fanger disse bare i begrenset grad opp nye og mykere avhengighetsformene. Slike diagnosemanualer anvendes både for å endre forskningsbasert kunnskap og å endre kliniske aktiviteter. Derfor hevder Lesch (2009, s. 507) at;

Diagnosen for rusmiddelrelaterte lidelser, som ble publisert for DSM-IV i 1994 og for ICD-10 i 1992, har bevist å være av verdi for epidemiologisk forskning og økonomisk validering. På tross av disse fordelene har konseptet vist seg å være altfor bredt og heller uspesifikt for forskning, spesifikke terapeutiske strategier og for å definere et sykdomsforløp.

Goodman sa allerede i 1990 at integrering av avhengighetsbegrepet i psykiatri (både teori og praksis), var blitt holdt tilbake av mangelen på en definisjon av avhengighet som var nyttig og anvendbart i vitenskapelige sammenheng. Han foreslo at henfallenhet (addiction) tilsvarte avhengighet (dependence) pluss tvang (compulsion) (Goodman 1990, s. 1405).

Begrepsmessig enfold - teoretisk mangfold

I løpet av de siste 20 årene har mange nye kjennetegn og betegnelser blitt gitt av forskning, men ikke nødvendigvis inkludert i disse håndbøkene og diagnoseveiledningene. Nærslektede betegnelser som *henfallehet* (dependence), *avhengighet* (addiction) og *substansrelaterte lidelser* (substance related disorders) kan gi ulike (og kanskje motstridende) oppfatninger når de brukes av domeneeksperter eller av lekmenn. Dermed tjener de verken som en oppgradering av diagnosene eller blir anvendbare som nøyaktige konsepter for vitenskapelige formål.

Individteorier om avhengighet

West (2006, 2013) hevder at det ennå ikke fins noen enhetlig teori om avhengighet. Snarere er det mange teorier, men lite teoretisk fremskritt. Forskningen representerer ennå ikke kumulativ vitenskap, fordi forskningsresultatene ikke bygger tilstrekkelig på hverandre. Teoriene som tilbys har ikke den nødvendige bredden til å kunne forklare hele fenomenet avhengighet, og de stemmer heller ikke på viktige punkter med hvordan den avhengiges hverdag ser ut. Noen spørsmål blir hengende i luften; for eksempel hvorfor er det slik at en bruker må eksponeres flere ganger for å utvikle avhengigheten, men når den først er utviklet forblir den på omtrent samme nivå også ved senere eksponeringer. Psykologien vil kanskje forklare dette med forankring i teorier om motivasjon, mens sosiologien vil anvende teorier om sosialisering. Det er med andre ord både epistemologiske og ontologiske svakheter ved de måter avhengighet blir beskrevet og forstått i dagens forskningsverden.

Avhengighet er kjernen i alle rusproblemer. Veien inn i avhengighet går gjerne fra bruk til misbruk, med økende inntak og stadig mer skadelige virkninger. Rusavhengige ble tidligere sett på med moralske briller, latskap og karaktersvekkelse var merkelappene som ble brukt. En annen vinkel var å tenke på avhengighet som læring, med jevnaldrende og foreldre som læringsforbilder (Becker, 1953), eller at avhengigheten var en slags selvmedisinering som svar på vanskelige sosiale, familiære eller personlige forhold.

Dessuten har moderne nevrobiologi vist at rusmidler kaprer hjernens belønningssystem. Stadig større mengder rusmidler trenges for å gi glede og lykkefølelse. Samtidig vil den avhengige personen opparbeide seg kompetanse i sitt miljø. Jo større kompetanse og behovstilfredsstillelse i sitt miljø, jo lavere kompetanse og status vil personen ha utenfor dette. Stigmatiseringen vil stenge vedkommende ute fra 'det gode selskap'. La oss kort se på noen av de vanligste teoriene om individuell avhengighet.

Avhengighetens biologi

West (2013, s. 70-71) påpeker at biologiske teorier i hovedsak retter søkelyset på avhengighetsskapende rusmidler snarere enn atferdsavhengigheter, og at de opprinnelig er utledet i sammenheng med bruk av stimulanter. Denne klassen av teorier, som ofte bruker genetiske og sykdomsmodeller som angivelse, er ikke preget av teoribidrag med særlige betegnelser eller etiketter. West angir derimot to klasser; nevralt kretser i avhengighet og individuelle ulikheter i nevralt kretser. Den førstnevnte omtaler hvordan ulike hjernedeler og funksjoner behandler ulike stimuli, og hvordan motivert atferd gradvis underordnes avhengighetsatferd etter hvert som avhengigheten fremskrider. Dette endrer struktur

Begrepsmessig enfold - teoretisk mangfold

og funksjon i de ulike hjernedelene slik at avhengigheten forsterkes. Den sistnevnte teoriklassen tar utgangspunkt i paradokset om at noen individer blir avhengige, andre ikke selv om de utsettes for samme rusmidler. Genetiske og miljømessige faktorer kan føre til variasjoner i avhengighet av spesielle rusmidler. Arvelige disposisjoner kan spille en viktig rolle, det samme kan belønningssensitivitet og nedsatt læringsevne av straff. Alt dette har nevralt substrata som kan identifiseres og knyttes til avhengighet.

De biologiske forklaringene antar at substansene utøver psykoaktive virkninger som endrer hjernekjernen eller nevronaktiviteten, altså påvirker de grunnleggende funksjonelle hjernecellene. Særlig påvirker rusmidlene den måten neurotransmittere fungerer på. Dette er de kjemiske budbringere som aktiveres for kommunikasjonen mellom de ulike hjernedelene. Ifølge biologiske teorier stammer stoffmisbruket fra fysiske drivere som får individer til å eksperimentere med eller utvikle et så sterkt begjær etter rusmidler at det gir misbruk. Genetiske og biofysiologiske teorier forklarer avhengigheten med begreper som genetikk, dysfunksjoner i hjernen og biokjemiske mønstre.

Dopaminteorien om rusavhengighet

West (2006, s. 95) sier det fins mange utgaver av dopaminteorier, men alle antar at virkningen av dopamin på reseptorer i hjernens lystsenter eller belønningssenter spiller en viktig rolle. Rusmidler med avhengighetspotensial øker konsentrasjonen av dopamin og denne økningen er nødvendig for at avhengigheten skal oppstå. Dopamin er nemlig kjernepunktet når man tar et rusmiddel. Stoffet får hjernen til å akkumulere dopamin og hjernen kan ikke få det vekk som den ellers gjør. Hjernen hos rusavhengige overflømmes med

andre ord av dopamin, som gir en belønningsvirkning. Den kunstige opphopningen av dopamin narrer kroppen til å tro at det den gjør med seg selv nå er bra for kroppen. Dette betyr at personen vil oppsøke den tilstanden til tross for at den ikke er bra for verken kropp eller sjel. Den rusavhengige opplever ganske enkelt en ekstrem versjon av en ellers naturlig mekanisme i kroppen som vi andre bruker for å ta sunne valg og lære nye ting.

Avhengighet blir altså i dopaminteori redusert til nevrobiologiske prosesser. Dopaminøkningen blir ansett som selve hovedmotivet for rusbruken hos den avhengige. Slik sett blir både psykologiske og sosiologiske faktorer uten betydning. Men innsikt om hvor i hjernen læring lokaliseres, hjelper oss lite når vi skal forstå hvordan sosialisering og læring legges til rette for å fremme en bestemt atferd, herunder også avhengighetsatferd. Dopaminteorien antar at noviser vil like rusmidlenes virkning helt fra første forsøk, nettopp fordi stoffene øker dopaminmengden og dermed også øker opplevelsen av noe behagelig. Det er imidlertid en antakelse som er svært omstridt, siden mange av de mest vanlige avhengighetsskapende stoffer (kaffe, tobakk og alkohol) stor sett oppleves som ubehagelige ved førstegangsbruk. Brukerne må lære seg å like disse stoffene, og gå gjennom en lærings- og tilvenningsperiode trass i ubehaget, før de kan sette pris på smak og effekt av stoffene.

Dopaminteori antar også at mange ulike stoffer vil gi samme eller liknende kjemiske effekt. Om det stemmer skulle altså mange av de ulike rusbetingete atferdsformene, røyking, gambling, nettpill osv. kunne erstatte hverandre. Den alkoholavhengige skulle når russuget meldte seg, kunne engasjere seg i nettpill eller gambling, og røykeren kunne

Begrepsmessig enfold - teoretisk mangfold

veksle mellom å røyke, spille og drikke. Det fins vel ingen klar evidens for at det stemmer. Ved alkoholbruk øker helst både røykerens røyking og gamblerens pengespill?

Det er derfor viktig å se ut over dopaminteoriens grunnantakelser om at all avhengighet er grunnleggende lik fordi de ulike stoffene løser ut de samme belønnings- og lystopplevelser i hjernen. Avhengigheter kan snarere antas å være *grunnleggende ulike*, og forklaringene av slike trenger derfor integrerende psykologisk og sosiologisk forståelse, både teoretisk og empirisk.

Avhengighetens psykologi

Psykologiske forklaringer på avhengighet inkluderer ofte det å flykte fra virkeligheten, kjedsomhet (Burns, 1997), manglende evne til å håndtere angst, destruktiv selvtillit med stadige ønsker om rusmidler, blind tiltro til og følgetro med narkotikamisbrukende jevnaldrende, selvdestruktivitet, og bevisst og ubevisst uvitenhet om skadelige virkninger av stoffmisbruk.

Forskning på læring og betinging forklarer hvordan folk utvikler nye atferdsmønstre ved å koble sammen en betydelig forsterkningsstimulans med en annen mindre betydelig eller nøytral stimulans. Sosial læringsteori (Bandura, 1977) understreker at lærte tankeforbindelser oppstår i nærvær av andre mennesker som bruker stoff koblet med andre, ofte forutinntatte oppfatninger av samfunnets og venners holdninger til stoffbruk (Gray, 1999). Da former individet forventninger til og blir vant til visse atferdsmønstre. Denne spesifikke læringsprosessen er kjent som betinging. Det forklarer hvorfor lystbetonte aktiviteter kan være nært forbundet med andre aktiviteter som også er behagelige, nøytrale, eller til og med ubehagelige. I tillegg kan individet

omdanne enhver ny atferd til en tilbakevendende og permanent tilstand etter en prosess med tilvenning (habituering). Bestemte atferdsmønstre gjentas til de blir etablerte eller vanlige.

Den grunnleggende prosessen i læringsmekanismer som kan føre en person inn i stoffbruk er også beskrevet i Bejerots «avhengighet til lyst»-teori (Bejerot, 1965, 1972, 1975; NIDA 1980). Denne teorien forutsetter at det er biologisk normalt å fortsette med en gledesgivende stimulus når den først har startet. Flere forskningsfunn støtter denne teorien, som indikerer at «et sterkt, biologisk basert behov for stimulering gjør spenningssøkende unge voksne mer sårbare overfor narkotikamisbruk» (Mathias, 1995, s. 1; Khantzian, 1998). Et annet forskningsfunn som supplerer denne teorien lyder (Gardner, 1992, s. 43);

Visse områder av hjernen produserer behagelige følelser når de blir stimulert. Psykoaktive stoffer kan virke slik på disse hjernemekanismene at disse følelsene fremkalles. Disse behagelige følelsene blir forsterkere som driver den fortsatte bruk av stoffene»).

Mennesker med høyest risiko for stoffbruk og avhengighet er de som konstant er opptatt av å oppleve høydepunkt, søke nye spenninger i sine opplevelser, og ha et ubøyelig ønske om å oppnå fysisk stimulering eller farlig atferd; disse er klassifisert som spenningssøkende enkeltpersoner (Zuckerman, 2000).

Medikamentbruk kan også forsterke spenningen når det er forbundet med godkjenning i en sosial sammenheng, for eksempel innenfor et jevnaldrende gruppeforhold. Til å begynne med kan det hende at bruken av stoff ikke er veldig viktig eller lystbetont for den enkelte; men, etter hvert blir de

Begrepsmessig enfold - teoretisk mangfold

sosiale belønninger som oppleves når stoff brukes, assosiert med stoffbruken. Narkotikabruk og intimitet kan deretter bli oppfattet som veldig verdifullt.

Andre utvidelser av forsterknings- eller læringsteorier setter søkelys på hvordan positive sosiale påvirkninger ved å bruke medikamenter hos jevnaldrende forsterker tiltrekningen til medikamenter. Sosialt samspill, jevnaldrende kameratskap, sosial godkjenning, og medikamentbruk fungerer sammen som positive forsterkere for å opprettholde narkotikabruk (Akers, 1992). Da, hvis effekten av narkotikabruk blir personlig belønning, «eller blir forsterkende gjennom betinging, blir sjansene for å fortsette å bruke stoff større enn for å stoppe» (Akers, 1992, s. 86). Det er gjennom lærte forventninger eller i samvær med andre at individet lærer gledene ved å bruke stoff (Becker, 1963, 1967). Det motsatte skjer hvis stoffbruk fører til dårlig og ødelagt sosial samhandling, da kan stoffbruken opphøre.

Rasjonell avhengighet: Atferdsøkonomiske valgteorier

De fleste klassiske teorier om (stoff) avhengighet antar at den avhengige på ett eller annet vis svikter i forhold til det normale. Over tid blir avhengigheten slik at den får «taket på» personen, og det koster store anstrengelser å komme ut av avhengigheten. For mange personer lyktes det heller ikke å bli kvitt sin avhengighet. En type økonomisk teori tar en motsatt antakelse. Avhengighet er en form for rasjonalitet. Her er kjernepunktet at handlingsvalgene rår.

Atferdsøkonomisk valgteori omtaler både rasjonelle og skjeve valg. Den ser rusbruken som en særlig form for rasjonell, fremoverskuende og best mulig plan for forbruk av et mulig avhengighetsskapende gode. Murphy og Becker (1988) lanserte en slik økonomisk beslutningsmodell. Den avhengige

personen er rasjonell i den forstand at han kan gjøre sine valg i full sikkerhet og med fullstendig informasjon, slik at maksimal nytte oppnås. Personen vet nøyaktig hvordan det avhengighetsskapende stoffet vil berøre ham, og grunnen til det økte forbruket er nettopp at det gir ham maksimal nytte. Å forbruke dette «godet» vil komme til å endre hans fremtidige preferanser, for eksempel ved å fortrenge andre handlingsvalg og andre aktivitetsformer. Ved økende personlige kostnader, som ved økt forbruk og redusert helse, vil aktøren sammenligne nytten av denne avhengigheten med andre rasjonelle valgmuligheter, og balansere forbruket etter det som gir høyest samlet nytte.

Over tid er denne modellen om rasjonell avhengighet med begeistring prøvd ut på en rekke ulike avhengighetsformer fra heroin, tobakk, religion, til gambling, mat, melk og nettbruk. Den har fått mange tilføyelser og presiseringer, samt mye kritikk og skadefro avvisning. Noen bidrag løsner på antakelsen om full sikkerhet og konsistente valg (Orphanides & Zervos, 1995). Andre antar at forbruket kan gå i sykler, som en slags overspising eller helgefyll (Dockner & Feichtinger, 1993), og at forbruket kan være kaotisk og irregulært (Feichtinger et al., 1997). Atter andre påpeker at egosentrerte og nærsynte nåtidspreferanser hvor aktøren vet og tar i betraktning at godet (rusmidlet) gjør at han vil bry seg mindre om fremtiden, har betydning (Orphanides & Zervos, 1998).

Kortsluttet rasjonalitet og viljessvakhet

Elster (1997, 2000) hevder at Becker og Murphy (1988) tar feil i sine antakelser om at avhengighet og følelser bare har betydning som kilder for nytte og unytte. De påvirker altså ikke atferd eller tenkning på en direkte måte. Elster (1997, s. 763) mener at empiriske observasjoner viser at både

Begrepsmessig enfold - teoretisk mangfold

avhengighet og følelser er velegnede til 'å kortslutte rasjonelle valg og rasjonell holdningsdannelse, slik at folk opptrer mot sine rasjonelle interesser'. Rogeberg (2004, s. 282) mener at en slik valghandlingsteori blir omfavnet som bevisførsel for sanne forklaringer og modeller for velferdsøkonomiske analyser trass i at teorien er svakt fortolket og lite kritisert i akademiske termer. Teorien er dessuten empirisk umulig å falsifisere, og at den baseres på vilt unøyaktige og urealistiske antakelser som selektivt bekreftes og rettferdiggjøres av ad hoc historier. Den er en absurd teori som altfor mange har tatt seriøst.

Fullt så langt går ikke Skog (1999, 2006) som mener Becker og Murphys modell trenger modifikasjon slik at den blir mer virkelighetsnær, snarere enn at den avvises totalt. Skog drøfter begrepet viljessvakhet som et alternativ til full rasjonalitet. Den avhengiges valg handlinger må altså ikke nødvendigvis være fullt rasjonelle og preferansene konsistente for at Becker og Murphys modell kan anvendes på dette feltet.

“To be or not to be...”

West (2006) ser kritisk på valgteoriene om avhengighet; enten avhengigheten er valg som er rasjonelle, informerte og veloverveide og basert på stabile preferanser, eller om de er irrasjonelle, uinformerte og har ustabile preferanser, eller om de til og med er rasjonelle, uinformerte og har ustabile preferanser i valgene (Gelkopf et al., 2002; Kearney & O'Sullivan, 2003; Prochaska et al., 1985; Skog, 2002, 2003).

Riktignok kan avhengighetsteorier som baseres på valg og beslutninger forklare at avhengighet (i de fleste tilfeller) tar tid å utvikle. Kost-nytteanalyser favoriserer denne utviklingen. Avhengigheten blir en vane. Men at preferanser er stabile må være en feil antakelse, mener han. Dessuten, i

strømmen av handlinger driver vi ikke på å gjøre valg hele tiden.

Kanskje er det ikke nok å ha teorier basert på valg og rasjonalitetsbetraktninger. Det trenges også teorier som tar med forståelsen av impulser og selvkontroll, sier West (2006, kap. 4). Avhengighet som sykdom (Jellinek, 1960) hevder at endringer i hjernen gjør at folk gjør handlinger mot sin vilje. Russuget driver aktøren til slike handlinger. Selvreguleringsteori (Baumeister et al., 1984) påpeker likhetene mellom avhengighet, besettelse, aggresjon og overspising. Det er stabile individuelle ulikheter i tilbøyelighet til å utøve selvkontroll.

Så langt har denne retningen brakt oss til en type teori om avhengighet hvor valgteori med ustabile preferanser hos aktøren er blitt utvidet med begrepene selvkontroll og trang. Progresjonen fra normal til avhengig atferd kan imidlertid ha mange forløp. Noen ganger skjer avhengig atferd uten at en tenker over det (tenner opp en røyk). Dessuten, styrken av trangen til å engasjere seg i avhengig atferd henger ikke sammen med belønningen som kan forventes. Det burde for eksempel være en sammenheng mellom hvor mye glede en røyker får ut av å røyke og problemene knyttet til det å stoppe.

Symptomramme for atferdsavhengighet

I den senere tid har det blitt mer oppmerksomhet på såkalt atferdsavhengighet, ofte knyttet til trenings- og spiseregimer, shopping, nettbruk og lignende (Rosenberg & Feder, 2014). Atferdsavhengigheter blir av mange ansett som en spesifikk gruppe av mentale og atferdsmessige lidelser og forstyrrelser. Selv om de er ganske mangslungne, har de likevel en del felles innbyrdes trekk, men også noen sammenlignbare trekk med avhengighet av kjemiske stoffer. I manualene til den

Begrepsmessig enfold - teoretisk mangfold

amerikanske psykiatriforeningen (DSM-V) og i Verdens helseorganisasjon (ICD-11) har de første atferdsavhengighetene dukket opp i diagnosekategoriene. Heri inngår sykkelig spillavhengighet (patologisk gambling) og sexavhengighet.

Atferdsavhengigheter oppstår fra gjentatte aktiviteter som enten er av impulsiv eller av besettende og tvingende natur. Slike aktiviteter gir antakelig en lykkefølelse eller en følelse av motvilje. Den impulsive person synes å være særpreget av risikosøkende og den tvangsstyrte av risikoaversiv atferd, slik Hollander (1993) opprinnelig beskrev ytterpunktene i psykiatriske lidelser. Når en negativ følelse løser ut en atferdsavhengighet, vil personen sette i gang en atferd som nuller ut den negative følelsen og som gir en midlertidig løsning eller lettelse. En slik kompenserende atferd kan dempe spenningen, men også gi anger og skamfølelse. På et gitt punkt kan det synes umulig å komme tilbake til et normalt og akseptabelt levesett (Rosenberg & Feder, 2014).

Selv om atferdsavhengighet dukker opp som begrep og i stadig flere domenestudier er det neppe slik at de kan betraktes som én gruppe uordentlig livsførsel, lidelse eller sykdom. Det er ennå ikke tilstrekkelig empirisk belegg til å anse atferdsavhengighet som en homogen kategori, sier Demetrovics og Griffiths (2012, s. 1):

Disse forstyrrelsene (som patologisk gambling, problematisk bruk av Internett, problematisk bruk av dataspill og videospill, problematisk online spill, problematisk sosialt nettverk, pyromani, kleptomani, periodisk eksplosiv lidelse, sykkelig trang til å rive ut hår, neglebiting, hudplukksforstyrrelse, tvangsmessig kjøp, hyperseksuelle forstyrrelser, tvangsmessig hamstring,

treningsavhengighet, obsessiv-kompulsiv lidelse, ulike typer spiseforstyrrelser, kroppsdysmorfisk lidelse, muskeldysmorfisk lidelse, hypokondri, oppmerksomhetsunderskudd og hyperaktivitetsforstyrrelse, etc.) omfatter en svært heterogen gruppe.

Riktignok har disse mange felles trekk med hverandre, og med stoffavhengighet (Grant et al., 2010), men det er også viktige ulikheter. Det mangler både vitenskapelig og empirisk støtte for at disse kan kalles atferdsavhengigheter. Dessuten mangler det mye i utviklingen av symptombeskrivelse, validering, epidemiologi og årsakslære for disse lidelsene.

En ofte brukt *symptomramme* for atferdsavhengighet er forankret i en biologisk-psykososial forståelse av avhengighetsbegrepet. Måten avhengigheter utvikler seg på, enten de er kjemisk indusert eller er knyttet til atferd, er sammensatt. Avhengighetsatferd utvikler seg fra en kombinasjon av et individs biologiske og genetiske førdiagnoser, de sosiale omgivelser vedkommende har vokst opp i, den psykologiske utrustning individet besitter, slik som personlighet, holdninger, forventninger og antakelser, og atferden eller aktiviteten i seg selv, sier Griffiths (1996, 2005). Symptomrammen angir et sett av kjernekomponenter som antas å gjenfinnes i problematisk og overdreven involvering i mange former for individuell atferd.

Griffiths (2009) mener at atferdsavhengigheter består av *seks komponenter*. Den første er *dominans* som betyr at dette atferdssegmentet er det viktigste i personens liv, og vil engasjere seg i det, også om andre ting i livet forsømmes. Den andre komponenten er *humørsvingninger*. Avhengigheten brukes som en konsistent metode for å skifte sinnstilstand, enten å bli oppildnet eller for å berolige humøret sitt. Det er

Begrepsmessig enfold - teoretisk mangfold

altså en type mestringsstrategi for å håndtere negative stemninger. For det tredje har avhengige personer *abstinenssymptomer*, inkludert ekstrem kvalme, hodepine, svette og så videre. Den fjerde faktoren er *økt toleranse*. Den avhengige trenger mer og mer over tid for å nå de samme effektene som tidligere. Dette kan innebære å holde på med atferden i lengre perioder eller mer intensivt enn før, for eksempel satse høyere pengesummer i gamblingen, øke treningsmengdene eller bruke sosiale media oftere. Den femte komponenten er *konflikt*. Avhengigheten blir så altoppslukende at det kan skape indre konflikter hos personen selv og dessuten skade alt annet personen gjør, inkludert arbeid, skole, hobbyer og relasjoner. Det sjette elementet er *tilbakefall*. Så snart personene etter en periode med nøkternhet går tilbake til aktiviteten eller atferden de er avhengige av, faller de raskt inn i den gamle tralten.

Griffiths symptomramme skyver begrepet atferdsavhengighet mest mot helsekontekst og i en viss grad mot avviksbeskrivelse. Likevel er ikke atferdsavhengighetene knyttet til en diagnose, bare til en karakteristikk av symptomer, sier Andreassen (2014). Skjemaet ligner taksonomien i ICD og DSM, som også har seks kriterier, men som brukes for å betegne avhengighet av ulike rusmidler. Patologisk gambling er hittil den eneste atferdsavhengigheten som henføres til disse diagnoseskjemaene.

Griffiths skisserer opprinnelig seks komponenter i sin symptomramme, men noen ganger økes dette med et par komponenter, for eksempel betegnet som tap av kontroll og negative konsekvenser i beskrivelsen av treningsavhengighet

(Griffiths, 2014)⁷¹. Andreassen føyer i flere av sine norske studier også til en ekstra dimensjon (betegnet som problem) til Griffiths ramme og angir en kvalitativ beskrivelse på hvert av sjekkpunktene for den type avhengighet hun beskriver (se for eksempel Andreassen, 2014). Det er egentlig det samme som gjøres i ICD- og DSM-manualene. Her kvalifiseres hvert enkelt av sjekkpunktene i avhengighetsdiagnosen med en utdypende karakteristikk.

Både hos Griffiths og Andreassen er symptomrammene i hovedsak individrettet og diagnostiserende. Således er de også hjelpsomme som basis for individuelle tiltak mot utslagene av ulike atferdsavhengigheter. Likevel, det er ikke så overvettets mange slike atferdsrelaterte avhengigheter som er empirisk dokumenterte, kanskje bare et tyvetalls slike, sier Griffiths (2018). Empiriske beskrivelser er klart nyttig i et folkehelseperspektiv, men ikke tilstrekkelig for å forstå og beskrive den fulle, sosiologiske relevansen av myke stemnings- og atferdsavhengigheter. Dessuten mangler det ennå en definisjon av og teori for slike avhengigheter som er enhetlig nok til å gi kraft til en behandling av de atferdsmønstre som kommer ut av kontroll.

Det er pågående debatt om faren for at begrepet atferdsavhengighet i mange tilfeller kan bli brukt til å patologisere helt alminnelig atferd, sier Kardefelt-Winther et al. (2018). Slik som enkelte, kjente definisjoner (for eksempel Griffiths, 2005, 2009) legger seg inntil kriteriene som anvendes

⁷¹ Griffiths, M. (2014, 4 December). Let's get physical: Exercise addiction (revisited). Hentet 20. februar 2022 fra <https://drmarkgriffiths.wordpress.com/2014/12/04/lets-get-physical-exercise-addiction-revisited/>

Begrepsmessig enfold - teoretisk mangfold

i diagnosesystemene for ruslidelser i dag (særlig i DSM-5 fra 2013), fristes noen til å rubrisere atferd som kjennetegnes av vedvarende og kanskje noe overdrevet aktivitet både i arbeid og fritid som atferdsavhengighet. Dette skyldes dels at kriteriene i for liten grad er operasjonaliserte, og dels fordi selve begrepsbestemmelsene er uklare. Derfor trenges det en klarere definisjon av atferdsavhengighet, samt eksklusjonskriterier som skiller normal atferd fra den patologiske og dysfunksjonelle atferden.

Kardefelt-Winther et al. (2018, s. 1711) mener at atferdsavhengighet bør betegne atferd som gjentas og som fører til en betydelig skade eller lidelse. Skaden eller lidelsen er av funksjonsnedsettende natur. Personen trapper ikke ned denne atferden sin, snarere består den over en betydelig tidsperiode. Til en slik begrepsbestemmelse foreslår Kardefelt-Winther et al. (ibid.) *fire eksklusjonskriterier* som utelukker atferd som enten kan forklares av en underliggende lidelse, et bevisst valg, ikke har skadelige virkninger eller er ledd i en mestringsstrategi.

En slik (innskrenket) begrepsforståelse og empirisk avgrensning mener Griffiths (2018) tvert om er uheldig. Hans poeng er at atferdsavhengighet og rusavhengighet snarere bør defineres av sine likhetstrekk, ikke av sine ulikheter. Riktignok har alle avhengigheter sine særegenheter, men det er *likhetene*, gjerne målt gjennom kjerne-kriteriene som bør avgjøre om noe skal betegnes som atferdsavhengighet eller ikke, sier Griffiths.

Fra individ til kollektiv - avhengighetens sosiologi

Mange psykologiske teorier om avhengighet bygger på forestillingen om at atferden best kan forklares som resultat av trekk som predisponerer eller motiverer personen til slik atferd. Atferden karakteriseres som avvik, ofte som et behov for fantasi eller flukt fra psykologiske problemer som individet ellers ikke kan møte. Sosiologiske teorier om avhengighet deler altså ikke denne oppfatningen. Selv om avhengigheten blir karakterisert som avvik og stigmatisert av andre, stammer de avvikende motivene fra selve erfaringen med den avvikende aktiviteten, ikke fra en predisposisjon eller særskilt motivasjonsdrift hos den avhengige personen.

Felles for slike sosiologiske forklaringsmåter er at avhengigheten følger individets motivasjon til å bruke stoffer, og at denne motivasjonen skyldes sosiale påvirkninger eller pressfaktorer (Hanson et al., 2015, s. 78-92). Det kan være ulike samfunnsforhold som påvirker avhengigheten. Både tilgangen på avhengighetsskapende stimuli, sosial smitte og subkulturer som representerer protest mot etablerte normer og sentrale livsinteresser eller som følger forbilder og foregangspersoner for alternative livsstilvalg, kan være slike faktorer som skaper og holder avhengigheten vedlike.

Sosiologiske teorier handler stort sett om hvordan folk har det med hverandre. Folk søker sammen i grupper, og finner glede og støtte i samhandlingen der. Avhengige personer opparbeider seg en type kompetanse som andre i gruppen er avhengige av, derfor er de velkommen i inngruppen over tid. Men jo større kompetanse den avhengige har innenfor sin flokk, jo lavere kompetanse, erfaring og fortrolighet vil den

Begrepsmessig enfold - teoretisk mangfold

avhengige ha utenfor sin referansegruppe. Atferd og samhandling innenfor gruppen av avhengige vil kunne oppfattes som avvikende av de som er utenfor denne gruppen. Samtidig må vi også kunne være åpne for at et slikt antatt avvik, faktisk kan fornye sosial struktur, prosesser og oppfatninger utenfor avhengighetskretsen. Den nye atferden kan representerer en form for sosial endring, og kanskje også en sosial innovasjon som kan berike og fornye det bestående samfunn. Samhandlingen forsterker og alminneliggjør denne nye atferden.

De fleste valg som individer gjør, sett i et sosiologisk perspektiv, bygger på en form for (begrenset?) rasjonelle valg. Individet velger selv det sett av handlinger det vil utføre og de samhandlingsrelasjoner det vil inngå i. Likevel kan det være sosiale mønstre som når man først er fanget opp i det, utgjør et jernbur man ikke kan bryte ut av. Slike situasjoner kan betegnes på ulike måter, for eksempel som trekk ved markedssamfunnets overflodstilbud, ulike livsstilsvalg, sentrale livsinteresser, forsterkende samhandlingsmønstre, sosiale avvik, osv. Disse sosiologiske forklaringsmåtene egner seg muligens som diagnose av kollektive handlinger, men er neppe egnet som basis for individuell behandling og terapi av de samme fenomener. Vi trenger også effektfulle modeller og tiltak for å håndtere avhengigheten, og til det er muligens nevrobiologiske, læringspsykologiske og psykologiske teorier bedre egnet.

Becker (1953) postulerer at det å bli en marihuanabruker viser at mye atferd kan ses i et utviklingsperspektiv snarere enn i lys av teorier om predeterminerte disposisjoner. Han hevder at folk som kommer i kontakt med et gitt objekt kan reagere på det, på svært ulike måter i starten. Skal det bli et

stabilt atferdsmønster ut av dette, må det inntreffe en transformasjon av mening, hvor personen utvikler en ny oppfatning av objektets natur. Dette inntreffer i en serie med kommunikative handlinger hvor andre aktører peker ut nye sider ved objektet for ham, presenterer ham med nye fortolkninger av hendelser og hjelper ham til å oppnå en ny måte å organisere seg på. Uten alt dette vil denne nye atferden ellers ikke vil gi mening.

Becker påpeker at en bruker må lære å røke marihuana riktig, og må lære å nyte de virkninger han akkurat har lært å erfare. Slik narkotikabruk er altså tillært atferd, ikke resultat av en predisposisjon dypt rotfestet i personens atferdsmønster. Becker prøvde å finne ut mønstrene i folks atferd som gjorde marihuanarøyking til en morsom og hyggelig opplevelse. Han oppdaget at det var tre deler i prosessen (Becker, 1953, s.236). Først må en person lære å røyke stoffet riktig, slik at man får de virkelige effektene. For det andre, lære å kjenne virkningene og koble dem med narkotikabruk (altså læring, for å bli «høy»). Det tredje trinnet innebærer at personen nyter rusfølelsen og de opplevelser han oppfatter av denne tilstanden. Bare hvis disse tre trinnene erfares vil en person være i stand til å bruke marihuana for nytelse. Beckers funn bidrar til å bedre forklare hvordan marihuanabrukere er forskjellig fra andre tilfeller av avvikere. I stedet for at avvikende motivasjon fører til avvikende atferd, skaper den avvikende atferd over tid avvikende motivasjon.

Beckers (1953) teori om å bruke marihuana til nytelse er høyt ansett i narkotikaforskningsfeltet. Han var en av de første til å prøve å forstå narkotikabruk i et sosialt prosessperspektiv. Becker utfordret den gang de dominerende teorier, som antok at motivasjonen for narkotikabruk var et resultat av en slags

Begrepsmessig enfold - teoretisk mangfold

form for psykologisk predisposisjon eller personlig egenskap av brukeren. Becker bygde på Lindesmiths (1947) forskning på heroinbruk (Becker, 1953, se hans note 6) og snudde den dominerende teorien på hodet. Motivasjonene for narkotikabruk dannes ikke forut for en avvikende handling, men følger av bruken; de er lært, dannet og påvirket via den sosiale prosessen med å engasjere seg i narkotikabruk.

Becker antok at folk ikke ville være motivert til å fortsette å røyke marihuana med mindre de var i stand til å lære å gjøre det og gi det mening som nytelse. Lindesmiths og Beckers banebrytende teoretiske bidrag på dette området har ført til en betydelig mengde av påfølgende sosialprosessbasert eller karriererefokusert rusmiddelforskning (West, 2013).

Forskningsutfordringer

Det er flere elementer fra teoriene om og diagnoseskjemaene for rusavhengighet som nok kan brukes videre i beskrivelsene av myk avhengighet. Det gjelder ikke minst teorier om individuell og sosial læring, deler av taksonomien for atferdsavhengigheter og diagnosekriteriene for rusavhengighet. Alle bidragene er imidlertid individfokuserte og har et sterkt avviksperspektiv knyttet til seg. Ingen, kanskje med unntak av Beckers (1953) bidrag, så mye som antyder at avhengighet kan ha positive, individuelle eller sosiale virkninger knyttet til seg. Tvert om, all avhengighet ses som dysfunksjonell og som noe som må begrenses om den sosiale kontrakten blant samfunnets medlemmer skal vedlikeholdes.

West ser kritisk på teorier av middels omfang, herunder teorier om biologisk avhengighet, vaner og instrumentell

læring. Mange av disse teoriene brukes oftere på andre analysefelter enn det å forstå avhengighet. Teori om instrumentell læring og avhengighet (O'Brian et al., 1992), viser at avhengighet av rusmidler og andre aktiviteter springer ut av normal instrumentell læring som en ikke er seg bevisst. Dopaminteorien om rusbelønning (flere varianter), retter søkelyset mot påvirkning på sentralnervesystemet og neuroadapsjon. Sosial læringsteori (Bandura et al., 1977), viser hvordan menneskets kapasitet til å lære innenfor et sosialt miljø formes.

Teori er likevel det beste vi kan håpe på, men så langt må vi slå fast at teorier om avhengighet mangler et samlende perspektiv. Er det slik at vekten på teorier som antar at avhengighet, inkludert myke varianter, er et individuelt, ikke et samfunnsmessig fenomen som gjør at man ser inn i en blindgate? Er avhengigheten noe som heller er knyttet til sosiale fellesskap snarere enn til individuelle behov og jakt på mening og nytelser? Spørsmålet får stå åpent enn så lange.

DEL IV: Senmoderne syn på myke avhengigheter

I de tre følgende kapitler skal jeg ta for meg ulike vinklinger på de myke avhengigheter i relasjon til livsinteresser og livsstiler i dagens senmoderne samfunn. Likeså lite som hard avhengighet kan forklares entydig, eller ved valg av et knippe av teorier, kan vi garantere at myk avhengighet kan finne en godtagbar teoretisk plattform.

Videre i boken benytter jeg overveiende sosiologiske perspektiver på samfunnsmessig utvikling og på fenomenet myk avhengighet. Jeg er eklektisk og velger ulike perspektiver for å få frem mangfoldet i den myke avhengighetens fremtredelser, dens rasjonal og dynamikk. Dagens samfunn fremstår ikke som én enhet, mer som flere hele, men separate deler. Slik kan både normalitet og avvik eksistere innenfor ulike og atskilte strukturer. Myk avhengighet som i bestemte strukturer betraktes som normalt og godtatt, kan i andre deler bli betraktet som avvik og avvist. Det sosiale livets organisering vokser altså ikke ut av en helhet, snarere fungerer hver av enhetene etter sin egen logikk. En helhetlig, samfunnsmessig rasjonalitet fins neppe, i hvert fall kan antakelsen bestrides.

Derfor kan det nok være på sin plass med en gjensitt til klassisk sosiologi. Mest avgjørende er tilknytningen til Durkheims idé om å betrakte sosiale fakta som ting, og til Webers syn om at objektet for erkjennelse i sosiologi er samhandlingens subjektive betydning. I noen sammenhenger vil jeg derfor se på myk avhengighet som resultat av

samhandling mellom individer og grupper, altså ha et aktørsyn. Et slikt syn finner jeg ikke bare hos Weber, men også hos Mead og Goffman. I tråd med deres syn vil avhengigheten forklares med forankring i intensjoner, tanker, handlinger, egenskaper og samhandlinger på individnivået. Man må forstå individet for å kunne forklare samfunnet. I andre sammenhenger vil bestemte samfunnsstrukturer virke tvingende på individet, altså et struktursyn. Jeg trekker særlig på Durkheims syn om at sosiale fenomen (herunder samfunnet, grupper) skal forstås som helheter, og at subgrupper (som for eksempel. lystshoppere) kan forklares i relasjon til denne helheten.

Hovedpoenget er altså at metodologisk individualisme vil forklare sosiale fenomener ved å vise til at de er resultater av individuelle valg og handlinger, mens metodologisk kollektivism ser individuelle handlinger som uttrykk for eksempel for individers posisjon i en samfunnsstruktur. Myk avhengighet kan derfor forklares for eksempel både med hvilke rolleforventninger det finnes i samfunnet til den avhengige og så vel med den avhengiges selvoppfatning, altså hvilken mening personen selv legger i sin egen avhengighetsatferd.

Dessuten vil det nok være situasjoner hvor relasjonen mellom aktør og struktur er fremtredende. Aktørene former strukturene, og disse virker tilbake på aktørenes atferd. Blogging kan være et slikt eksempel, hvor bloggsamfunnet etableres av aktørene og bloggbidragene befester eller omformer strukturens funksjon og levetid. Virkeligheten er relasjonell, slik jeg finner i Simmels og Bourdieus tenkemåter. Sosiale fenomener forklares i relasjonen mellom struktur og aktør. Enkeltindivider og deres handlinger, organisasjoner, nettverk eller samfunnsstrukturer kan derfor ikke forstås

Begrepsmessig enfold - teoretisk mangfold

uavhengig av sine relasjoner. De må forstås i en større relasjonell kontekst hvor fenomenets egenskaper påvirker og blir påvirket av andre fenomener, og hvor nivåer i samfunnet er relasjonelle og gjensidig avhengige av hverandre. Kanskje kan slike avhengighetsfenomener som nettbruk også forklares og forstås som metodologisk situasjonisme. Det perspektivet tar utgangspunkt i samhandling mellom aktører og den situasjonen samhandlingen utspilles i. Man kan dermed ikke skjønne en handling uten å ha innsikt i samhandlingen og situasjonen dette skjer i (Grønmo, 2011).

Slike forklaringsmåter som klassiske og nyere sosiologer fremsetter om sosiale fenomener som preger store grupper, vil kunne peke videre inn mot å forstå myk avhengighet.

Utgangspunktet for beskrivelser og analyser er at de fenomener vi anser som drivere for myke avhengigheter er sosialt konstruerte virkeligheter, hvorav de fleste har dukket opp med en viss synlighet og omfang i det senmoderne, kontemporære samfunn. Selv om mange av avhengighetsmønstrene er nye, vil jeg bruke flere av den klassiske sosiologiens begreper og antakelser som referanser for beskrivelsene. De neste tre kapitlene skal gjøre mer bruk av dette grepet.

6 Sentrale livsinteresser

I det senmoderne samfunn kan vi observere at mange folks sentrale livsinteresser flyttes fra arbeid til andre aktivitetsområder og til andre kilder til belønning enn arbeid. Livsstilsendringer oppfattes egentlig ikke som noe opprør siden samfunnet stort sett aksepterer dette bruddet med arbeidets betydning. Likevel, samfunnet kan ikke bestå som i dag uten arbeidsinnsats. Robotene kan ikke overta alt. Det rekkes heller ikke å si som den tyske filosofen Schelsky (1979) at *Die Arbeit tun die anderen*. Han beskriver de intellektuelle som nytt presteskap hvor den bevisstløse blanding av venstrepolitikk, ritualer og forakt for såkalte vanlige menneskers liv blir en livsstil. Ord og begreper blir del av den intellektuelle klasses maktstrategi og sentrale livsinteresser, fremført i en sosial frelsesgudstjeneste og støttet av ekkokammeret hos fjernsynets kirketjenere, sier han. Dette gir ikke lenger (Schelsky, 1979 s. 100);

[et] ... rasjonelt uttrykk for argumenter, meninger eller for eksisterende interesser, men [...] tar sikte på sanselig å fremheve et følelsesfellesskap.

Kanskje har deler av ungdomskullene i dag tatt opp i seg denne intellektuelle lunkenhet overfor vanlig arbeid og borgerplikter,

Sentrale livsinteresser

og i stedet henfaller til de myke avhengigheters kravløse sfære? Livsinteressene endres i alle fall.

Lystig lag, anomi eller stødig sosialisering?

Emile Durkheim utviklet to begreper som kan anvendes for å forstå de sosiologiske aspekter ved myk avhengighet; kollektiv livlighet (*collective effervescence*)⁷² og anomi. Hans studier av de primitive former for religiøst liv i Aruntastammen i Australia rettet søkelyset på ritualer og troen på totempælen. Den kollektive livligheten beskriver de sterke følelsene gruppen opplever i utførelsen av de religiøse ritualene og sprangene rundt totempælen. Ærefrykten for totemet i slike sitrende og heftige samlinger, gjør at den enkelte deltaker opplever følelser og gjør handlinger han ikke ville være i stand til å oppleve eller gjøre alene. De legger bak seg det som særpreger dem selv og blander sine identiteter med glede inn i stammens kollektive fellesskap. I disse seremoniene forlater de hverdagens bekymringer og ensformighet, i stedet beveger de seg inn i det som er større, felles og overordnet. De går inn i en slags sfære av noe hellig og ukrenkelig. Durkheim (1968, s. 249-250) beskriver følelsen av kollektiv livslyst som at gruppen er blitt opphøyd i en helt annen verden enn den den lever i til daglig.

⁷² Pedersen (2016, s. 211) skriver at dette fenomenet også er omtalt på norsk og betegnet som *bobling* eller *brusing*. Selv anglifiserer Pedersen begrepet som *effervesens* og bruker det på kollektive samlinger (fester) hvor nettopp overskridelsene innlemmer det sosiale fellesskapet.

Det er vel verdt å merke seg at Durkheim anser religionen som samfunnets hyllest til seg selv. Den møter et grunnleggende behov i samfunnet og hos dets individer. Religionens funksjon er derfor ikke intellektuell eller åndelig, men sosial. Den er budet som bærer de sosiale følelser, og gir deltakerne symboler og ritualer som setter dem i stand til å uttrykke dype følelser. I sin tur ankrer dette individet fast til samfunnet. Hvis dette virkelig skjer, vil religionen eller en erstatning for religionen alltid være med oss. Den bekrefter og bevarer samfunnets fundament. I vår sammenheng er spørsmålet om ulike myke avhengighetsformer kan erstatte religionen og uttrykke en form for (avvikende, nyskapende?) tilhørighet til og bekreftelse av samfunnet. Det skal jeg vende tilbake til. La oss nå se på anomibegrepet hos Durkheim.

Arbeidsdeling påvirker samfunnets integrasjon. Førindustrielle samfunn er preget av mekanisk solidaritet, altså at det bindes sammen av likhet og av den kollektive bevissthet hos grupper. Den kollektive bevissthet består av de normer samfunnet følger, av de ofte uskrevne men universelt forståtte moralkoder og atferdsregler som holder ved like samfunnslivet. Dette samfunnskompasset var kjapt tilgjengelig for alle medlemmene i de små og tett sammenføyde samfunnene. Organisk solidaritet er uttrykk for et mer moderne industrisamfunns integrasjonsform. Individene konkurrerer med hverandre, og forsøker å holde en viss avstand fra hverandre. Enhver har sin egen moralkode og handlingsform. Derfor ble det heller ikke utviklet noen kollektiv bevissthet, det ble ingen universelt forstått kode som alle forholdt seg til. Slik hevder Durkheim at det oppstår en mangel på stabile handlingsregler, en normløsthet han betegner som anomi.

Sentrale livsinteresser

Det moderne samfunn kan på mange måter ses gjennom anomibegrepet. Individene mangler tette og forpliktende relasjoner seg imellom, sentralmakten blir fragmentert og uklar og dytter individene vekk fra aktive og korrigerende handlinger som kan styrke forpliktelser og kollektiv bevissthet. Anomiske tilstander sammen med folks blokkerte ønsker om å oppleve kollektive rus- eller euforifølelser, vil kunne forklare enkelte harde avhengighetsformer. Folk kan oppleve ensomhet og en følelse av maktesløshet. Dessuten vil de kunne ha mistet de veimerker den kollektive bevissthet skulle ha gitt dem. Tilbudet om å delta i lystige lag uteblir, ritualene knyttet til opplevelsen av kollektiv opprømtet eller virkelighetsflukt blir for få og svake.

I stedet blir folk flest alene, fortapt og tømt for sosial tilknytning, uten et sett av tydelige samfunnsmessige normer som kan styre deres atferd. Ei heller har de et samfunn som er nært nok til å beskytte dem. Opplevelser gjennom ulike stimulerende stoffer eller aktiviteter blir mer lokkende, de kan gi dem den euforiske følelsen de savner. Når man først er avhengig kan det gi tilhørighet i et fellesskap som også tilbyr en viss form for samhørighet og solidaritet. Avhengigheten blir en nøkkel inn til arenaen for andre med samme trang og opplevelseshov. Kanskje kan vi forstå den enorme oppslutningen om fotballkamper i enkelte land (særlig Spania, Italia, England) ut fra dette behovet. Den skaper et minisamfunn med sine egne regler, ritualer, ris og ros, rasjonale og respekt for hverandre.

Mead (1963, s.135) antok at selvet oppsto gjennom sosialiseringsprosessen. Det er ikke noe som opprinnelig er der ved fødselen, men det skapes gjennom sosiale aktiviteter og erfaringer. Hvordan individet forholder seg til andre individer

påvirker den profil dette selve får hos den enkelte. Mead hevder at utviklingen av sinnelaget (gemytt) og selvet oppstår gjennom tre slags sosiale aktiviteter; språket, leken og spillet. Språket inneholder bruken av geberder og fakter og viktige symboler, leken utvikler evnen til å se samhandlingen også fra andres ståsted, og spillet videreutvikler evnen som grunnlegges i leken til også å se samhandlingen ut fra mange andres utgangspunkt. I spillet tar barnet med seg andres holdninger, særlig fra dem som på en eller annen måte kontrollerer det og som det er avhengig av. Barnet fremfører en slags sosialt spill i slike sammenhenger, det blir noe som kan fungere i denne sosiale sammenhengen. Dermed befester det sitt forhold til den gruppen det tilhører. Det er en prosess som utgjør et viktig trinn i utviklingen av barnets moral, sier Mead (1963, s. 160).

Dessuten, Mead beskriver at selvet består av to deler; meg-et (Me) og jeg-et (I). Meg-et er det sosialiserte selvet, den siden ved selvet som er oppmerksom på og opptatt av hvordan andre ser og vurderer det. Det er på et vis samvittigheten, de internaliserte normene. Jeg-et er den spontane, kreative, impulsive og av og til den uforutsigelige delen av selvet. Disse to komponentene, meg-et og jeg-et samvirker for å rettlede og kontrollere individets atferd, hvor meg-et utfører kontrollen for å holde jeg-et i sjakk.

Om vi godtar Meads antagelse om at selvet er blankt og tomt fra fødselen, men at det fylles gjennom samhandling og handling i en sosial kontekst, kan dette anvendes til å forstå veien inn i og karrieren knyttet til ulike former for sosialt betinget avhengighet. Riktignok skriver ikke Mead noe om de mulige virkninger patologi eller avvik kan ha i utviklingen av selvet. Han utelukker det likevel ikke. De «signifikante andre»

Sentrale livsinteresser

kan like gjerne utgjøres av personer med avvikende atferd som av personer med såkalt normal atferd. Det åpne spørsmålet er hvordan et svakt utviklet eller fullstendig dysfunksjonelt meg kan kontrollere og styre et impulsivt og uforutsigbart *jeg*.

Myk avhengighet som refleksiv modernisering

Som deltaker i det tradisjonelle samfunn ble enhver gitt en fast og relativ stabil identitet. Den behøvde ikke å være den samme hele livet, men livsløpet var staket ut allerede fra fødselen av på forutsigbart vis. Det moderne samfunn frisetter individet fra tradisjoner og predeterminerte livsløp. Den enkelte må utprøve og omformulere sin egen identitet. Ved at tradisjonene svekkes og plukkes fra hverandre oppstår det forandringer mellom generasjonene, overfor autoriteter, arbeidsmoral og sentrale livsinteresser.

Informasjons- og kommunikasjonsteknologien setter individet i kontakt med hele verden. Det er ikke lenger bare det lokale, men også det globale som gir oss impulser. Globaliseringen fører til at vi blir mer like hverandre i smak, atferd, matvaner, kulturuttrykk og verdier. Samtidig oppstår det et behov for å bli lokalt distinkte, bli ulike hverandre. Alt fra hele verden kan kjøpes eller nytes lokalt, og gir mulighet for ulike levesett og livsstiler i vårt eget lokale miljø. Det gjelder bare å velge sin egen selvidentitet.

I våre dager er det en utbredt oppfatning at de unges erfaringsverden innenfor en kort tidsperiode har forandret seg radikalt, og fortsatt endrer seg raskt. Det moderne samfunnet, og dens nye modernitet, viser til omfattende og tunge historiske prosesser som griper inn i folks hverdagsliv.

Modernitetsanalyser påpeker at dagens ungdomstid representerer et brudd i forhold til foreldregenerasjon, tradisjon, kjønn, etnisitet og klasse. Og dette bruddet fører med seg nye former for individualisering og refleksivitet. Overleverte livsløpsorienteringer og rollestereotyper svikter, for handlinger kan ikke legitimeres kun ved å vise til tradisjon. Det kollektivt sosialiserte individet erstattes i disse perspektivene av et selvdeterminerende, fritt og autonomt individ. Det individualiserende samfunnet er et samfunn der modernitetens institusjoner har mistet sitt grep om menneskers liv, og i særlig grad gjelder dette ungdommen. En slik individualisering innebærer at ungdommen er overlatt til seg selv i sine valg av livsløp. Dette fører til at unge på en fundamental måte selv stilles til ansvar for utfallet av de valgene de tar (Krange & Øia, 2005).

Giddens (1997) omtaler vår tids samfunnsformasjon som senmoderne, og som særpreget av refleksiv modernisering. Samfunnets institusjoner har en mer dynamisk karakter enn tidligere formasjoner. De både undergraver og erstatter tradisjonelle vaner og kulturelle kodekser. De endringer moderne institusjoner (familie, skole, etc.) gjennomgår fletter seg inn i de enkelte individers tilværelse.

I tidligere samfunnsformasjoner ble den enkeltes «selvbiografi» bestemt av og knyttet til fremherskende tradisjoner, kultursærtrekk og stedbundne forpliktelser over livsløpet. Med globalisering og modernitetens refleksive karakter blir individets kontekst fragmentert, og fremstår mer som en rekke ulike valg som må gjøres på nytt. Støtten og veiledningen fra fortidens tradisjoner opphører. Refleksivitet, sett som individets aktive beslutninger forankret i bevisst bearbeiding av informasjon, preger det sosiale liv.

Sentrale livsinteresser

Selvbiografien blir et refleksivt prosjekt i seg selv, til gjenstand for stadige endringer og revisjoner (Giddens, 1996).

Livsstil blir her et sentralt begrep. I sosiologien har begrepet *livsstil* vært nært relatert til strukturelle livssjanser og tilhørighet til sosiale grupper (Backett & Davison, 1995, s. 631). Giddens ser i større grad livsstil som noe som tilegnes enn som noe som arves. Valget av livsstil er betinget av de muligheter til livsstiler som tilbys, og ulikhetene i gruppers livsstiler knyttes til strukturerende elementer i det moderne samfunn. Det moderne menneske må altså treffe valg om livsstil, og være innstilt på å måtte korrigere livsstilen løpende.

Livsstil beskrives som et mer eller mindre integrert sett av rutiniserte praksiser som individer følger. Dette er handlemåter, håndtering av sosiale relasjoner, kleskoder og spisevaner, kroppsforming og kropps kontroll. Livsstilen oppfyller ikke bare nyttemessige behov, men gir også en materiell form til en bestemt fortelling av ens selvidentitet (Giddens, 1996, s.100, 106). Livsstilen er konstant refleksivt åpen for endring. Det moderne mennesket må holde seg oppdatert om bakgrunnen for livsstilen, gjerne gjennom tilgang til åpent tilgjengelige ekspertråd. Slik avspeiler det refleksive aspektet hos individet også den institusjonelle refleksiviteten. Samfunnet tilbyr hjelp til å forme og omdanne livsstilen.

I jakten på en livsstil søker det moderne (unge) menneske kunnskap og veiledning om livsstilsvalget, men er selv ansvarlig for å velge, også å gjøre risikofylte valg. I den moderne verden preget av frikobling fra tradisjoner sammen med et vedvarende krav om refleksjon om egne holdnings- og handlingsmønstre er ikke relasjonen til andre og (tidligere) nære individer; venner, partner, ektefelle, barn, slektninger

heller gitt på forhånd. Den sosiale kontrakten får karakter av et sosialt bytteforhold. Familie- og vennskapsforhold omdannes til midlertidige relasjoner som stadig er gjenstand for refleksiv refortolkning og reforhandling. Det moderne menneske må derfor hele tiden bearbeide sin selvidentitet gjennom selvgranskning og utvikling av nærhet med andre ved å skape felles og delte historier eller virkelighetsforståelser. Lykkes ikke dette kan individet konsultere ekspertsystemer som hjelper til å rekonstruere selvidentiteten gjennom personlig rådgivning eller terapi (Madsen, 1996, s. 503). Noen ganger kan institusjonelle systemer gi en mer aktuell og nær støtte til livsstilsvalgene enn det som gis av nære personer. Likevel må individet aktivt velge, vedlikeholde og revidere sin identitets selvbiografi.

Moderniteten gir oss altså nye muligheter til å forme våre liv gjennom en økt individualisering. Individet stilles overfor mange ulike og konkurrerende valg og handlingsalternativer i ulike situasjoner. Det moderne mennesket har en evne til å vurdere alternativer opp mot den konkrete situasjonen det befinner seg i, for deretter å velge en løsning. Denne refleksiviteten er ifølge Giddens en form for strukturell tvang, som fører til at individet blir selvrefleksivt. Individet blir tvunget til å reflektere over seg selv og sitt livsløp i det høymoderne samfunnet. Mennesker er dermed ikke låst inn i rutine og bestemte livsløp, men heller i stand til å stille spørsmålstegn og reflektere rundt dette og derfor handle annerledes. Selvidentiteten må gjennom dette selvrefleksive arbeidet vedlikeholdes, og blir et resultat av individets streben etter å skape sin egen sosiale posisjon. Det er derfor ikke noe som oppstår som følge av individets sosiale bakgrunn og posisjon i samfunnet.

Sentrale livsinteresser

Identitet er på denne måten et produkt som skapes av individet selv. Den økte individualiseringen på det institusjonelle nivået kan føre med seg at unge velger sin fremtid uten å være sterkt preget av en gitt sosial struktur, men på den andre siden kan en også snakke om at det er en økning i antall sosiale roller. De ulike institusjonene mister sin forbindelse til kollektive identiteter (Giddens, 1997).

I senmoderniteten blir identiteten mer komplisert. Gitte og faste identiteter blir motvirket av en økende diversitet i sosiale forhold og kontekster, hvor samme person kan skifte mellom ulike subjektposisjoner avhengig av den sosiale konteksten en inngår i til enhver tid. Tradisjoner blir mindre viktig og en velger livsstil ut ifra konstitueringen av en selvidentitet. Slik kan også myk avhengighet forstås som et skifte av identitetsmarkør.

Slik sett handler Giddens` modernitetsteori kort fortalt om at individet i det senmoderne samfunn er blitt fleksibelt og refleksivt. Det betyr at individet kan handle selv og bestemme hva som er det viktige for seg selv. Hos Giddens henger individet og strukturer (systemer) tett sammen. Strukturene påvirker individet, og individet påvirker strukturene, det er en dualisme. Derfor er personlig utfoldelse en del av denne prosessen. Modernitet er således en orden hvor spørsmålet om «hvordan man skal leve», besvares gjennom dagligdagse beslutninger om hvordan man skal oppføre seg, kle seg, hva man skal spise eller hvilke nytelsesmidler og –former man skal anlegge (Giddens, 1996 s. 26). Man tvinges altså til å velge livsstil. Avhengighet, enten den er hard eller myk, kan derfor ses som endringstrekk ved moderniteten. Disse endringene er mer dyptgripende enn de fleste former for endring som følger tidligere epoker (Giddens, 1997 s.13):

På det ekstensjonale plan har de bidratt til å etablere former for sosial sammenkobling som omfatter hele kloden. På det intensjonale plan har de endret noen av de mest intime og personlige trekk ved vårt hverdagsliv.

Som trekk ved moderniteten vil avhengighet både være et systemtrekk og et individtrekk. Samtidig vil den være refleksiv, den vil være sitt eget tema. Refleksiviteten skaper en nyordning av sosiale relasjoner som påvirker handlinger til individer og grupper.

Giddens fremhever at også våre kropper er gjenstand for livsstilsvalg (Giddens, 1996, s.17). Kroppen er ikke bare et fysisk vesen, men en praksisform. Livsstilsmuligheter innlemmes via kroppsregimer, som jeg har illustrert mange av foran i boken. Dette er ikke bare en respons på endrede kroppsidealiser i samfunnet, men det handler om at vi innenfor rammene av en risikokultur i økende grad ansvarliggjøres for våre liv, inkludert for våre kroppes utforming, funksjonsmåte og –nivå (Giddens, 1996, s. 124).

Giddens (1991) lanserer betegnelsen livspolitik som beskrivelse av det individualistiske samfunn. Det er en dreining vekk fra kollektive former for identifikasjon og selvforståelse henimot individualiserte atferdsformer og praksiser som tilbyr større frihet for den enkelte til å meisle ut sin egen vei til selvstendighet i globaliserte og sosialt løsrevne sammenhenger (Brannen & Nilsen, 2003). Økt autonomi gir større valgfrihet og dermed økt evne til å påvirke egen livsstil. Det er en mulighet ungdommen benytter seg av. Mange endringer i samfunnet, herunder teknologiske sprang, skift i måten å engasjere seg på i samfunnsutfordringer, og globalt mangfold i livsstiler påvirker også individets valg og samfunnets aksept av disse.

Sentrale livsinteresser

Relatert til avhengighet er det flere områder hvor det sivile samfunnets påvirkning på avhengighet og livsstil er tydelig. Det sivile samfunn har over tid fått en viktigere rolle i å tilby tjenester, Koblingen til privat sektor er preget av både samarbeid og konkurranse, det er en slags løsrivelse av beslutningstaking fra idéer om moralsk ansvar, et mer absolutt krav til evidens om avhengighetens særpreg, og nye former for aktivisme løsrevet fra strukturert politisk innflytelse.

Budskapet om at ungdom nå lever selvrefleksive liv der de skaper sine egne identiteter, går igjen overalt, i aviser, ukeblader, TV, radio og reklame. Det er grunn til å tro at disse beskrivelsene både treffer, vedlikeholder og forsterker en selvoppfatning som er utbredt blant unge i dag. Det voluntaristiske perspektivet (jf. arven fra Parsons 1937, 1952) på egne livssjanser og egen identitet, hvor handlinger ses som resultatet av frie valg, har blitt hverdagskunnskap. Men selv om ungdom ofte har en egenoppfatning som forteller dem at de på en radikal måte er ubundet av egen fortid, viser empirien at det langt fra er sikkert at de er det. Parsons antakelse om at aktøren velger fritt, styrt av indre verdier og motiver, men samtidig er begrenset av de sosiale og fysiske rammer situasjonen setter, kan synes betegnende. En aktør er alltid i en situasjon.

Sosial klasse har fremdeles stor betydning for det utdanningsløpet mange unge velger, og til deres fritidsinteresser og tilknytning til foreninger og organisasjoner. Og det at de unge selv ikke oppfatter at blant annet kjønn og sosial klassebakgrunn utgjør viktige mulighetsbetingelser eller determinanter i deres liv, er på ingen måte en forståelse samfunnsforskningen bør overta, sier Krange og Øia (2005). Det kan være riktig at ungdom som

vokser opp i den nye høymodernitetens tid oftere møter en virkelighet som tvinger dem til å ta valg. Det kan også være at de lever i en sammenheng hvor institusjonelle ordninger sjeldnere er konstruert ut fra industrisamfunnets hierarkiske struktur, og at de står overfor flere individuelle og færre kollektive ordninger.

Helt generelt kan man si at problemet med teoriene om det individualiserte samfunnet kommer av at den beskriver en voluntaristisk modell av individ og samfunn, hvor individet er fundamentalt fritt og selvdeterminerende. Derfor setter modellen oss ikke i stand til å forstå hvorfor handlinger og holdninger er empirisk forbundet med folks økonomiske, sosiale og kulturelle sammenhenger. Det er ingenting ved den nye modernitetens institusjonelle karakteristika som med nødvendighet fører til at ungdommens liv skulle være løsrevet fra oppvekstens sosialiseringprosesser. Det er heller ingenting som tyder på at oppvekst har sluttet å variere med de økonomiske, sosiale og kulturelle ressursene som finnes i de sammenhengene hvor unge vokser opp.

Idéen om refleksiv modernisering overdriver muligens subjektivitetens betydning. Dermed undervurderes de begrensinger som legges på folks evne til å tenke fritt, og til å konstruere nye identiteter. Krange (2004) hevder i sin doktoravhandling om ungdom i spennet mellom ny og gammel modernitet at det er «grenser for individualisering», også i det senmoderne samfunn. Mye som er gammelt lever videre i det som er nytt, og at det nok finnes seiglivede grenser for hvor langt individualiseringen kan gå. Giddens' oratoriske begeistring for senmodernitetens altoppslukende karakter, dempes betraktelig av Krange. Men selvvalgt myk avhengighet som livsstil har gode vilkår i det senmoderne samfunn.

Fra arbeidsytelse til hverdagsnytelse?

Vi har etter hvert fått mye fritid, men samtidig mye og intenst arbeid. Arbeidet gir god avkastning for oss nordmenn. For mange har den nye fritiden blitt mer fylt av konsum enn av politikk og mer av private ærender enn av hensyn til samfunnets fellesskap. Parallelt med den nye diskusjonen om samfunnsendringer har forbruksindustrien utviklet fritiden til et konstant gjestebud. Og mange mennesker finner i dag invitasjonen til gjestebudet mer forlokkende enn invitasjonen til å delta i produksjonen av verdier.

Etter min mening er det viktigste skifte i verdier knyttet til oppfatningen av arbeidets betydning. Arbeidet som sentral livsinteresse er svekket hos folk flest. Svekkelsen har skjedd over lengre tid, i alle fall to generasjoner (Dubin et al., 1976; Zetterberg, 1977). Men folk har selvsagt full rett til å ha og leve ut andre sentrale livsinteresser enn arbeidet. Hos noen ligger livsinteressen fremdeles i arbeidssfæren, men stadig flere, ikke minst ungdommen har skiftet fokus i forhold til sine foreldres forankring. Fritid og lediggang er mer attraktivt enn arbeid og vedvarende travelhet. «Løsgjenger» er ikke lenger bare en betegnelse på en boms og uteligger, men betegner en fri person med nok inntekt til å overleve greit. Denne personen vandrer mellom ulike aktivitetssystemer, utdanning, jobb, ferie, lediggang, ledighetstrygd, svart arbeid, sosialhjelp, osv. Her leves livet uten for mange stengsler.

Over tid har selvforsyningsgraden blitt sterkt redusert. For seksti år siden arbeidet halvdelen av befolkningen i jordbruk, de var selvforsynte. I dag er halvdelen av befolkningen avhengig av overføringer og bidrag. Etter hvert som det direkte arbeidet taper sin betydning som kilde til

forsørgelse og underhold, vil også andre aktivitetssystemer vinne i betydning og aktelse. Selvsagt gjelder ikke dette for hele kollektivet; Norge må både arbeide og eksportere eller dø. Men for det enkelte individ er ikke dette lenger noe ubetvingelig krav. Vår forankring til arbeid og arbeidsytelse svekkes, vår forankring til andre verdier enn ytelse styrkes.

Våre utfordringer plasseres ulikt; den matlagingsglade husfar ser hvert måltid som en utfordring. Den selskapssyke ser hvert bekjentskap som en utfordring; ta kontakt, prate, være sammen, og ha det hyggelig. Politikeren ser hver politisk sak som en utfordring; å studere, innta en posisjon, agitere, løse gjennom lovgivning, osv. For selgeren er hver mulig kunde en herlig utfordring, for læreren bør hver leksjon være det, for skuespilleren hver forestilling, for tidsskriftredaktøren hvert nytt nummer av publikasjonen.

Arbeidet kan altså være en livsstil og da blir det sin egen belønning. I andre tilfeller gir arbeidet en ressurs, lønn som gjør det mulig å utvikle en livsstil utenfor arbeidet. For noen kommer denne ressursen uten at de engang arbeider, den overføres som kontantstøtte. Det gjør det mulig å la tilværelsen farges av aktivitetssystemer utenfor arbeidet, av iøynefallende forbruk, hjemmeliv, uteliv, selskapsliv, reiseliv, osv.

Den gamle allmuestilen hvor man gjorde det meste i lokal selvproduksjon er, tror jeg, for evig tilbakelagt for oss. Også industrialismen, hvor produksjon og oppsparing må skje forut for forbruk og sløsing, er et dels tilbakelagt stadium. I dag kan mange gå rett på konsumet, og de kan overse det gamle samfunnets dyder. Man kan skaffe seg nytelse og selvfølelse uten å gå den tunge veien om ytelse. Det å forbruke er i seg selv blitt en høyst belønnende aktivitet. Om man har gjort seg fortjent til det eller ikke, synes underordnet. Den mest

Sentrale livsinteresser

dominerende livsstilen synes derfor å være forbrukeren; motekonsumenten som har sin selvutvärdering i å presentere seg selv i «siste skrik», og nå skrikes det stadig oftere på motefronten, forbrukspioneren som får glede av å være først ute, kvalitetskonsumenten som får sitt kick av å ha det beste, og den kritiske konsumenten, hvis stolthet ligger i å vite alle detaljer om varene og tjenestenes faktiske eller oppskrytete egenskaper.

Mange finner en belønnende livsstil i mat og gledes av tilværelsens kulinariske letthet. Noen er matlagingsglade, og finner sine likesinnede i alle matkursene som tilbys i dag. De ser hvert måltid som en utfordring, å planlegge, tilberede og vurdere matens uttrykk, alt dette gir glede. Andre er matglade, og de møtes på spisesteder og restauranter, en sektor som har hatt en kolossal vekst i de seneste tiårene. Også her fins det ulike livsstiler. En gourmet er en person som nyter maten, spiser sakte, smaker på maten, bruker hele kroppen til å kjenne på hvordan maten er. En gourmand er en person som er glad i mat, men bare trykker den i munnen uten å tenke så veldig mye over hva han egentlig spiser og hvordan eller hva det egentlig smaker. Gourmanden er helt enkelt forklart en storspiser, mens en gourmet er en matskjenner. Og selv om dette er vel enkle definisjoner, så oppsummerer de likevel godt hva folk flest tenker om disse ordene: En gourmet er en person som vet mye om mat, mens en gourmand er en som bare hemningsløst spiser.

Den katolske kirken har plassert gourmand på listen over ondskapsfulle ord, det er en av de syv dødssynder. Fråtseri (på latin: gula), slik gourmanden fremstår, betyr at vedkommende først og fremst legger vekt på å konsumere store mengder mat og vin, og altså er en fråtser. Forståelsen av hva fråtseri består

i, har variert gjennom tidene, men er ofte illustrert med enkelte romerske keiseres spise- og drikkeorgier. Hvis man til et slikt overdådig måltid ikke hadde plass til mere, skulle man ta et brekkmiddel og få spydd og tømt magesekken slik at en kunne fortsette spisingen.

Familielivet er ikke fullstendig skjøvet til side. Mange har sitt sentrum der fremdeles. Men like mange har sosial omgang i fokus. Her finner vi også de spesielle gruppene som lever for seksuelle kontakter; både he-men og femme fatales. Også de har fått sine møtesteder.

En økende gruppe er de som søker spenning og opplevelse i idrett, sport og risikoaktiviteter. Vi har langt flere yrkesutøvere i idrett enn noen gang, langt flere som tilbyr utfordrende sportsaktiviteter, og stadig flere basehoppere som hopper baklengs ut fra Kjerags 1000 høye platå eller fra toppen av Oslo Plaza hotell.

Vi har også en økende gruppe religiøse, enten i karismatiske bevegelser eller i tradisjonelle kirkesamfunn. Kulthandlinger og samholdsritualer dyrkes av mange. Andre finner også belønning og sinnsro i naturen, i skog og mark, i fjellet, ved sjøen, vi går på tur som aldri før.

Alt i alt er skiftene i sentrale livsinteresser interessante, fordi det synes som om at engasjementet i arbeidet svekkes samtidig som de konsumorienterte livsinteressene styrkes. Selv om vi nok har fått skifte i partikularistiske livsinteresser og en drift bort fra arbeidet som dominerende verdi, er det neppe noe moralsk forfall eller verdipulverisering vi ser. Snarere ser vi en økende oppslutning om trosdogmer, om samfunnsmoral, om personlig moral, om familie og ekteskap. At man ikke alltid makter å følge opp sine holdninger i handlinger er for så vidt ikke noe argument mot disse

Sentrale livsinteresser

trendene. Ord versus gjerning, ordmakeri eller handling; hvor ligger egentlig verdiene, i ordene eller gjerningene eller i begge deler?

Det moderne samfunn kan virke fremmedgjørende for mange. Enkelte individer kan derfor søke tilhold i andre aktiviteter og anvende andre kilder til tilfredshet, velferd og fornøyelse enn det arbeid kan gi tilgang til. Enkeltpersoner i moderne samfunn beveger seg innom en rekke sosiale møter hver dag. Ofte er motstridende atferd nødvendig for å utføre disse samhandlingene. Hvis atferd og verdier er i strid i en situasjon til en annen, er da et enkeltindivid selv i stand til å justere sin tilpasning tilstrekkelig til slike forskjeller? Eller er det totale selvet satt sammen av flere selver, og i stand til effektiv ytelse i et komplekst og motsetningsfylt samfunn?

Dubin (1992) konkluderer med at mennesket har utviklet seg sosialt slik at det er en effektiv kobling mellom personlighetsstrukturer hos moderne personer og de avanserte sosiale systemer der de bor. Han hevder at folk kan fungere overbevisende i de fleste sosiale situasjoner, men at de ikke alltid investerer positiv motivasjon i disse møteplassene. De kan heller ha sterke motiver for begrensede, selvvalgte sentrale livsinteresser som definerer deres egen identitet. I dagens moderne verden opptar den enkelte en mer sentral posisjon enn noensinne. Moderne borgere er friere enn tidligere til å utvide sine idéer om seg selv, oppmuntret av industrielle og kommersielle institusjoner, men samtidig søker de, i lys av sine sentrale livsinteresser, å realisere sin kreative individualisme.

For fremtiden ser Dubin for seg et sosialt system som utvider mulighetene for et bredere spekter av sentrale livsinteresser. Samtidig vil nødvendig atferd ha en mer

begrenset rekkevidde, men vil bli håndhevet mer rasjonelt og uomgjengelig i lys av interessene til den sosiale orden og allmennvellet. Arbeidet vil aldri forsvinne, og den individuelle selvråderetten, herunder også retten til å dukke ned i ulike former for avhengigheter, vil aldri bli absolutt og altomfattende regulert eller begrenset.

Generasjonskløft i livsinteresser?

Vi har kanskje endret syn fra at mennesket formes av sitt miljø slik Weber antok, til at mennesket nå former sitt miljø. Ungdommens sentrale livsinteresser og deres livsstil påvirker sosiale grupper og deres samhandlingsformer på andre måter enn vi tidligere er vant med. Egentlig innebærer det at vi har endret syn på menneskets sosiale vilkår og muligheter. Samfunnsmoralen skifter spor. Moderne livsstiler skaper omgivelser hvor våre naturlige belønningssystemer lett påvirkes av avhengighetsatferd. Mange aktører forsøker å slå mynt på dette, ikke minst sterke kommersielle aktører. Allestedsnærværende reklame og påvirkning gjennom en rekke ulike medier skaper og fremmer assosiasjoner mellom vanedannende oppførsel og kultur, samfunn og tradisjon, sport, sex og attraktivitet, teknologi og nettilgang, kunst og lidenskap, kreativitet og skapertrang, og motkulturer.

Sentrale livsinteresser

Bloggeren Sophie Elise hevder at mange unge engasjerer seg og er stolte over å være en generasjon som står opp for viktige verdier (KåKå, 2017, s. 13)⁷³:

Samtidig som jeg føler det er en generasjonskløft mellom «oss» og mange av de eldre som kanskje ikke anerkjenner «oss». Med oss mener jeg ungdommen generelt og da er jeg tilbake til der jeg startet, det er ikke noe nytt at unge mennesker må bevise sin rett til å ha en stemme overfor de som har levd mer.

Hun hevder også at ungdommens frihet ligger i det å ikke være utlært, og at man da kan tillate seg en 'noe mindre kalkulerende stemme' (ibid.).

I dag har nok den eldre generasjon fremdeles arbeidet som sentral livsinteresse. Både menn og kvinner har en sterk arbeidsorientering, og arbeidet gir den voksne personen en opplevelse av å yte noe til fellesskapet. I vår samtid er det også slik at mange har sitt viktigste sosiale nettverk med utgangspunkt i arbeidsplassen. Arbeid gir bekreftelse på at vi mestrer livet, gir mening og livskvalitet. Det er uopphørlig viktig som identitetsbygger.

Generasjonen som kommer etter har mange ulike livsinteresser, arbeidet er ikke lenger det eneste og heller ikke nødvendigvis det sentrale. Den har ikke lenger arbeid som det samlende fokus for hva som gir livet mening, nå kan det like gjerne være tidvis lediggang som inspirerer. Dessuten blir det så mye vanskeligere for ungdommen å gjøre opprør mot

⁷³ KåKå er et magasin som tidvis utgis av Kverulantkatedralen, en debattarena i Stavanger. Torunn Egge Roux (2017, s.12-13); Intervju med Sophie Elise, 'Å være ung, er å være selvopptatt'. Hentet 23. februar 2022 fra <https://docplayer.me/47100643-Fra-hvorfor-er-jeg-sa-trist-nar-jeg-er-sa-sot.html>

tidligere generasjoners holdninger og atferd. Samfunnet aksepterer i større grad bruddet med arbeid som sentral verdi. Ungdomsgenerasjonen må gå langt og lenge om den ønsker å sprengre grenser, dermed er det antakelig lettere å ty til stimuli som skaper avhengighet og brudd med rådende verdier enn tidligere.

Mye tyder på at familiens sosiale funksjoner endres. Med begge foreldre i arbeid får den mindre fellestid enn tidligere, dermed også færre fellesaktiviteter. I neste omgang får det konsekvenser for hvordan foreldregenerasjonen overfører sine erfaringer og for hvordan sosialiseringen gjennomføres. Vi kan stille spørsmål ved om enkelte myke avhengigheter blir et nødvendig substitutt for en løsere familiestruktur? Ungdom lager sine egne spillverdener hvor mye av resttiden utenom skole og fritid benyttes i lukkede rom, de utvikler og anvender sine egne spiseregimer, kjøper sine egne klær og sitt fritidsutstyr, osv.

Ungdom kan ha sterke motiver for begrensede, selvvalgte livsinteresser som definerer deres egen identitet. Det som nok kan være litt skremmende er om engasjementet i arbeidet svekkes. I Norge har vi verdens høyeste andel av den voksne befolkning i lønnet arbeid. Og vi er tilsynelatende avhengig av å ha det slik i de etterfølgende generasjoner. Fra ulike hold rapporteres det at ungdom trives med sitt hjemmeliv, uteliv, selskapsliv, samliv, reiseliv, treningsliv, osv., Arbeidet blir ikke lenger oppfattet som sin egen belønning. Konsumorienterte livsinteresser styrkes, og forbruket blir mer nytelsesorientert; mer 'fråtsende', og vi kan observere avvikende konsummønstre observeres. Et åpent spørsmål er om samfunnet vil godta dette, også på lengre sikt?

Identitetens flytende karakter

Ziehe (1986) hevder at identitet er blitt noe som kan utprøves og endres. Han betegner det som en *kulturell frisetting* hvor teknokratisering av ulike livsområder går sammen med pulverisering av tradisjoner. Den kulturelle frisettingen øker presset på den enkelte til å gjøre egne valg, og samtidig til å risikere å mislykkes. Identitet i det moderne samfunn handler ikke nødvendigvis om å finne sin «kjerne», sitt sanne vesen eller personlighet. Det dreier seg mer om å skape et bilde av seg selv som kan brukes i ulike sosiale kontekster.

I det senmoderne samfunn (Giddens, 1997) handler det om kunne fremstå som en samlet presentasjon eller modell av seg selv. Selvbiografien må tydeliggjøres gjennom handlingsvalgene. Man må kunne velge rett representasjon av seg selv i ulike sosiale situasjoner. Livsstil, mote, språk, preferanser, holdninger og atferd må tilpasses den aktuelle situasjonen. Identiteten er relasjonelt skapt gjennom samhandlingen med andre, men disse «andre» behøver ikke være klart identifiserte og nære aktører. Det kan like gjerne være medier, forbilder og eksperter på nettet som skaper denne identiteten.

I senmoderniteten er spørsmål som 'Hvem er jeg?' og 'Hvor hører jeg til?' blitt hverdagslige blant ungdom. Ziehe (1986) mener at ungdom kan forstås som en eksperimentgruppe for samfunnets endringer. Det store problemet for samtidens ungdommer er å vite hvem man er eller snarere, hvem man kan bli; 'hvordan kan jeg skape min identitet?'. Ziehe peker på forandringen i ungdommens tolkning av seg selv og virkeligheten i det moderne samfunnet. Vår samtidskultur har hatt et sammenbrudd av tradisjoner og

et generasjonsskifte. Nå gir samfunnet andre valgmuligheter for ungdommen, de kan velge friere mellom ulike livsstiler enn deres foreldre. Arbeidslivet fremstår ikke for ungdommen som en arena for selvbekreftelse, og skolen er omstilt fra autoritetskilde til motivasjonsmaskin. Elevenes nye selvbevissthet overtrumfer fakta og kunnskap, en kulturell avhierarkisering har satt hverdagskunnskapen i førersetet. De unge vet selv «alt» som er verdt å vite, og «alt» lar seg gjøre, fra å endre utseende gjennom kroppskulpturering til å reise jorden rundt på 80 dager.

Dessuten, ungdommen tilskyndes til nytelse fremfor ytelse hvor individuelle valgmuligheter øker. Dette skillet med et skifte fra et skjebnesamfunn til et valgsamfunn fant sted på 1970-tallet. En kulturell frisetting førte til at nye idealer i litteratur og musikk fortrengte «de store mestere» som foreldre og skole forfektet og formidlet. En ny elevkultur hvor hverdagspråket forflater uttrykksrikdommen vokste frem, og skolen maktet ikke å demme opp for det. Autoritetene sto for fall, de formelle skiller mellom voksne, barn og ungdom oppløste seg og ga større slingringsmonn for de unges valg.

Ungdommens identitet ble gradvis mer (selv)skapt enn arvet, og foreldrenes innflytelse og påvirkning av ungdommens sosialisering inn i voksenrollen, svekket. Skagen (2019) skriver⁷⁴:

I «valgsamfunnet» blir ytelse etter hvert erstattet av nytelse, og et kontinuerlig tradisjonstap utsetter barn og ungdom for en større grad av verdirelativisme. Oppveksten preges av ambivalens i verdispørsmål, og krever mer selvrefleksjon og

⁷⁴ Kaare Skagen (2018). Thomas Ziehe. Store norske leksikon. Hentet 5. januar 2022 fra https://snl.no/Thomas_Ziehe

Sentrale livsinteresser

verdivalg. Ziehe hevder altså at det har skjedd endringer i ungdomskulturen og i mentaliteten hos de unge.

Ziehe mener at en ungdom i vår samtid etter eget valg kan bestemme seg for å bytte både livsstil og sosial identitet. Den sosiale familiebakgrunnen er ikke lenger noen markør for ungdommens fremtidsvalg. Den tette relasjonen mellom arbeid og identitet som deres foreldre sverget til, svekkes. Båndene mellom utdanning og arbeid frynses opp, og kan redusere meningen i det man gjør.

Dessuten opplever den nye ungdomstypen indre tomhet, psykisk ustabilitet, lengsel etter følelsesengasjement, og har mer oppmerksomhet rettet mot egen verdi som individ. Dermed kan også en narsissistisk karakterform blant ungdom vokse frem, og da betyr kamerater mer enn familiære foreldreautoriteter. Selvfokuseringen har imidlertid ført til en triviell selvtvang, slik Skagen leser Ziehe. Det kan føre til begrensninger både på identitetsformingen og på forestillingsrikdommen i ungdommens hverdagsliv. Samtidskulturen gir altså dårlige vilkår for en fast, velkjent og stabil utvikling av identitet. Snarere blir identiteten flytende og den kan meget vel knyttes til en livsstil preget av myk avhengighet.

Sosialiseringsmønsterets mangfold

Fritt valg, tvang eller kontroll?

Sosiale forhold, herunder avhengighet er temafeltet for sosiologien. Og de kan betraktes som ting, sier Durkheim (1972, s. 30). Men ikke alle sosiale fakta er materielle ting og kan studeres slik vi gjør med naturvitenskapelige metoder.

Sosiale fakta er også de sosiale strukturene og institusjonene, kulturelle normene og verdiene som aktører er underlagt. De må likevel studeres i sin fremtoning, ved å følge sosiologiske metoderegler og anvende sosiologiske metoder. Om vi følger Durkheims forklaring på sosiale fakta og antar at myk avhengighet er et slikt faktum, påvirkes disse fakta av både ytre og indre sosiale krefter (Hughes et al., 2003, s. 156).

Sosiale fakta er altså noe som eksisterer uavhengig av oss, akkurat som fakta om naturen. Men ikke nok med det, sosiale fakta er også noe som begrenser oss, som en kraft utenfra, akkurat slik som tyngdekraften og andre krefter i naturen. Myk avhengighet er slik sett noe som er utenfor individet, siden det ikke er skapt av individet. Og det kan bare forklares av andre sosiale fakta. Vi står overfor 'måter å tenke, handle og føle på, som frembyr denne bemerkelsesverdige særegenhet, at de eksisterer utenfor de individuelle bevisstheter', mener Durkheim (1972, s. 22).

I et slikt perspektiv er det altså påvirkninger utenfra som skaper myk avhengighet, ikke drivkrefter innenfra hos individet. Den myke avhengigheten er derfor handlemåter som har en selvstendig eksistens utenfor dens individuelle uttrykksformer. Den er mer objektiv og uavhengig av den enkeltes bevissthet. Rent umiddelbart har sosiale fakta tingens egenskaper, de er data, sier Østerberg (1974, s. 31)

Sosiale fakta begrenser oss på to måter; ytre begrensninger ved at samfunnet sanksjonerer mot oss når vi gjør noe uakseptabelt. Det kan være gjennom formelle lover ved at vi får bøter og fengsel fordi vi begår lovbrudd. Eller det kan være gjennom sosiale sanksjoner. Folk ser stygt på deg om du snakker for høyt i telefonen på bussen, sjekker mobiltelefonen under den klassiske konserten eller i

Sentrale livsinteresser

kinomørket, osv. Dessuten, indre begrensninger ved at samfunnets normer, verdier og roller er internalisert i oss og at vi lærer oss å kategorisere verden gjennom samfunnet.

Kontrollteori er en type sosiologisk forklaringsmåte innen klassen av strukturelle påvirkningsteorier. De retter søkelyset mot hvordan elementer i organiseringen av et samfunn, en gruppe eller en subkultur kan påvirke motivasjonen hos individer. Slik teori kan anvendes for å forstå myk avhengighetsatferd som utvikles av ikke-medisinske grunner. Antakelsen er at det ikke er en enkeltstående faktor i samfunnet, i gruppen eller subkulturen som skaper tiltrekningen mot avhengighetsatferden, men snarere organiseringen i seg selv eller mangler på sådan som i store trekk frembringer atferden.

Teori om sosial desorganisering og om sosiale spenninger påpeker ulike former for sosial endring som kan være forstyrrende og hvordan folk blir negativt påvirket av slike endringer. Den førstnevnte spør om hva det er i organisering og struktur i den sosiale orden som gjør at folk avviker, mens den sistnevnte retter søkelyset på faktorer i familie, vennekrets og den sosiale jobbstrukturen som kan få noen til å avvike.

Slik sett er sosiologisk kontrollteori på linje med Durkheims antakelser om sosiale fakta og den kan antyde noe om hvor sannsynlige myke avhengigheter vil være i vårt samfunn, slik som vist i figur 6.1.

		Ekstern sosial kontroll	
		Sterk	Svak eller ingen
Individuell, indre kontroll	Sterk	Minst sannsynlig (2) Nesten aldri	Mindre sannsynlig (1) Sannsynligvis aldri
	Svak	Mer sannsynlig (3) Antakeligvis	Mest sannsynlig (4) Nesten sikkert

Figur 6.1 Sannsynlighet for myk avhengighet

Anta at en person har et svakt eksternt kontrollsystem, da må det indre kontrollsystemet ta over for å kontrollere det eksterne presset (1). Likeens om personen har et sterkt eksternt kontrollsystem, blir det indre systemet utfordret (2). Om det indre eller ytre systemet har motsatte ladninger (3) (svakt internt mot sterkt eksternt), eller i verste fall at begge systemer er svake (4), vil den myke avhengighetsatferden lettest kunne oppstå.

Kontrollteori legger vekt på positiv sosialisering, altså de prosesser hvor individet lærer å internalisere holdninger, verdier og atferd som kreves for at de skal bli deltakende og inkluderte medlemmer i det ordinære samfunn. Slik teori antar også at individer lett kan bli avvikere om de ikke møter sosial kontroll fra familien, sosiale grupper eller formelle organisasjoner. Derfor, sier kontrollteorien, er båndene til slike grupper utenfor en selv viktige for å skape og vedlikeholde

Sentrale livsinteresser

stabilitet og konformitet. Sosialiseringssprosessene skaper både intern og ekstern kontroll, og begge kan være svake eller sterke. Den indre kontroll kan bestå i ulike grader og former av selvkontroll, frustrasjonstoleranse, selvbilde, målrettethet, motstand mot eller tiltrekning til avvikende atferd. Det ytre kontrollsystemet består av ordninger for veiledning og disiplinering, moralinnlæring, aksepttoleranse, identitetsbestemmelse, selvaksept mv.

Et svakt bånd mellom individet og samfunnet kan altså gi individet mulighet til å teste ut de rådende normer, og til å utvikle en ny livsinteresse eller skape en ny subgruppe med et atferds- og holdningsmønster knyttet til myke avhengigheter.

Regelmessig vane eller tidvis tidtrøyte?

Myk avhengighet, sett som et iboende trekk ved samfunnet, forutsetter at avhengighetsmønsteret rutineres og blir til en vane hos mange folk. Duhigg (2015) ser på individuelle vaner som noe som skapes og endres gjennom en fysiologisk prosess. De dannes fordi hjernen kontinuerlig leter etter måter å spare krefter på. Hjernen fungerer slik at den gjør hver rutine til en vane for å tillate gemyttet å slappe av. Denne fysiologiske prosessen for å skape og endre vaner kaller han «vanesirkelen».

En vane konstitueres av tre elementer. Det er en rutine som går igjen, en utløser som setter vaneatferden i gang og en belønning. Først er det et signal til hjernen om å gå inn i en modus som automatisk forteller hvilke mønstre som skal brukes. Dette blir til en rutine som kan være fysisk, mental eller emosjonell. Til slutt i prosessen vil belønningen være at hjernen selv finner ut om den bestemte sirkelen er verdt å huske i fremtiden. Vaner kan selvsagt ignoreres, endres eller erstattes av nye vaner. Men vanesirkelen er viktig fordi at når

vaner skapes, slutter hjernen å delta fullstendig i beslutningstakingen.

Jeg tar vanligvis en kaffepause når arbeidsoppgaven min kjeder meg, og egentlig er jeg for lengst blitt kaffeavhengig. Kjedsomheten er utløseren. Belønningen er at jeg har noe annet å gjøre i pausen så jeg ikke trenger å kjede meg, og så gjør det godt å drikke kaffe. Kanskje kommer det andre kollegaer til, og gjør belønningen både sosialt akseptabel og mer interessant. Om vanen med kaffepause er en god vane eller en uvane, kommer an på sammenhengen vanen inngår i. Om den avsporer meg fra arbeidsoppgaven min, er det nok en uvane. Om den egentlig remotiverer meg for oppgaven, må det vel være en god vane?

Hvor lang tid tar det å danne en vane? Det fins lite forskning om dette. En mye sitert studie er gjort av Lally et al. (2010) som studerte vanedannelse i hverdagslivet. De fikk 96 forsøkspersoner til å velge en spise-, drikke- og aktivitetsatferd daglig i de samme omgivelser i 12 uker. Hver dag rapporterte de sin egen atferd på et måleskjema, og økningen i automatisiteten (vanedannelsen) ble registrert gjennom hele forsøksperioden. Gjennom forsøksperioden økte automatisiteten raskt i begynnelsen, for så etter hvert å flate ut. Læringskurven var altså asymptotisk. Resultatene ble så sammenholdt med en modell som viste hvor lang tid det ville ta for deltakerne å nå 95 prosent automatisitet. I gjennomsnitt ville det ta 66 dager å nå et slikt nivå, men variasjonen var fra 18 til 254 dager. Forskerne understreker at det kan kreve ganske mange gjentakelser for en person før det når sitt høyeste nivå av automatisitet. Derfor vil det å danne nye vaner kreve selvkontroll i en betydelig periode før atferden blir

Sentrale livsinteresser

automatisert og kan utføres som en vane uten selvkontroll (Lally et al. 2010, s. 1008).

Lally et al. (2010, s. 1006) viste også i deres studie at det å mangle en mulighet til løpende å utføre den aktiviteten (spise, drikke, trene, gå tur, osv.) som skulle danne vanen, egentlig ikke påvirket i særlig grad selve vanedanningsprosessen. Det spilte heller ingen rolle når et slikt brudd i innlæringen av vanen en slik diskontinuitet inntraff. Men atferden må likevel gjentas over tid for at vanen eller uvanen skal befestes. Da blir den noe som vi gjennom vår atferd gjentar regelmessig, uten at vi tenker over det.

Lally et al. (2010) studerte ikke styrken i disse vanene som ble dannet, bare hvor lang tid det tok å skape vanen. Men hvor lang tid tar det så å endre en vane? I det moderne samfunnets reklamemylder bombarderes vi med oppskrifter på hvordan vi skal kvitte oss med dårlige vaner, og etablere nye. Enkelte «hellige tall» dukker til stadighet opp, særlig 21 dager og 30 dager.

«Whole 30» er en måned der man spiser ren, uprosessert mat: I all hovedsak kjøtt, fisk, egg og grønt, samt litt frukt, nøtter og bær. Etter en måned har man lært den nye og sunne paleolivsstilen.⁷⁵ På 30 dager kan du også kvitte deg med søvnutfordringen og får 8 timers sammenhengende kvalitetssøvn hver natt.⁷⁶

⁷⁵ Ida (2013, 22. juni) 30 Day Paleo Challenge. Hentet samme dato fra <https://naturligkosthold.no/2013/06/22/30-day-paleo-challenge/>

⁷⁶ Bergljot. Søvnutfordringen (2015, 12. februar). Hentet 17. mars 2015 fra <http://helseatferd.no/sovnutfordringen-15-februar-17-mars-2015/>

Gjør «squats» hver dag i 21 dager og du trener opp hele kroppen. En «squat» er å senke seg ned fra en oppreist stilling, til å sitte på huk og til reise seg opp igjen. Enkelt, greit og naturlig, og det gir en god vane. De neste 30 dager skal jeg gjøre en «30 dager uten sukker challenge», sier Stina. Hun vil utfordre seg selv, 'og se hvor avhengig jeg egentlig er av denne dritten. Jeg kommer også til å merke store forskjeller på kroppen min, både i humør, energi og hvordan kroppen ser ut', sier hun.⁷⁷

Vil jeg få strammere rumpe hvis jeg tar 50 squats hver dag?

hei, har veldig «jelly» rumpe og den blir veldig flat i bukser fordi den ikke er hard og holder seg. får veldig dårlig selvtillit pga. det, derfor lurte jeg på om hvis jeg tar 50 squats hver kveld, vil det hjelpe? har travle dager så kan ikke gå på treningssenter. vil 50 squats hver kveld hjelpe? og hvor lang tid vil det i så fall ta før jeg får strammere rumpe? takk for svar

Jente, 15 år.

Hentet fra

<https://www.ung.no/oss/trening-og-idrett/169935.html>

Duhigg (2015) gir oss ikke noe direkte svar på hvor lang tid det tar eller hvordan man best endrer en vane. Hans gyldne regel er at man ikke kan bli kvitt en dårlig vane, bare kan endre den til å bli god. Det gjør man ved å endre aktiviteten i vanesirkelen, men beholde signalet og belønningen. Så hvis kaffepausen min er en dårlig vane, må jeg altså opprettholde en reaksjon på signalet kjedsomhet, og erstatte kaffekoppen med en annen belønning.

⁷⁷ Stina. (2018, 21. oktober) 30 dager uten sukker Challenge! Hentet samme dato fra https://stina.blogg.no/1540123138_30_dager_uten_sukker_challenge.html

Sentrale livsinteresser

Kanskje kan jeg i stedet skifte oppmerksomheten over på andre oppgaver, og kan finne glede i det, eller etter en stund gå tilbake til den oppgaven som opprinnelig skapte kjedsomheten med et nytt blikk på oppgavens utfordring? Tja, alminneliggjøringen av en slik myk avhengighetstrigger som kaffedriking egentlig er, viser jo også at en slik vane som oftest blir ansett som godtagbar, og den automatiseres. Den krever ingen aktiv innsats fra vår vilje eller egenkontroll. Vi gjør det på autopilot.

Vane er likevel ikke det samme som avhengighet. Vi antar at vaner etableres i et samspill mellom kultur, miljøbetingelser og medfødte egenskaper. Forsøkspersonene i studien til Lally et al. (2010) var voksne. Vi kan anta at jo yngre man er når påvirkning skjer, jo større er sjansen for å etablere en gitt vane. Barn er raske til å suge til seg kunnskap. De vil lære. Når barnet – eller for den saks skyld også ungdommen – gjennom læringsprosessen har utført en bestemt handling over tid, blir handlingene etablert som en vane. Vaner kan etableres gjennom hele livet, men vi kan også til enhver tid endre vanene våre ved å bryte den vanesirkelen som først skapte vanen. Vanen blir altså ikke nødvendigvis en tvang som overstyrer personens indre kontroll.

Vaner er heller ikke automatisk atferd alene, men noe man ikke har full kontroll over, eller noe som skjer uten at man er bevisst dette. Når man utfører en handling flere ganger kan vanen styrkes. For mange synes det å være helt umulig å legge fra seg mobilen. Den er en trofast følgesvenn i allehånde sosiale sammenhenger. En forutsetning er imidlertid at atferden oppleves å få et positivt utfall. Det må være en belønning i enden av læringsprosessen. Om mobiltelefonbruken var blitt negativt sanksjonert i enkelte sammenhenger, ville vanene og

uvanene fulgt et annet mønster enn det vi nå kan observere.. Slik sett bygger myk avhengighet også på vanen, men avhengigheten blir verre «å vende» enn vanen.

Det er alminneliggjøringen, rutiniseringen av myk avhengighet som er kjernepunktet her. Vi tar en masse ubevisste beslutninger hver dag som bygger og forsterker både vaner og avhengighet. Selvreguleringen svikter i mange sammenhenger, skriver Kraft (2014). Den myke avhengigheten kommer snikende gjennom vanedannelsen, og den er i enkelte tilfeller også irreversibel i sine konsekvenser. Dette ligner den logikken Ulrich Bech (1992) påpekte gjennom sin studie av «Risikosamfunnet». Det er selve moderniseringen som gjennom den globale flyten av varer og tjenester skaper risikomønsteret. Slik kan vi også tenke om avhengighetsfenomenene. De skapes av moderniseringens vekstlogikk og vedlikeholdes av vanedannelsens allmenngjøring.

Deler eller helhet?

Den sosiologiske klassikeren Émile Durkheim beskrev allerede i 1895 samfunnet som en sosial virkelighet, legitimert i sin egen rett. For ham var samfunnet først og fremst et moralsk fellesskap som må beskrives og utforskes på sitt eget nivå. Samfunnsfenomener kan derfor kun forklares av andre samfunnsfenomener (Durkheim, 1972, s. 23):

Vi står altså her over for en slags forhold som frembyr meget spesielle karakteristika: de består i bestemte måter å handle, tenke og føle på som er ytre i forhold til individet, og som er forsynt med en tvangsmekanisme som de i kraft av påtrenger seg individet.

Sentrale livsinteresser

Individets natur er bare et råstoff som samfunnet gjør nytte av og omformer i sitt eget bilde. Kulturmønsteret bestemmer altså personligheten, ikke omvendt. For å snakke om et sosialt forhold eller sosialt faktum kreves det imidlertid at flere individer har medvirket, og at denne kombinasjonen har frembrakt et nytt mønster. Nye trosforestillinger og atferdsmønstre innstiftes så å si av kollektivet. De blir institusjonalisert og krever sosiologiske, snarere enn psykologiske forklaringer. Et grunnleggende prinsipp er derfor at sosiale forhold representerer en objektiv virkelighet (Durkheim, 1972, s. 17).

Sosiologiens prosjekt var derfor opprinnelig å gjøre beskrivelser og analyser av hele samfunnet. Over tid har imidlertid dette søkelyset på helhet og samtid blitt fortrent av mer spesifikke beskrivelser, analyser og teorier. Aakvaag (2006, s. 8; 2010 s. 260) etterlyser behovet for mer samlende beskrivelser og analyser av samfunnet, særlig av kontemporære samfunnsformasjoner. Sosiologiens tidligere grep på helhetlig samtidsdiagnose er undergravet av den langvarige utviklingen av såkalt bindestreks-sosiologi og teorier av «middels omfang» med kontekstspesifikt fokus. Fra midten av 1980-tallet har imidlertid samfunnsdiagnosen funnet plass i moderne sosiologi, særlig representert ved Beck, Giddens, Bauman, Castells, Sennett, men også Habermas og Bourdieu. Alle disse bidragsyterne til samtidsdiagnosen antar at samfunnet gjennomsyres av en dominerende og ofte helhetlig systemrasjonalitet som påvirker og påvirkes av individers handlinger og samhandling. Det er imidlertid ikke gitt at denne systemrasjonaliteten faktisk gjenfinnes i det moderne (inkludert det norske) samfunn, sier Frønes og Kjølrsrød (2010, s. 17-18), som påpeker at;

Et konkret samfunn utgjør ikke en helhet, eller ett system, men en mengde ordninger eller subsystemer i stadig forandring ut fra egne motiver og mål.

Et slikt syn kan forankres i teorien om autopoiesis hvor systemene opprettholder seg selv gjennom en aktiv selvreproduksjon via et lukket kompleks av sammenhenger. Levende (sosiale) systemer har tre kjennetegn; autonomi, sirkularitet og selvreferanse som hjelper til å holde systemets logikk levende og til å skape og vedlikeholde dets identitet. Systemene kan gjerne ha omgivelser, men forbindelsene til ethvert miljø bestemmes internt (Morgan 1998, s. 259-260). Slik oppfatter også Frønes og Kjølørød (2010 s. 18) det moderne samfunnet. Samfunnsdiagnosen innebærer å forstå delsystemenes selvdanningsmåter, aktørenes handlinger og samspillet mellom systemer. Dette utgjør en analytisk utfordring; det helhetlige perspektivet krever både å kunne løfte blikket og se det store bildet, samtidig som man studerer detaljene.

Helhet eller deler, global eller lokal rasjonalitet, sosiologiens samtidsdiagnostiserende prosjekt, sier Aakvaag (2010, s. 260), kan defineres 'som forsøket på å utvikle en teoretisk formidlet, empirisk testet og helhetlig samtidsfortolkning med kritiske ambisjoner'. Dette er arven etter den klassiske «sosiologiske forjettelse». I forståelsen av avhengighet i det moderne samfunn er den kritiske ambisjonen særlig viktig. Poenget er altså å kunne identifisere, kritisere og foreslå tiltak som et slikt samfunnspatologisk trekk innebærer. Det krever både helhetsforståelse, dybdedykk på utvalgte områder av det vi ønsker å betegne som avhengighet,

Sentrale livsinteresser

empirisk belegg for våre antakelser og teoriforankring som binder helhet og deler sammen.

Forskningsutfordringer

Den moderne sosiologien vil spørre, fins avhengighet overalt eller bare på enkelte steder og i enkelte kulturer, eller er avhengighet forbundet med denne slags folk snarere enn denne andre slags folk, eller hva er årsaken til og virkningen av avhengighet, eller hvem drar fordel av at avhengigheten blir vanlig? Det er viktige spørsmål som kan etterprøves empirisk. Vi må finne data som gir oss svar på disse spørsmålene.

Klassisk sosiologi ville derimot spørre, hvilke spenninger oppstår mellom livsinteresser som individuelt prosjekt og livsstiler som kollektivt fenomen? Er begge deler nødvendige for å bevare samholdet i samfunnet? Kreves det både noe selvsentrering og noe kollektiv oppofrelse av oss, men hvor er balansepunktet mellom 'plikt og nytelse', mellom individ og kollektiv?

Klassisk sosiologi ville også spørre, hva betyr avhengighet? Betydningsangivelser er den klassiske sosiologiens fremste prosjekt, sier Asplund (1983, s. 51). Når det gjelder «avhengighet» vil det være et poeng å vende tilbake til den klassiske sosiologiens tenkemåte. Moderne studier har nemlig ennå ikke løst avhengighetens gåte.

En utfordring er derfor å gå fra tilsynelatende meningsløse og løsrevne fakta videre til en begripelig ordning av fenomenet. Eksempler på rusmisbruk, nettbruk, treningsformer og sukkersug kan alle være forbundet med avhengighetsbegrepet, men gir i seg selv ingen sosiologisk ordning. Man trenger en ramme og en overordnet forforståelse

for å gjøre avhengigheten begripelig. Å problematisere virkeligheten er det første steget mot kunnskap, og det er et steg vi ikke kan hoppe over (Asplund, 1983, s. 117). Samtidsdiagnosen av avhengighet trenger en slik begrepsmessig avklaring og overordnet ramme. Derfor må vi først ta fatt på begripelighetsaspektene ved avhengighet; hva betyr avhengighet, vil den alltid være med oss, uløselig knyttet til livsstiler og fellesskap, avvik og normalitet?

7 Senmoderne avhengighetsmønstre

Selvsagt blir ikke alle som driver kroppsbygging megarektikere. Ei heller blir de som holder en streng diett anorektikere eller bulimikere. Ikke alle som liker sjokolade og erstatter det med enkelte måltider blir nødvendigvis «hekta». Det samme gjelder nettspill og nettgambling også. Poenget er at slike atferdsstimuli *kan* føre til avvik, sykdom og lovovertrædelser, ikke at de med nødvendighet gjør det. Snarere er det slik at disse kategoriene som her nevnes ikke er dikotome, enten megarektiker eller normal, enten spillegal eller spilleglad, osv. Det er bedre å anse disse atferdsstimuliene som kontinua, altså som variabler med ytterpunkter. For de fleste er de et godt stykke unna slike avvikende fallgruver og vanskelig reversible atferdsmønstre.

Likevel, som samfunnssymptom er de viktige. Selve fenomenene indikerer nye preferanser for hvordan livet og samlivet leves og forstås. På den ene side en mer personsentrert og individualisert livsstil, på den annen side også et behov for å «bli sett og likt». Egenkjærlighet og narsissisme blir sterkere motiver enn solidaritet, akseptert

pluralisme og omsorg for andre. Selve samfunnsmoralen endres. I dette kapitlet forsøker jeg å etterspore hva endringen består i og hvordan det skjer.

I sosiologien er det vanlig å hevde at en av avvikets sosiale funksjoner er å speile sin motsvarighet, nemlig det normale og godtatte. Med «sosiale avvik» mener vi brudd på normer som gjelder i et system. For å si hva blir sett på som avvik, må vi først kjenne til de normene som gjelder. Normene er våre handlingsregler, de angir styringsretning og de varsler når noe oppfattes som uakseptable brudd på normene eller normaliteten. Slik sett trenger vi alltid avviket for å kunne definere normen for det normale.

Vi kan tenke oss at myk avhengighet også kan innpasses i et slik avviksskjema. Riktignok vil ikke bruk av de fleste milde psykoaktive stoffer som sukker, sjokolade, snus eller tobakk alltid bli oppfattet som avvik. Det er først når bruken antar upassende proporsjoner, eller nytes i situasjoner og på steder hvor lover, kultur og kodekser tilsier at man ikke skal nyte slikt, at normbruddet anses som avvik. Straffbare er disse avvikene sjeldent (unntatt brudd på røykeloven, kanskje), men anstøtelige kan de likevel være. Og det er heller ikke slik at alle som daglig går på treningsstudio for å bygge muskler eller skulptere en perfekt kropp, ender som dopingavhengige.

Enkelte eksempler på myk avhengighet kan nok også falle inn i gruppen «sykdom». Sykdom er jo også et brudd på en normalt ansett tilstand, nemlig det å være frisk. Noen av de utløste, myke sykdomstilstandene kan være alvorlige nok, og gir anledning for den avhengige til å skifte rolle fra frisk til pasient. Spiseforstyrrelser, kroppsfixering og hyperseksualitet kan være slik eksempler. De er forårsaket av atferdsmessige og stemningsrelaterte stimuli, som på et gitt

tidspunkt kommer ut av kontroll for individet. Men da er man ikke lenger bare mykt avhengig, men syk.

Livsstiler og fellesskap

Zygmunt Baumann beskriver i *Retrotopia* (2017) hvordan dagens generasjon har mistet troen på at vi kan bygge opp et alternativt fremtidssamfunn. I stedet graver man frem de store idéene fra tidligere tider. Den enkeltes flukt fra samtidens problemer, og tilflukten i imaginære og virtuelle idyller og samfunnsformasjoner farger den nye sosiale virkeligheten. Den myke avhengigheten unndrar seg moralsk fordømmelse så lenge den ikke belaster fellesskapet ut over en viss grense. Samtidig kan den være forløperen til en anomisk samfunnstilstand hvor normer om ytelse eller nytelse, livsstil eller normløsthet, solidaritet eller manglende samhold, samfunnskontrakt eller alles kamp mot alle er fremherskende. I et slikt lys vil nok de sosiale funksjoner som følger av myke avhengigheter mer prege en ny livsstil som griper om seg, enn å være karakterisert som avvik, rettsbrudd eller sykdom. Så la oss se litt mer på begrepet livsstil og den tilknytningen det kan ha til myke avhengighetsformer.

Livsstilebegrepet er langt ifra entydig. Innenfor sosiologien går arven tilbake til klassikerne Veblen, Weber og Simmel. Veblen var, i sin bok *The theory of the leisure class* (1976 [1899]), en av de første som hevdet at bestemte typer av konsum var en måte å demonstrere sin makt på. Et av Veblens poenger var at livsstil gjennom forbruk har en distanseskapende effekt mellom samfunnsgrupper og en integrerende effekt innenfor grupper. Simmel analyserer utviklingen av det moderne bysamfunn ved å identifisere

bymenneskenes samhandlingsmønstre og væremåter i sitt essay om storbyenes åndsliv (1981 [1902]). Siden byen utsetter det enkelte menneske for utallige impulser, må det urbane mennesket beskytte seg selv. Dette skjer gjennom en form for blaserthet og distanse. På den andre siden må den enkelte anstrenge seg for å bli lagt merke til i denne upersonlige konteksten; hun eller han må overdrive sine uttrykksformer, for eksempel gjennom iøynefallende forbruk.

Det er verdt å dvele litt mer ved Simmel (1903) som med sin vektlegging av sosiale typer som den fremmede, den fattige, flanøren og andre byfolks levemåter gir oss innblikk i modernitetens livsstiler. Simmel presenterer storbylivet som en universell og moderne livsform. Hans tvetydige syn på denne moderniteten er interessant også for vår forståelse av senmoderne menneskers livsstiler (1992, s. 73):

Det moderne livs dypeste problem utspringer av individets krav om å bevare sin tilværelses selvstendighet og egenart over for de overmektige krefter, som samfunnet, den historiske overlevering, den ytre kultur og livets teknikk representerer.

Storbylivet kan gi fremmedgjøring og utsletting av individualiteten på grunn av den massive inntrykksstrømmen og den sterkt formende kulturen. Samtidig får individet større handlefrihet, kan løsrive seg fra tradisjonell sosial kontroll og selv velge sine venner og relasjoner. Pengeøkonomien og forbrukskulturen skaper flyktige møter og møteplasser og former individene ved å tilby dem ulike livsstiler. Storbymennesket tilbys et «umåteholdent nytelsesliv», men sliter også med rastløshet, indre spenninger og vage lengsler. Storbymoderniteten har et Janusansikt; et vakkert tilbud om

Senmoderne avhengighetsmønstre

valgbare livsstiler, men også en overhengende trussel om sosial tragedie.

Weber (1922) påpekte for 100 år siden at bestemte grupper i samfunnet utviklet distinkte livsstiler både i og utenfor sitt arbeid.⁷⁸ Utgangspunktet for Webers (1971) refleksjoner om livsstil var skillet mellom klasser og statusgrupper, hvor den førstnevnte bestemmes av forholdet til produksjonen, mens den sistnevnte kan knyttes til det som i vid forstand kan forstås som forbruk. Disse gruppene fant mening, stolthet og motivasjon i sine livsstiler, og forsvarte deres særpreg mot inntrengning og kopiering fra andre. Han lærer oss også noe annet vesentlig; livsstilsgruppene er en dynamisk faktor i samfunnsutviklingen. De utvikler et stort engasjement og havner ofte i konflikt med hverandre. Disse konfliktene er ikke klassekonflikter slik Marx ville anta, men konflikter mellom livsstilsgrupper, sier Weber. Han mente at mennesker med de samme egenskapene og kjennetegnene – som kjønn, alder, anseelse og religiøs tilhørighet – bygger opp sine spesielle fellesformer for livsstil. Disse menneskene har ofte nesten bare kontakt med hverandre og danner det Weber kaller statusgrupper. Ulikheter i livsstil, med forankring i erfaringer i familien og under oppveksten og manifestert i konsumsfæren, gir slik Weber ser det, opphavet til ulike statusgrupper.

Felles for de tre klassikerne er at de analyserer utviklingen av det moderne samfunn der blant annet sosiale variasjoner i forbruk og levevis knyttet til forbruk fokuseres

⁷⁸ Weber, M. (1922-23). Die Wirtschaftsetik der Weltreligionen. Gesammelte Aufsätze zur Religionssoziologie, vol I, pp 237-68. Studien er oversatt av Gerth og Wright Mills (1970) som *Essays in Sociology*, og argumentet om livsstiler er gjengitt på side 300 i oversettelsen.

ved siden av forholdet til produksjon og dermed klassetilhørighet. Begrepet livsstil beskriver altså levemåte, og i sosiologi er begrepet livsstil koblet til det sosiale miljøet. Begrepet har i sosiologi tre ulike funksjoner; en beskrivende funksjon som omtaler hvilke etnografiske særtrekk grupper, miljøer og forbruksmønstre har, en tidsdiagnostisk funksjon som beskriver tidsånden, og en teoretisk funksjon som forsøker å danne begreper og forklaringer på sosial differensiering og ulikhet.

Moderne sosiologer, som Bourdieu (1995), sier at livsstil angår både identitet og livsform og kan ses i sammenheng med sosial differensiering. Livsstilsgruppene blir ulike hverandre, men likhetene innad forsterkes. Bourdieu klassifiserer livsstil gjennom sine tre dimensjoner; *økonomisk kapital* (inntekt, formue, etc.), *sosial kapital* (sosiale nettverk, etc.) og *kulturell kapital* (utdanning, musikksmak, etc.). Hos Bourdieu har valg av livsstil og kulturelle preferanser sammenheng med økonomi og sosial klasse i bredere forstand. Formidlingen skjer via hans habitusbegrep. Habitus er uttrykk for individets holdnings- og atferdsdisposisjoner, som de er blitt til gjennom sosialiseringprosessen (Bourdieu, 1995, s.36):

Habitus er et forenende og genererende prinsipp som lar indre og relasjonelle kjennetegn ved en posisjon komme til uttrykk i form av en enhetlig livsstil, det vil si som et enhetlig sett av valg av personer, goder og virksomheter.

Livsstilen utvikler seg løpende gjennom individets fortolkning. Det er ikke en objektiv egenskap ved individet som del av en sosial klasse. Individet er subjekt for sine egne handlingsorienteringer og fortolker løpende virkeligheten. Livsstil kan ses både som en søking hos individene etter

Senmoderne avhengighetsmønstre

identitet og en tilsvarende utforming av en daglig livsform. Livsstil kan også forbindes med sosial differensiering. Sosial differensiering kan så bygge på verdimessige segmenter, på funksjonell ivaretagelse av oppgaver og kan ta utgangspunkt i ulik tilgang og fordeling av ressurser og goder. De ulike habituser vi møter i det praktiske livet er observerbare konsekvenser eller symbolske fremstillinger av den sosiale verden.

Habitus er således et grunnleggende prinsipp som skaper ulike livsstiler i praksis, og samtidig et system hos den enkelte for å klassifisere og vurdere livsstiler som allerede finnes. Slik sett kan habitus virke både muliggjørende og begrensende. Muliggjørende fordi den angir en praktisk sans og en evne til å orientere seg på en rasjonell og selvstendig måte, den antyder en handlingskompetanse. Begrensende fordi den angir personens posisjon i det sosiale rom og dermed også viser grensene for hva som kan godtas som handling (Aakvag, 2008, s. 161-162).

Vi kan se på myk avhengighet som et underbegrep av livsstil. Samtidig vil myk avhengighet peke på det særpregede i den nåværende og den fremvoksende, senmoderne livsstilen. Hangen til arbeidsytelse, slik dagens eldre generasjon som nå nærmer seg pensjonsalder vedkjenner seg, blir tilsynelatende fortrenget eller forbigått av trangen til nytelse hos den generasjon som nå trer inn i arbeids- og samfunnsliv. De sentrale livsinteresser, altså det atferdssystem som foretrekkes som basis for selvrealisering og identitet og for å spille ut sin livsstil, endres. Men hva slags konsekvenser kan dette få for vår forståelse av livsstilenes egenart og vår oppfatning av myk avhengighet?

Myk avhengighet er et begrep som betegner et brudd med nåværende og tidligere aksepterte normer om slike sentrale livsinteresser som arbeid og familie. Den likner et avvik, men kan også ses som en sosial innovasjon som illustrert i figur 3.3, snarere enn som forbrytelse og sykdom. Likevel, ytterpunktene av disse myke avhengighetene kan resultere i sykdom (anoreksi) eller lovbrudd (dopingbruk). Kjernen er at de myke avhengigheter trenges for å forstå det moderne samfunnets kollektive rasjonalitet og bevissthet, uten at vi derfor skal sette hele samfunnet på «rehab».

Kanskje kan vi i dag si at livsstil er en måte å håndtere livet på? Det er resultatet av valg som noen ganger er rasjonelle, andre ganger uten rasjonalitetens skjær over seg. Det er også resultatet av personlige vaner og ønsker, hvorav mange spilles ut på det mer utilsiktede nivået. Og dels er det resultat av kulturelle eller samfunnsmessige vaner, mønstre og utviklingstrekk utenfor individets rekkevidde og handlingsrom. Livsstilene er nok ikke bare individuelle. Hvorfor ser vi så store deler av ungdommen som flokker seg om nye, mykere avhengighetsdrivere? Åpenbart er det kollektive drivkrefter i dette også.

Hva er normalt, og hva er avvik?

Gir materiell velstand også økt sannsynlighet for nye, myke avhengigheter? Det er ganske fine grensedragninger mellom ukontrollerbar avhengighet og normale forbruks- og atferdsmønstre. Er fotballsupportere som følger klubbene sine på treninger og på alle utenbys- eller utenlandskamper bare noe mer sportsinteresserte enn folk flest, eller avhengige i en grad som både er kostbar og truer andre aktiviteter og andre

Senmoderne avhengighetsmønstre

mennesker? Da man forbød spilleautomater i supermarkeder flyttet man da bare de spillegale til andre spillformer, eller helbredet man disse for deres avhengighet? Er arbeidsmiljølovens overtidsregler et bolverk mot utbytting av ansatte eller mot ansattes selvpåførte arbeidsnarkomani?

Også myk avhengighet presser grensene for hva som anses som normalt, godtagbart eller avvikende, men er de nye livsstilene 'normale' forbruks- og atferdsmønstre, sosiale nyskapinger eller patologiske avvik? Avhengighet, sett som avvik definerer sosiale grenser, skaper stabilitet i inngruppen, er drivkraft for endring, og gir (ønsket) sosial differensiering. Enkelte myke avhengigheter kan antakelig tillegges liknende funksjoner. Myke avhengigheter er innlært og sosialisert atferd, så når blir det avvikende normalt?

Det er viktig å understreke at bruken av betegnelsene avviker (om personer) og avvik (om atferd) i sosiologi defineres som brudd på viktige sosiale normer som det konvensjonelle samfunn har. Begrepene er ikke brukt på en fordømmende måte, ei heller er individene ansett å være amoralske eller syke, i stedet brukes begrepene til å angi et fravær av atferdsmønstre som forventes av det vanlige samfunnet. En slik begrepsforståelse blir viktig når vi anvender sosiale påvirkningsteorier, herunder stemplingsteorier som forklaring på avhengighet, enten vi kaller avhengigheten hard eller myk. Ungdom med nye levemåter og livsstiler kan nok være avvikende, men det er altså ikke nødvendigvis noe som bør fordømmes. Det bør heller forstås som et tidlig varsel om sosiale innovasjoner og nyorienteringer.

Kaffedriking er åpenbart et godtatt avvik. Her er bokstavelig talt hele Norge hektet, og det fins knapt noen kaffedrikkingskikk som samfunnet sanksjonerer mot.

Rosablogging deler ofte det skamløse. Her fins det nok mange normbrudd, men sjelden sykelige eller forbryterske handlinger. Fotballsupportere er akseptert som subgruppe og subkultur. De er som gruppe sjeldent kriminelle, men er ofte diskriminerende og normbrytende. Ikke minst gjelder det hva hjemmesupporterne i kampens hete kaller dommere, spillere på motstanderlaget og motstandernes supportergruppe som.

Likevel, det moderne samfunn kan åpenbart ikke akseptere enhver form for myk avhengighet, særlig ikke slike som forstyrrer grunnleggende velferdsgoder, sosial inkludering og trygghet. Avhengighet presser grensene for hva som anses som normalt eller som avvik, og ungdom er frontridderne i grenseoverskridelsene. De løper størst risiko og er primær målgruppe for både lovlig og ulovlig avhengighetsindustri. Utbredt avhengighet hos ungdom gir økende samfunnsmessig sårbarhet, med livslange implikasjoner. Debatten om å legalisere bruk av cannabis og omdefinering av rusmisbruk fra å være en sosial kategori til en medisinsk diagnose peker imidlertid i retning av større samfunnsmessig aksept av dette.

Mange slags avvikende atferd blir ofte sett på som et skadelig og dysfunksjonelt element i samfunnet som forsøkes fjernet så effektivt som mulig. Imidlertid er avvikende atferd, slik som avhengighet, i utgangspunktet en konstruksjon av sosiale definisjoner snarere enn noe som ligger innebygget i en handling. Så, istedenfor å sette søkelys på en persons såkalte avvikende atferd, bør vi spørre hvorfor denne atferden blir ansett som avvikende. Dessuten er ikke all avvikende atferd nødvendigvis skadelig for fellesskapet eller for bestemte grupper. Snarere kan det fungere til å holde en gruppe sammen og hjelpe den til holde sin sosiale orden intakt. Avvik

Senmoderne avhengighetsmønstre

hjelper grupper til å definere grenser, og det gjør det mulig å forstå det normale. Avviket bevarer stabilitet innenfor en gruppe ved å peke ut kontraster, det som befinner seg utenfor grupper og deres atferd.

Man kan hevde at uten diskusjonen mellom hva som regnes som normalt og hva som betegnes som avvik, ville samfunnet mangle sin følelse av identitet og samhold. Dessuten er avvik en drivkraft for sosial endring. Dagens avvikende atferd kan inkluderes i det som er akseptert som normalt og forventet i morgen. Noen former for avvik kan representere en tidlig indikasjon på endret syn på hva som skal bli nye standarder for oppførsel og atferd i samfunnet. Uten tvil, kan enkelte myke avhengigheter være av denne typen.

Tydeligvis er det mange aspekter ved myke avhengigheter som ikke er i samsvar med normer eller verdier som fremholdes av de fleste medlemmer av samfunnet. Men vi må kjenne normer i en sosial sammenheng for å karakterisere noen atferdsformer som avvikende. Det betyr ikke at vi nødvendigvis aksepterer normen om at flertallet har rett og har retten til å bestemme. Sosial differensiering blir ikke bare tolerert, men forventes å være til stede i sosial interaksjon. Et samfunn som er tolerant overfor avvikende atferd trenger ikke lide sosialt sammenbrudd.

Stemplingsperspektiver peker på at ingen handling er egentlig normal i seg selv, så vi må undersøke hvorfor noen atferdsformer kan komme til å bli definert som avvikende. Avvikende atferd som for eksempel myk avhengighet er innlært atferd, utviklet gjennom sosialiseringprosessen og finjustert gjennom interaksjon med andre. Det tar tid å være og det krever tid å bli en myk narkoman, en kroppsskulptør, en nettpillnerd eller en skarpsindig internetthopper. I et

samfunn med en protestantisk etikk som i de fleste europeiske land, kan myk avhengighet utfordre rådende verdier knyttet til hardt arbeid, nøkternhet, selvkontroll og selvdisciplin. Men myk avhengighet er økende, og ikke nødvendigvis bare i de yngre kohortene. 'Avvikende atferd er atferd som folk stempler som slik', hevder Becker (1973, s. 9).

Avvik er så å si en sosial konstruksjon fra dem som har makt til å påvirke lovfesting av de kollektive regler, men som også har en egeninteresse i at reglene ikke brytes. Det virker som at det haster for det europeiske samfunnet å bringe i det minste noen av de myke avhengighetene under samfunnsmessig kontroll, altså i samsvar med kollektive normer, fordi noen av dem ses på som en utfordring for helse og velvære. Skjønt, myk avhengighet kan jo ses som offerløst lovbrudd eller normbrudd. Det er ikke ulovlig å være en mykt spillavhengig person som gambler, ser porno, eller shopper på internett. Likevel kan en myk misbruker bli ansett å ikke opptre i samsvar med rådende normer og bli stigmatisert som en avviker. Skog (2006, s. 303) sier at:

En viktig mekanisme som begrenser mengden av avvik i samfunnet, er skyld- og skamfølelse. En vellykket sosialisering medfører at aktørene internaliserer samfunnets normer og gjør dem til sine egne. I mange tilfeller vil nok aktøren likevel kunne føle seg fristet til å begå mer eller mindre alvorlige normbrudd, særlig hvis oppdagelsesrisikoen er liten. Men selv da vil mange avstå, i hvert fall som hovedregel, fordi normbruddet fører til skamfølelse.

Imidlertid kan stemplingen av noen atferdsformer som avhengighet, harde eller myke, øke den sosiale avstanden mellom den avhengige og andre, og virke inn på samspillet

Senmoderne avhengighetsmønstre

mellom gruppene og dermed forsterke stemplingsprosessene. Det kan fungere som en selvoppfyllende profeti (Karlsen, 2002), antakelsene om myk avhengighet medvirker til å forme en atferd som endres i retning av forventningen.

Den sosiologiske begrunnelse for å identifisere et avvik, enten dette er en avhengighet, en sykdom, et etisk normbrudd eller en forbrytelse, er altså å gi oss en forståelse også av det «normale». Den kollektive bevissthet består av oppfatningene, normene og sanksjonene som følger med det vi karakteriserer som normalt eller som avvikende. Vår identitet dannes nettopp i dette sosiale feltet hvor det normale og generelle deles gjennom en slik kollektiv bevissthet.

I kapittel 3 og 4 beskrev jeg eksempler både på normale og patologiske myke avhengigheter for å illustrere hvordan denne kollektive bevissheten ytrer seg. Der var jeg på let etter «sosiale fakta», både selve den myke avhengigheten og hva som determinerer og vedlikeholder den. Om vi skal følge Durkheims strenge metodekrav betyr det at avhengigheten som sosialt faktum må finne sin forklaring i andre sosiale fakta, ikke i individuelle forhold. Gitt at vi antar at myk avhengighet kan ses et sosialt faktum begrenser det oss på måter; ytre begrensninger hvor samfunnet sanksjonerer oss gjennom lover og straffereaksjoner, og indre begrensninger hvor samfunnets normer, verdier og rolleforventninger er internalisert i oss, og hvor vi lærer å kategorisere verden gjennom samfunnet.

Myk avhengighet som sosialt faktum

La oss nå ta for oss den myke avhengighetens samfunnsmessige karakter. Da følger vi både den

fremgangsmåte Durkheim beskrev i 1895 som «den sosiologiske metode» og som Weber (1947. s. 90) beskrev som «meningsbærende fenomener».

Weber sier at en sosiologisk forklaring må være meningsbærende. Individenes atferd skal kunne forstås ut fra atferden selv. En myk avhengighet skal dermed kunne forstås ut fra den avhengiges motiver, hensikter, tenkemåte, osv. (Østerberg, 1974, s. 33). Det vi ser er hva som er, enten det betraktes som normalt eller som brudd på konvensjonell normalitet.

Durkheim er opptatt av hva som gjør samfunn mulig i det hele tatt. Svaret hans er at folk bindes sammen av å ha en såkalt kollektiv bevissthet om den naturlige og sosiale verden. For Durkheim er samfunnet først og fremst et moralsk fellesskap som må undersøkes på sitt eget plan. Et samfunn kan verken skapes eller gjenskapes uten, på samme tid, skape et ideal, sier han. Avvik er en normal konsekvens av at samfunnet setter grenser for seg selv. Det innebærer ikke at myk avhengighet er avvik som nødvendigvis bør sanksjoneres, men den må i alle fall forstås.

Dessuten, samfunnsfenomener kan bare forklares ved hjelp av andre samfunnsfenomener. Individets natur er bare et råstoff som samfunnet anvender og former. Kulturmønsteret bestemmer altså personligheten, ikke omvendt. Implikasjon av dette er at den kollektive bevisstheten farger og påvirker den individuelle bevisstheten, og myk avhengighet må følgelig uttrykkes gjennom en eksplisitt (kollektiv) bevissthet.

Vi kan velge å følge Durkheims tre hovedregler for observasjon av de sosiale forhold jeg så langt har betegnet som myk avhengighet;

Senmoderne avhengighetsmønstre

1. Forstå hva den *kollektive bevisstheten* består av, hvilke representasjoner eller forestillinger av fenomener betraktes? Hva består den myke avhengigheten av, hvordan ytres den som kollektiv forestilling?
2. Gjøre en *funksjonell analyse* av hvordan disse tingene foregår. Funksjon betyr her oppgave; det er snakk om å etablere hvem som gjør hva, og på hvilken måte. Hva slags virkninger (positive og negative) har myk avhengighet?
3. Gjøre en *årsaksanalyse* av hvorfor et samfunn gjør ting slik de gjør det? Hvordan håndteres den myke avhengigheten, og hvordan bindes samfunnet sammen av avhengigheten?

I et slikt perspektiv må vi først forstå hva den kollektive bevisstheten består av. Durkheim kaller dette sosiale ting eller fakta. Hva består den myke avhengigheten av, hvordan ytrer den seg som kollektiv, manifest forestilling? Kollektiv bevissthet er mer enn personlige oppfatninger. Den er ikke en subjektiv bevissthet bestemt av personlige erfaringer og tanker om hva som hender i ens omgivelser og med en selv, men en objektiv bevissthet, en mulighet i ethvert menneske til å ha visse fellestanker. Dessuten, det sosiale fremstår her som et kollektivt ideal. Dette ytres som en kollektiv bevissthet skapt ved en syntese av de enkelte bevissthetene, men syntesen har en særegen eksistens. En kan ikke gå fra de enkelte, individuelle bevissthetene til den kollektive bevisstheten. Tvert om vil de enkelte bevissthetene ofte bare ytre seg som varianter av den kollektive bevisstheten.

Dernest må man gjøre en funksjonell analyse av hvordan disse sosiale tingene, her den myke avhengigheten foregår. Hvem gjør hva, og på hvilken måte? Hvem er de viktige aktørene? Hva slags drivere og virkninger (positive og negative) har myk avhengighet?

Til sist må man gjøre en årsaksanalyse, av hvorfor et samfunn gjør sosiale ting slik det gjør det? Samfunn bindes også sammen av hvordan og hvorfor de løser oppgaver. Hvordan håndteres den myke avhengigheten, hva slags sammenbindende eller oppløsende oppgaver løser den?

I mange sammenhenger var Durkheim opptatt av hvordan individet ble mer autonomt samtidig som det ble tettere avhengig av samfunnet. Hvordan kan mennesker bli mer utviklet rent personlig, men likevel mer interavhengige? Ett svar fant han i arbeidsdelingen (Durkheim, 1984). Individuell frihet og sosial solidaritet kan eksistere side om side gjennom arbeidsdelingen hvor funksjonell interavhengighet spiller sammen med sterke moralske verdier. Et annet svar sier Rosati (2008, s. 243), er at Durkheim mener den individuelle frihet og dens universelle karakter blir det eneste trossystemet som kan garantere samfunnets moralske enhet.

Den individuelle frihet karakteriserer dermed ikke mennesket som individ, men samfunnet som samfunn. Slik blir også religionens ritualer, symboler og praksis (også dets effervesens) det som avbilder det sosiale fellesskapets kraft, ikke den individuelle religiøse aktivitet. Religionen har altså ifølge Durkheim (1968) ingen supernaturlig karakter (guddommelighet), men former livet i en moralsk sosial enhet. Religionen har heller ingen primær kognitiv funksjon i det begynnende moderne samfunn, den overtas av vitenskapen. Religionens restfunksjon blir mest praktisk ved at den beholder noen kollektive oppgaver knyttet til ulike ritualer.

Det sosiale liv beveger seg i sirkel mellom samfunn og individ. Uten samfunnet frarøves individet alt som gjør det til et menneske. På den ene siden får individet det beste av seg

Senmoderne avhengighetsmønstre

selv fra samfunnet, herunder alt som gir det en tydelig karakter og plass blant andre individer, dets intellektuelle og moralske kultur. På den annen side eksisterer samfunnet bare i og gjennom individer. Om vi fjerner idéen om samfunn fra individets bevissthet, sier Durkheim (1995, s. 351) og lar antakelser (beliefs) og kollektive aspirasjoner ikke lenger bli opplevd og delt av individene, da vil samfunnet dø. Det er altså en iboende sårbarhet i samfunnet, og det er nettopp denne sårbarheten som gjør at man trenger ritualer for kollektiv handling.

Likevel, det senmoderne samfunn har undergravd mye av den kollektive funksjonen religionen tidligere hadde ved å privatisere, spiritualisere og inngjerde religionsutøvelsen. I stedet har det kommet funksjonelle alternativer til religionens samfunnsbekreftende funksjoner, slik som beskrevet eksempler på i kapitlene 3 og 4 foran. Ethvert samfunn trenger derfor, fra tid til annen, å gjenskape seg selv gjennom kollektive ansamlinger og møteplasser. Om dette sier Durkheim (1995, s. 429-430):

Det vil komme en dag når våre samfunn igjen vil kjenne timer av kreativ effervesens (kollektiv livlighet, min oversettelse) hvor nye idéer vil springe frem og nye formularer vil oppstå for å veilede menneskeheten for en tid. Og når disse timene har blitt levd ut, vil folk spontant føle behovet for å gjenleve dem i tankene fra tid til annen - altså bevare minnene om disse gjennom feiringer som jevnlig gjenskaper deres frukter.

Her kan man ane at Durkheim (nesten profetisk) mener at samfunn til alle tider trenger slike oppfriskninger av meningsbærende, kollektive aktiviteter. De må ikke

nødvendigvis være knyttet til religiøse ritualer og aktiviteter. Myke avhengigheter kan antas å ha slike egenskaper.

På et vis tegnet Durkheim det moderne samfunn i svart-hvitt, sier Rosati (2008). Mens man frigjør individet fra tilskrevne bånd, og dermed åpner for at individet skaper sin autonome identitet som kan formes etter dets egne regler, er (ibid. s. 249):

... moderne samfunn også av et slag hvor sosiale relasjoner bryter sammen, desintegreres og tar en forvridt retning, og hvor sansenes ressurser forsterkes til det punkt hvor de blir utydelige.

Durkheim gjenkjente modernitetens patologiske trekk både gjennom arbeidsdelingen, i det som bar individet på selvmordets bølger og i tapet av evnen til å produsere ord og symboler som kunne skape kollektiv tro og overbevisning, sier Rosati (ibid.) Derfor må moderniteten være åpen for sin egen revurdering.

Individuelle motivasjoner for myke avhengigheter

Matavhengighet plager mange ungdommer. Den har ulike mønstre med ekstrem opptatthet av mat og vekt, med perioder hvor man overspiser og føler at man mangler kontroll (Fairburn og Wilson, 1993; Hay et al., 1996; Leon og Roth, 1977; Wardle og Beinart, 1981). Skyld, skam, depresjon og selvforakt kompenseres ved å kaste opp maten eller å bruke medikamenter for å unngå vektøkning. Egne forsøk på å gjenvinne kontroll kan føre til at man bevisst gjemmer og samler opp mat, lyver overfor andre om hvor lite man spiser,

Senmoderne avhengighetsmønstre

stjeler mat eller penger som brukes til mat, osv. (American Psychiatric Association, 1994; Hamburger, 1951; Morganstern, 1977). Slike atferdsmønstre er vanligere blant kvinner enn blant menn.

Motsatte spisemønstre, ofte kombinert med ekstreme treningsregimer og anbefalinger fra allehånde ernæringseksperter er også observert. Unge mennesker forsøker å spise sunt, lite og velbalansert kombinert med harde treningsøkter. Dette makter ikke kroppen, man blir svak og sykdomsutsatt i stedet for sprek og helsesterk. Overdreven trening kan også utvikle seg til avhengighet (Cox & Orford, 2004; Veale, 1987; Yates, 1991). Overspising og overtrening forekommer også ofte samtidig (Yates, 1991).

Hyperseksualitet, altså at normal seksualitet er blitt vanskelig å kontrollere, gjelder stadig flere. Dette er en slags parallell til alkoholbruk. Nytelse i moderate mengder er lite skadelig og ganske gledelig, men for noen blir nytelsestrangen ustyrlig. Kjøpegalskap viser seg i gjentatte, uimotståelige og vettløse impuls kjøp, ofte av varer som bare henges vekk uten å brukes (Dittmar, 2004; Lee & Mysyk, 2004)⁷⁹. Forsøk på å kontrollere det hele er uten hell, følelsen av skyld og depresjon etter hvert kjøperaid løper jevnside med økende kredittgjeld (Black, 1996; Dittmar, 2004; Lejoyeux et al. 1999; Lee og Mysyk, 2004).

⁷⁹ Det fortelles at det ukentlige loppemarkedet på Oslos vestkant jevnlig frembyr ubrukne klær og annet utstyr hvor prislappene ikke er fjernet. De er impuls kjøp som usynliggjøres fra garderoben som billige «lopper».

Også teknologisk avhengighet (Griffiths, 1996, 1999), som tvangsmessige atferdsmønstre knyttet til bruk av fjernsyn, video, dataspill, PC-bruk og internett øker. Shaffer (1996) og Young (1998) var tidlige studier som viste hvordan nettbruk kan komme ut av kontroll og i konflikt med andre aktiviteter og behov. Svenske helsemyndigheter dokumenterer at dataspillavhengighet er mer utbredt i Sverige enn i noe annet land. Terapeuter hevder at «World of Warcraft» er dagens mest avhengighetsskapende spill, og spillindustrien varsler flere tilbud i samme sjanger.

Dessuten gir dagens eksempler oss anledning til å diskutere hvilke atferdsavhengigheter som kan skape størst utfordringer de neste par tiår. Den teknologiske utvikling er nå så rask at lovgivning og behandlingstilbud ikke rekker å følge med. Nye spill- og gamblingsformer dukker opp og tiltrekker seg stadig nye grupper av unge brukere.

Dagens unge er på en ny måte utrygge på sin egen identitet. Presset av motstridende forventninger er de på leting etter sin rolle og en stabil forankring i samfunnet. På den ene side er de ansvarliggjort i tidlig alder til å gjøre verneplikt, gå i krig og avgi stemme ved valg, likevel er de på den annen side bare løst knyttet til mange av samfunnets arenaer og felles verdier. Mange unge utvikler en livsstil som er preget av flere former for henfallenhet eller avhengighet; rus, spill, mobiltelefon, sex, trening, helsekost, shopping, osv. Det dreier seg altså ikke om vanlig bruk, men om en tilknytning til disse som er så sterk at den forskyver andre samfunnsaktiviteter.

Den moderne familie har en løsere struktur enn tidligere. Mor og barn skilles tidligere enn i generasjonene før, mens fedrene fremdeles er fraværende i den fasen der barnets identitet formes. Ulike former for avhengighet kan dermed ses

Senmoderne avhengighetsmønstre

på som et substitutt for fastere struktur og tilhørighet. Den nye generasjonen vil lete etter nye stimuli, og kanskje ubevisst være avhengige for gjennom denne å kjenne en dyp tilhørighet med likesinnede. Etter hvert utvikles en manglende kapasitet til å bli sosialt inkludert. Da reiser man heller inn i ulike former for avhengighet, noen slike former er dessuten enda mer sosialt ekskluderende. Avhengigheten gjelder ikke lenger deg og meg, men meg og mine avhengighetsstimuli.

Når man diskuterer de nye former for avhengighet knyttet til nye livsstiler og atferdsvaner som spill og gambling, henfallenhet til sosiale internettmedier, sukkerhunger i ulike varianter, spiseforstyrrelser, kroppsbygging og overdreven trening, hyper- eller tvangsmessig seksualitet, impulsiv shopping etc., dukker det opp mange nye betegnelser og karakteristikk som konkurrerer med eller overlapper med det tradisjonelle (rusmiddelbruk) avhengighetsbegrepet. Noen av disse betegnelse er avbildet i figur 7.1.⁸⁰

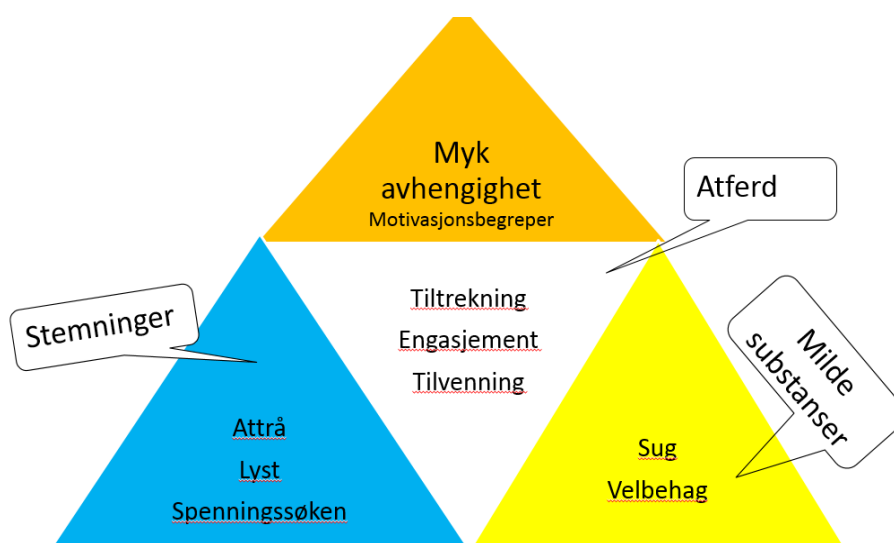
Avhengighet har nemlig en rekke underbegreper eller synonymmer som erstatter det i visse sammenhenger, og figuren viser at fenomenet som vi tenker på som avhengighet kan fremtrer i forskjellige former og ulike sammenhenger. Dette utfordrer vår ambisjon om å øke gyldigheten til et avhengighetsbegrep.

Figur 7.1 påviser en vanlig begrepsbruk i eksempler om *atferdsavhengighet* (tiltrekning, engasjement, tilvenning), om *mild substansavhengighet* (sug, velbehag) og

⁸⁰ I den engelskspråklige faglitteraturen er det tre hyppigste særtrekkene ved *atferdsrelatert* avhengighet betegnet som «habituation, devotion, dedication», om «stemningsrelatert» avhengighet som «urge, cravings, sensation seeking», og om «substansrelatert» avhengighet som «dependence, compulsion, necessity».

stemningsavhengighet (attrå, lyst og spenningsøken), slik de ofte fremkommer i faglitteraturen.

Det åpne spørsmålet er altså; fins det felles kjennetegn som hefter alle tre former med sine karakteriserende trekk sammen i ett overordnet begrep eller i en samlende begrepsdefinisjon?



Figur 7.1 Myk avhengighet og dens individuelle motivasjoner

De individuelle *motivasjoner* som kan løse ut myke avhengigheter likner mye på begreper og underbegreper som brukes i slike definisjoner av hard avhengighet som klassifikasjonssystemene ICD, DSM og ASAM benytter (jf. kap. 5). Vi kan altså antyde at både milde substanser, atferd og stemningsutløsere kan være knyttet til en antakelse om myk avhengighet, men ikke dermed også være gjenstand for medisinsk eller annen behandling. Dessuten, det vanskelige

Senmoderne avhengighetsmønstre

spørsmålet er om en diagnose samsvarer med et vitenskapelig begrep. Vi trenger et vitenskapelig begrep for å kunne undersøke årsaker og sammenhenger, diagnosen er for å kunne yte behandling, men den krever ikke nødvendigvis en årsaksforklaring.

Forskningsutfordringer

Den amerikanske sosialantropologen Philippe Bourgois (1995, 2000) introduserte begrepet «disiplinerende avhengigheter» gjennom sine studier av ruskulturer i USA på 1990-tallet. Det han henviste til var blant annet hvordan medisinske rehabiliteringsprogram med metadonbehandling riktignok demper overdosedødsfall blant rusmisbrukere, men den fratrar dem samtidig mye av den tidligere livskvaliteten. Man sløves.

Kan dette begrepet også brukes om myke avhengigheter? Er tilgangen til slike drivere jeg har omtalt så langt virke like disiplinerende? Hindrer eller demper den myke avhengigheten den ulovlige og rettsstridige bruken av rusmidler, altså at man får et funksjonelt alternativ til de harde rusmidlene? Man oppnår velbehag ved begge, men de individuelle negative konsekvenser av rusmidler uteblir.

Nå er ikke rettsvesenet og helsevesenet de viktigste pådriverne for myke avhengigheter. Helsedirektoratets årlige rapporter om «*Utviklingen i norsk kosthold*» inneholder en lang rekke råd og anbefalinger for folk flest om hvordan matvareprofilen vår bør se ut. Her finner vi selvsagt de rådene som gjentas i alle medier; reduser inntaket av bearbeidet kjøtt, av rødt kjøtt og av salt og sukker. Kanskje har dette også en narkotiserende dysfunksjon; vi opplyses om fakta og oversvømmes av informasjon, men sløves i bevissthet og

handling. I vårt samfunn har markedet for lengst overtatt sosialiseringens viktigste forbundsfele. Til en avhengighetsdiagnose trenges en pasient, til de myke avhengigheter trenges et marked.

Begreper som avhengighet måles ofte mot gjeldende regelverk eller mot antatt diagnostiske kjennetegn. Følgelig bør et begrep som myke avhengighet ha egne grenseegenskaper mot nærslektede begreper. Stinchcombe (1986, s. 40) beskriver den grunnleggende tilnærming til vitenskapelige begreper generelt som:

Man formulerer ikke slike begreper med mindre man har en idé om at de forårsaker noe viktig, eller at de er forårsaket av et distinkt sett av fenomener.

I bokens rammeverk kan avhengighetskonseptet fortsatt fremstå som en «primitiv term», og brukes i dagligtalen som en vag betegnelse på noen psykologiske, sosiale og biologiske tilstander, som en legitim begrunnelse for behandling eller som et påskudd for søksmål. I en svært bred forstand må definisjonen av avhengighet inneholde noe som betegner et usunt forhold mellom en person og en stemning eller bevissthetsendrende stoff, hendelse eller aktivitet, noe som bidrar til livsproblemer (helse og trivsel) og deres tilbakefall. En stor utfordring er at avhengighetsfenomenet ikke har et validert, samlet uttrykk. De etablerte diagnoseskjemaene favner ikke de nye former for myk avhengighet.

8 Sosial konstruksjon av myk avhengighet

Berger og Luckmann (2006) beskriver hvordan vi kan forstå vår samfunnsskapte virkelighet. Vi fødes inn i en verden som fremstår som en ordnet, men ikke nødvendigvis ønsket virkelighet. Vi skaper verden aktivt gjennom våre handlinger, og vi formes av våre omgivelser. Slik kan man si at produktet virker tilbake på produsenten. Mennesket skaper, omskaper og blir skapt av samfunnet i en dynamisk og vedvarende prosess som består av tre ledd; *internalisering* som gjør mennesket til et sosialt produkt, *eksternalisering* som gjør samfunnet til et menneskelig produkt og *objektivering* som gjør samfunnet til en objektiv virkelighet. Internaliseringen innebærer at mennesket fører videre det de lærer og erfarer. Dette er der den objektiverte sosiale verden, i løpet av sosialiseringen, føres tilbake til menneskets bevissthet. Med eksternalisering skaper og tilfører mennesket noe nytt, og former på den måten sine omgivelser. Objektivering betyr at man gjør det nye gjeldende, hvor det nye (fakta, teorier) aksepteres i kraft av seg selv.

Myk avhengighet kan ses som en slik sosialt konstruert virkelighet, altså fenomener som er internaliserte,

eksternaliserte og objektiverte. De er internaliserte i den forstand at aktører ubevisst tar opp i seg samfunnets strukturer og forventninger til de fenomenene vi vil betegne som myke avhengigheter. Internaliseringen forklarer og rettfærdiggjør den objektive virkeligheten, her altså de ulike myke avhengighetsformene. Dernest skaper disse avhengighetene en ny sosial (ekstern) virkelighet, som siden endrer de sosialt skapte strukturene til noe som blir tatt for gitt og akseptert som objektive og universelle. Den objektiverte virkeligheten må dessuten legitimeres for at den skal kunne forsvares og vedvare.

All menneskelig aktivitet er underlagt vanedannelse, sier Berger og Luckmann (2006, s. 69-70). Vanedannelse gir en psykologisk gevinst fordi valgene innskrenkes, og den gjør det mulig å forutse handlinger. Samtidig frigjør vanedannelse og rutinisering energi, slik at det kan bli rom for overveielser og nyskaping. Når ulike individer gjensidig deler vanemessige handlinger inn i typer, finner det sted en institusjonalisering. Vi kan altså tenke på myk avhengighet som en institusjonell typeinndeling som er tilgjengelig for alle i den sosiale gruppen det dreier seg om, enten vi snakker om treningsavhengige, nettavhengige eller kaffekjerringer.

Berger og Luckmann forsøker å forklare hvordan denne sosialt konstruerte virkeligheten vi som mennesker har skapt, har oppstått og blir holdt ved like. Deres nøkkelbegreper er idealtyper i Webersk forstand. De angir typiske trekk ved disse prosessene, snarere enn å kreve at vi finner alt igjen i den sosiale virkeligheten vi forsøker å beskrive og forstå. Likevel kan de gi oss en viss hjelp til å forstå hvordan myk avhengighet som hverdagsvirkelighet preger det senmoderne samfunn og menneskene der.

Internalisering – karrierevei til myk avhengighet

I forklaringen av hvordan myke avhengigheter utvikle seg kan sosiologiske teorier gi innblikk i hvordan sosialiseringen skjer og karrieren bygges opp, enten det er kaffekjerringen, sjokoladespiseren, kroppsbyggeren eller nettshopperen. De er også viktig for å forstå et miljø; i fotballklanen, hos nettspillerne, bloggerne, osv. Skjermdop som spill, musikkvideo, film, gambling, lykkespill, personlig merkevarebygging osv., er dette bare en flukt fra egne følelser eller utslag av kjedsomhet, eller er det én vei inn i en innovativ nydanning av samfunnet? Har skjermdopet samme måte å stimulere lystfølelsene på som rusmidler, eller har det en annen logikk og virkemåte? En overgripende avhengighetsdefinisjon antar at alle belønningsinduserende stoffer og atferd har et visst avhengighetsdrivende potensial, og at det er et felles system som ligger under alle former for menneskelig nytelse som kan løpe løpsk gjennom overbruk. Implikasjonen er altså at det er dosen som utgjør giften (eks. sukker).

Sosiologiske forklaringsmåter er ingen terapi eller behandling. I beste fall kan de her utgjøre en diagnose som i neste omgang gjør det mulig å utvikle strategier for å balansere de myke avhengighetene mot andre samfunnsmessige oppgaver, roller og funksjoner. Myk avhengighet er jo verken en generell biologisk avhengighet slik vi er av mat og drikke, eller uimotståelige behov for ømhet og omsorg, ei heller personlighetstrekk som vi finner hos individer med sterkt eller overdrevet ønske om støtte fra andre i både hverdagslige og vanskelige situasjoner. Myk avhengighet er karakterisert av

at folk etterstreber positive opplevelser av lykke og eufori, eller forsøker å unngå negative opplevelser som overvekt, dårlig fysisk form, negativt selvbilde o.l.

I motsetning til rusavhengige personer forsøker ikke den mykt avhengige nødvendigvis å unngå avhengigheten. Hun og han velger faktisk å prøve ut og så fortsette atferden eller å bruke stimulansen, men har ikke nødvendigvis nedsatt evne til å kontrollere bruken slik en som er rusavhengig ofte har. Myk avhengighet kan altså være en særlig form for motivert og valgstyrt atferd. Og – den forekommer hyppigere i vår moderne samfunnsformasjon enn tidligere. Den kan derfor sies å være karakteriserende for både individ og samfunn.

Veien inn i myk avhengighet (altså karrieren) består heller ikke alltid av valg aktøren angrrer på, men kan omfatte valg som fortrenger andre valgmuligheter. Den preges altså av en viss stiavhengighet. Det skyldes at den myke avhengighetsatferden krever alle tilgjengelige ressurser, både tid, kapasitet, penger, tanke- og handlekraft. Likevel er det ikke slik at individet nødvendigvis ønsker å slutte med den myke avhengighetsatferden, valgene gir tross alt velbehag. Lav individuell bevissthet om fenomenets særpreg og dets mulige skadevirkninger kan gjøre at atferden fortsetter. Derfor blir det etter hvert en vane, og vanen kan bli slik at det blir vanskelig å bryte den. Impulsen til å velge andre atferdsmønstre svekkes over tid, og om man klarer det får man likevel tilbakefall etter en stund. De fleste som prøver en slankediett, mislykkes.

På individnivå kan myk avhengighet også likne det Orford (1985) kaller «overdreven appetitt» av typen ludomani, sexomani, kjøpemani, nettmani, bulimi, spenningsjakt, etc. Vi blir maniske fordi vi gjør noe som vi har stor lyst på, og som

Sosial konstruksjon av myk avhengighet

ikke nødvendigvis sanksjoneres negativt av andre. Kildene til myke avhengigheter må være lett tilgjengelige for folk flest, slik de fleste er i det senmoderne samfunn og ha en viss grad av sosial aksept. Dermed kan de myke avhengighetenes patologiske ytterkategorier også bli det moderne samfunnets grensemarkører.

Eksternalisering av myk avhengighet

Hva er det så som skaper myke avhengigheter og som gjør at atferden gjentas og vedvarer ut over vanlige tidsrytmer? Fritidsaktiviteter eller arbeid skaper jo normalt ikke avhengigheter, så hva er det ved matinntak og kalorisering (for mye eller for lite), vitaminforsterket energikost eller smaksrik gourmetmat som kan skape en antatt avhengighet? Hva er det med trening, nett og PC som skiller det fra vaner og rutiner som ikke er avhengighetsskapende? Noen av disse myke avhengighetsformene virker muligens litt på samme måte som alkohol? Moderate og tempererte mengder gjør godt for velvære, trivsel og kanskje også for helse, større mengder og hyppigere inntak er skadelig både på kropp og sjel. Dessuten påvirker økende inntak også lysten og evnen til å gjøre noe annet.

Kanskje vil internett bli en av de største sosiale omformerne i vår tid? Det dirigerer preferanser, valghandlinger, samhandlingsformer og bruk av penger, kunnskap og tid. Det er ingen grunn til å anta at nettets kommersielle aktører; spillselskaper, gamblingaktører, nettauksjoner, praterom, reklamebyråer etc. vil ha andre interesser av å beherske det virtuelle rom enn de tobakks- og alkoholleverandører og medikamentindustrien har på sine

markeder. De er alle like, de ønsker å skape kunder og brukere som jevnlig gjentar sin kjøpsatferd.

Akkurat hva det er med nettet og digitale medier som skaper avhengighet eller frykt for avhengighet, vet vi egentlig ikke ennå, i alle fall ikke helt sikkert. Det vi vet er at enkelte former for nettatferd har nesten samme ytringsformer og kanskje også samme virkninger som den harde rusavhengigheten. Og vi vet at det er langt flere som faller for nettfristelser enn for rusmidler.

Ved første øyekast kan det virke som at myk avhengighet ikke er et fenomen eller tilstand som har samme eller likeartede årsaksforhold. Kaffedriking, blogging og hypersex synes å ha både ulike drivere, ytringsformer og virkninger. Likevel kan de sies å ha noen viktige fellestrekk, herunder; identitetsutvikling, jakt på mening og lykke, og sosial inkludering. De er også sosialt aksepterte i en viss grad, så de anses ikke som avvik som må forebygges eller avvikere som må behandles eller straffes. Snarere glir de inn i en større samfunnsmessig sammenheng. Alle myke avhengigheter har således ikke årsak i homologe (ensartede) tilstander, men virkningene av deres drivere kan antas ha homologe domener. Følger vi Stinchcombes (1968, s. 40) krav til teori- og hypoteseutvikling må et begrep enten ha samme årsaker eller samme virkninger. Derfor må:

ethvert begrep være, enten implisitt eller eksplisitt, en hypotese om at spesifiserte fenomener, og ingen andre, er i bestemte situasjoner kausalt operative.

Sosial konstruksjon av myk avhengighet

Med en sammenstilling av fenomener som bare har ytre likheter, men ulike årsaker og karakter, får vi nok en bredere definisjon som blir vanskeligere å teste.

Kollektiv bevissthet som objektivisering av myk avhengighet

Kollektiv bevissthet er et begrep som brukes i sosiologi i studiet av samfunn. Det refererer til kunnskap og holdninger som deles av alle medlemmer av en bestemt gruppe, enten gruppen omfatter noen få individer, en nasjon, eller jorden som helhet. Kollektiv bevissthet tillater medlemmer av en gruppe å dele felles mål, atferd og holdninger. Den oppfordrer også personer med ulikt syn å samstemme seg med den tro den samlede gruppen har. Kort sagt, kollektiv bevissthet gjør det menneskelige samfunn mulig.

Mennesker foretrekker å leve i grupper av flere grunner. Mens det er mulig for enkeltpersoner å overleve i isolasjon, er det sjelden at en person velger det. Faktisk er slik sosial isolasjon ansett som en ekstrem form for straff i mange samfunn.

Émile Durkheim (1968) illustrerte med begrepet kollektiv bevissthet hva han og andre forskere hadde oppdaget om hvordan mennesker samhandler. Mennesket er fullt i stand til å handle selvstendig, derfor må det være sterke motiver for de fleste av dem til å handle i harmoni med hverandre mesteparten av tiden. I alle samfunn vil de fleste medlemmene handle i samsvar med gruppeholdninger om utseende, atferd, sosialt samspill og lignende, selv når levedyktige alternativer finnes. Kollektiv bevissthet handler således om den generelle strukturen ved felles forståelse, felles normer og felles tro.

Durkheim mente at primitive samfunn hadde en større grad av kollektiv bevissthet enn moderne samfunn. I moderne samfunn kan vi også finne kollektiv bevissthet i subgrupper, men neppe som en kollektiv «tvang» som allment styrer folks tanker og handlinger.

Kollektiv bevissthet er mer enn personlige oppfatninger. De er altså ikke en subjektiv erkjennelse bestemt av personlige erfaringer og tanker om hva som hender i ens omgivelser og med en selv. Tvert om er det en objektiv bevissthet, en mulighet i ethvert menneske til å ha visse felles tanker. Det sosiale fremstår som et kollektivt ideal (Durkheim, 1968, s. 470), for et:

... samfunn kan verken skapes eller gjenskapes uten, på samme tid, skape et ideal.

Dette ytres som en kollektiv bevissthet skapt ved en syntese av de enkelte bevissthetene, men syntesen har en særegen eksistens; en kan ikke gå fra de enkelte, individuelle bevissthetene til den kollektive bevissheten. Tvert om vil de enkelte bevisshetene ofte bare ytre seg som varianter av den kollektive bevissheten.

Durkheim hevdet at kollektiv bevisshet er et resultat av betydelig positivt og negativt press på den enkelte. Fra tidlig alder lærer enhver person at visse slags atferd resulterer i godkjenning av jevnaldrende, mens annen atferd utløser subtil eller sterk misbilligelse. Når denne kunnskapen har blitt fullstendig assimilert, vil personen svare på lignende måter overfor andres oppførsel. Slik vil verdiene i gruppen blir verdiene for den enkelte. Dette sikrer at den enkelte er i overensstemmelse med sosiale begreper som lover eller moralske koder, selv om hans eller hennes naturlige tendens

Sosial konstruksjon av myk avhengighet

er å gjøre noe annet. Weber (1947, s. 90, 93) sier at forklaringer av sosiologiske fenomener må være meningsbærende. Menneskelig atferd må kunne forklares ut fra atferden selv. En implikasjon av dette er at myk avhengighet må kunne begrepsfestes og forklares ut fra individets motiver, hensikter og tenke- og handlemåter.

La oss se litt mer på den myke avhengighetens samfunnsmessige karakter. Durkheim var opptatt av hva som gjør samfunn mulig. Svaret hans var at folk bindes sammen av å ha en såkalt kollektiv bevissthet om den naturlige og sosiale verden. For Durkheim var samfunnet først og fremst et moralsk fellesskap som må undersøkes på sitt eget plan. Samfunnsfenomener kan bare forklares ved hjelp av andre samfunnsfenomener. Individets natur er bare et råstoff som samfunnet anvender og former. Kulturmønsteret bestemmer altså personligheten, ikke omvendt, sier Durkheim. En implikasjon av dette er at den kollektive bevisstheten farger og påvirker den individuelle bevisstheten og derfor må også myk avhengighet uttrykkes gjennom en eksplisitt (kollektiv) bevissthet.

La meg eksemplifisere de tre hovedreglene for observasjon av sosiale forhold jeg presenterte i forrige kapittel. De kan klargjøre objektiveringen av myk avhengighet slik den ytres ved:

1. *Kollektiv bevissthet*; sosialisering og sosial kontroll, hvor eksplikerte, kollektive verdier blir individets identitet og livsstil.

Kaffen er en mild stimulans, og kaffedrikking har mange ritualer knyttet til seg. Noen av disse øker integrasjonen, andre markerer sosial status og identitet. Fotballsupportere er

stemningsmennesker som svinger i sine følelsesuttrykk når kampen er god eller dårlig, når det blir tap, uavgjort eller seier. De har også sine ritualer som følges og som vel sikrer samhold og identitet. Likeens, bloggerne (særlig den utskjemte gruppen av rosabloggere) er gjenstand for følgeatferd og imitasjoner, på godt og vondt. Og de teller sine følgesvenner på nettet. Flere av de øvrige sosiale felt som er omtalt foran, herunder sukkerspinnerne, megareksi, sosiale medier, gambling og nettspill, samt andre former for nettavhengighet er også slike som bearbeider og vedlikeholder en kollektiv bevissthet.

2. *Funksjoner*; hvor næringsliv og trendsettere gjennom ritualer, inn-/utgrupper og avviksmarkering skaper ulike (positive og negative) virkninger av myke avhengigheter

De sosiale funksjoner som kan tilordnes slike avhengighetsdrivere omfatter både ritualer som skaper inn- og utgrupper (vi og de), markerer avvik og normalitet, gir atferdsimitasjoner og skaper trender og «hype» og definerer hva som er «inn og ut» akkurat nå. Dessuten bygges også identitet opp gjennom disse driverne, både den kollektive gruppeidentiteten og den individuelle.

3. *Årsaker*; hvor samfunnet promoterer og håndterer myke avhengigheter for å skape;
 - *Sosial kohesjon* gjennom funksjonelle alternativer; fotball for religion, sukker/snus for tobakk, virtuell for faktisk samhandling, kjennskap for vennskap, osv.
 - *Sosiale distinksjoner* gjennom:

Sosial konstruksjon av myk avhengighet

- Innhegning i lukkede rom – ekskluderende; Facebook («venner»), treningssentra (kroppsbyggere), subkulturer (moteslaver)
- Invitasjon inn i åpne rom – inkluderende; Bloggere, praterom, spillerom, etc.
- Handlingsrom for ungdommen; Frikobling fra familien, og eksperimenter med innovative aktivitets- og atferdsformer

De myke avhengighetene eies av både ungdommen og de sterke markedsaktørene. Kollektive forestillinger om slike avhengigheter avspeiler det handlingsrom disse aktørene får, og hvordan andre samfunnsaktører oppfatter, definerer, forstår, kategoriserer, forklarer og aksepterer det nye ved slike avhengigheter.

Igjen er det viktig å fremheve at myke avhengigheter slik de ytrer seg i vårt moderne samfunn á priori hverken er å anse som avvik, sykdom eller forbrytelse. De er simpelthen ulike måter i særdeleshet ungdommen velger å leve på, og hvilke sentrale livsinteresser de velger å sette i høgsetet. Samtidig ser vi konturene av en kollektiv bevissthet formulert på mange av disse domenene jeg har nevnt, noen ganger betegnet med subkulturelle kjennetegn som generasjoner eller kull, andre ganger som karakterisert av hva de gjør, tenker og sier, hva de behersker eller ønsker å beherske, hva de ønsker å bli identifisert med, osv.

Legitimering av myk avhengighet hos ungdom

I dag knyttes begrepet livsstil gjerne til individuelle levevaner, til helse og velferd. Livsstil er blitt viktig nettopp fordi man

opplever at det her finnes muligheter for å gjøre store endringer og derved oppnå bedre helse, redusere sykdom og dødelighet. Webers bruk av begrepet livsstil (jf. kap. 7) var mer i retning av det som karakteriserte grupper av mennesker. Ungdom har altså en annen livsstil enn voksne, byfolk har en annen livsstil enn folk på landet, men de kan også ha helt andre levevaner. Kanskje kan vi nå se livsstil som en kombinasjon av begge betraktninger?

Livsstil er en måte å håndtere livet på. Den er resultatet av valg, noen ganger rasjonelt og bevisst, andre ganger impulsivt eller ubevisst. Også personlige vaner og ønsker, hvorav mange spilles ut på det mer utilsiktede nivået kan forme livsstilen. Likeså kan den være formet av kulturelle eller samfunnsmessige vaner, mønstre og utviklingstrekk utenfor individets rekkevidde.

Konsekvensene av livsstilsendringene kan være flere. Ungdom kan ha sterke motiver for begrensede, selvvalgte livsinteresser som definerer deres egen identitet, noe som gir en to-lags levemåte. For det første at selvvalgte handlinger og verdier styrker sentrale livsinteresser rettet mot selvrealisering og lykkejakt, og for det andre en ønsket atferd som bekrefter sosial orden. Samfunnet er mer individfokusert og oppmuntres av kommersielle interesser til å dyrke og realisere sin kreative individualisme. Dette kan medføre et stadig bredere spekter av sentrale livsinteresser. På den annen side og over tid vil nødvendig atferd håndheves mer rasjonelt i lys av interessene til den sosiale orden og allmennvellet.

Den kjente rosabloggeren Sophie Elise, kåret som den mektigste kvinne i Medie-Norge av nettstedet Medie24 i 2015,

Sosial konstruksjon av myk avhengighet

hevder i et intervju om ungdomsgenerasjonen (KåKå, 2017, s. 12)⁸¹:

Så om ungdomsgenerasjonen er selvopptatte, tja. Er ikke det noe all ungdom har blitt beskyldt for opp gjennom? Er ikke det å være litt selvopptatt en del av det å være ung? Dette er vel i tillegg en jeg-tid, som en følge av for eksempel sosiale medier og alles behov for å fremsnakke seg selv, eller en versjon av seg selv.

Selvopptatte, ja, men Sophie Elise er likevel uenig i at unge ikke er samfunnsengasjerte. Faktisk mener hun at praktisk talt alle ungdommer er aktive i organisasjoner eller deltar i debatter. Vi har kanskje endret syn fra at mennesket formes av sitt miljø (slik Weber antok) til at mennesket nå former sitt miljø? Ungdommens sentrale livsinteresser og deres livsstil former de sosiale grupper og deres samhandlingsformer på andre måter enn vi tidligere var vant med. Egentlig innebærer det at vi har endret syn på menneskets sosiale vilkår og muligheter, samt at det får implikasjoner for hvordan vi skal forstå sekundærsosialiseringens kraft fra unge trendsettere.

Dagens senmoderne samfunn er mer individfokusert og ungdom oppmuntres av kommersielle interesser til å dyrke og realisere sin kreative individualisme. Dette kan medføre et stadig bredere spekter av sentrale livsinteresser, men over tid må deres atferd håndheves mer rasjonelt i lys av interessene til den sosiale orden og allmennvellet.

Likevel – det kan virke som at ungdommens engasjement i arbeid svekkes, og runddansen på andre arenaer økes.

⁸¹ Jf. fotnote 72 foran.

Dessuten - konsumorienterte livsinteresser styrkes, forbruket blir mer nytelsesorientert; mer 'fråtsende' og vi kan observere avvikende konsum- og aktivitetsmønstre. På toppen av dette endres familiens sosiale grunnfunksjoner. Det blir mindre fellestid og færre fellesaktiviteter. noe som får konsekvenser for erfaringsoverføring og sosialisering. Et åpent spørsmål er derfor om myke avhengigheter blir et substitutt for løsere familiestrukturer?

Myk avhengighet presser også grensene for hva som anses som normalt, godtagbart eller avvikende. Ungdom er grenseoverskridelsenes frontriddere, men er de nye livsstilene 'normale' forbruks- og atferdsmønstre, sosiale nyskapinger eller patologiske avvik? Avhengighet, sett som avvik definerer sosiale grenser, skaper stabilitet i inngruppen, er drivkraft for endring, og gir (ønsket) sosial differensiering. Enkelte myke avhengigheter kan antakelig tillegges slike funksjoner. Myke avhengigheter er innlært og sosialisert atferd, men når blir det avvikende normalt? Myk avhengighet er sosialt konstruert, men vil samfunnet akseptere en avhengighet som truer grunnleggende velferdsgoder, sosial inkludering og trygghet? Utbredt (myk) avhengighet kan gi økende samfunnsmessig sårbarhet, med livslange implikasjoner, men kan også være et offerløst normbrudd. Er det da så farlig om vi glir inn i et mer permanent avhengighetssamfunn?

Er de myke 'avhengighetsformene' egentlig avhengigheter eller bare endrede livsstilspreferanser? Vil ungdom kunne vandre mellom ulike tilknytningsarenaer for slike atferds- og stemningstimuli, og indikerer det en samfunnsformasjon vi ennå ikke har klart å sette ord på? Og er de myke avhengighetene slik vi kan observere dem blant ungdom et uttrykk for at de er uavhengige, henfalte eller

Sosial konstruksjon av myk avhengighet

hektet? Eller er det slik at vi snarere bør betrakte ungdom som den nye tids sosiale innovatører? Er vi virkelig på sporet av et mykt «avhengighetssamfunn», men er det egentlig så galt, da?

Ungdom har store rom for å eksperimentere og blande aktivitets- og atferdsformer i sin jakt på 'det egentlige liv'. I letingen etter slike nye levemåter har jeg vurdert samhandlingsformer som nok havner i kategorien 'relasjons- og tilhørighetsavhengighet' og som karakteriserer noe endrede samhandlings- og arbeidsdelingsmønstre mer enn å være i «addisjonskategorien». Eksempler vil finnes både i produksjons-, konsum- og fritidssfæren. Arbeidsnarkomane bruker ekstremt mye tid på jobb, slik at det får negative konsekvenser for fritid, familieliv og sosialt liv. Lystshopperne (Dior-generasjonen) handler på impuls og over betalingsevne, mens spenningssøkerne reiser på turer de færreste makter å gjennomføre. Disse nye levemåtene kan fremstå som motkulturer og blomstrer i grupper som får sin identitet bekreftet gjennom å fornekte det moderne samfunnets produksjons- og konsumorientering. Hvorvidt vi også skal kalle dette for avhengighet, er ennå uavklart.

Så - hva kan en antatt myk avhengighet skape av samfunnsendringer og endringer i måten vi lever på – på sikt? Stadig flere unge i Europa utvikler en livsstil preget av avhengighet, men slett ikke all avhengighet er knyttet til bruk av rusmidler.

Myk avhengighet er hverdagsvirkelig

På sporet av en begrepsbestemmelse

For sosiologen er det ingen samfunnsmessige forhold som skal fordømmes, bare forklares og forstås, herunder myk

avhengighet slik den ytres gjennom den sosiale konstruksjonen av virkeligheten i vår samfunnsformasjon. Eksternalisering av myk avhengighet foregår ved at folk (i særdeleshet ungdom) med sine aktiviteter etablerer, opprettholder og endrer sin sosiale verden. Myk avhengighet er derfor et menneskelig produkt. I neste omgang vil objektiveringen gjøre at de menneskelige produkter fortoner seg som ordnede, objektive og uavhengige av de enkelte individer. De tas for gitt, enten det er styrkedrikken, musikkstrømmingen eller selfiene. Den nye sosiale verdenen, hvori den myke avhengigheten dominerer, blir så internalisert. Folk gjør dens normer og verdier til sine egne, og slik blir folk selv et sosialt produkt.

Denne runddansen mellom eksternalisering, objektivering og internalisering vil både skape og opprettholde den nye sosiale virkeligheten, altså den som inkluderer myk avhengighet som en grunnpilar. Om vi nå antar at myk avhengighet som samfunnsfenomen er inne i en slags første fase, og at ungdommen er dets frontriddere, kreves ikke en spesiell legitimering. Myk avhengighet blir simpelthen «en kjensgjerning som ikke trenger ytterligere støtte», om vi skal følge Berger og Luckmanns (2006, s. 103) argumentasjon. Myk avhengighet blir innlysende for alle involverte, og vil kreve legitimering først når den skal institusjonaliseres og overføres til den neste generasjon.

Blant ungdom finner vi nå nye livsstiler knyttet til ulike former for myke avhengigheter. Og jo flere som anlegger slike livsstiler, jo mindre motstand vil disse skape hos andre aktører i samfunnet. Den objektive virkeligheten har endret seg. Myk avhengighet er således også et fenomen som betegner et brudd med nåværende og tidligere aksepterte normer om slike sentrale livsinteresser som arbeid og familie. Den likner et

Sosial konstruksjon av myk avhengighet

avvik, men kan også ses som en sosial innovasjon snarere enn som forbrytelse og sykdom. Likevel, ytterpunktene av disse myke avhengighetene kan resultere i sykdom (anoreksi) eller lovbrudd (dopingbruk). Kjernen er at de myke avhengigheter trenges for å forstå det moderne samfunnets kollektive rasjonalitet og bevissthet, uten at vi derfor skal sette all ungdom eller hele samfunnet på «rehab».

Dette berører i stor grad å forstå handlemåter og hverdagskunnskap hos folk flest, men særlig hos ungdommen. Slik sett blir myk avhengighet å anse som en vanedannet tilstand der bruken av en mild substans eller en atferdsmessig stimulans gis forrang fremfor annen atferd som tidligere var av stor verdi. En slik antakelse impliserer at individet har en viss egenkontroll over avhengighetsmønsteret, og dessuten at det er lettere å gå ut av avhengigheten fordi den normalt ikke skaper abstinenser. Myk avhengighet er dessuten reversibel, man kan komme ut av karrieren som sukkeravhengig godtespiser eller styrkedrikkbruker, alltid pålogget en musikkanal eller evig poserende for en ny selfie, eller for den sakens skyld som sexfantast, kroppsbygger og kaffekjerring uten nødvendigvis å risikere tilbakefall.

Slik jeg har tenkt på de nye avhengighetsformene skaper ikke disse nødvendigvis en fysiologisk avhengighet slik bruk av harde stoffer ofte gjør, men kan selvsagt skape savn og tomhetsfølelse når man velger å tre ut av den myke avhengigheten. Imidlertid kan slike avhengigheter komme til å fortrenge andre aktiviteter, forpliktelser, oppgaver og ansvar på samme måte som den harde avhengigheten gjør. Skadevirkningene blir da både individuelle og samfunnsmessige.

I en slik tentativ begrepsbestemmelse vil det også være en antatt læringsmodell, men med begrenset rasjonalitet som forutsetning. Forventningen om positiv effekt øker bruken, og manglende innsyn om dysfunksjoner og skadevirkninger minsker ikke bruken slik at bruken stanser eller reduseres før individet havner i et erklært avvik, slik som spiseforstyrrelser, gambling, osv. Manglende styrke i sosiale sanksjoner kan virke på samme måte.

Myk medavhengighet – det ubalanserte samspillet

Medavhengighet er ikke en diagnose (se tekstboks), selv om det allerede i 1986 ble gjort forsøk på å få fenomenet listet som personlighetsforstyrrelse i den internasjonale manualen for mentale sykdommer (DSM-III-R). Timmen Cermak (1986), som forsøkte å få aksept for medavhengighet som diagnose, argumenterte med at noen personlighetstrekk kunne bli så overdrevne og mistilpassede og kunne ende i redusert funksjonsevne og økt stress at det krevde en egen sykdomsdiagnose. Medavhengighetsbegrepet er av noen mye knyttet til terminologien og tenkemåten i medisin og helse. Dermed er begrepet også forbundet med at det er sykdom som ligger under selve medavhengigheten. Katz og Liu (1991) ser i sin bok medavhengighet som en slags medisinsk konspirasjon.

Om vi ser på medavhengighetsrelasjonen i sin grunnform oppstår den når en person trenger en annen, som i sin tur trenger å bli behøvd. Dette gir en medavhengighetssirkel, hvor den medavhengiges selvrespekt og selvoppfatning er sterkt knyttet til det å ofre seg for den avhengige, som jo er mer enn glad for å motta dette offeret.

Sosial konstruksjon av myk avhengighet

Listen over symptomer på medavhengighet kan være lang som et vondt år, herunder; lav selvfølelse, gjøre andre til lags, svake grenser, reaktivitet, overdrevet omsorgsfokus, kontrollbehov, dysfunksjonell kommunikasjon, besettelse, avhengighetsfanger, benektelse, intimitetsproblemer, smertelige emosjoner, etc. (Lancer, 2018).

Medavhengighet

Medavhengighet har vært definert som en tilstand hvor et menneske er psykologisk avhengig i et annet menneskes destruktive livsførsel, for eksempel rusavhengighet og gambling. Medavhengighet kan også oppstå i tilknytning til den andres dysfunksjonelle livsførsel som følge av for eksempel psykiske problemer. Begrepet favner veldig bredt ...

Man utvikler kanskje en overfølsomhet for den andres stemning og gjør alt hva man kan for at de ikke skal bli opprørte, stresset, eller frustrerte på noe vis,...

Man føler skam, dekker over og gjør hva man kan for å holde fasaden overfor venner, familie og øvrige nettverk - hvilket for eksempel kan innebære å ringe arbeidsplassen med diverse sykdomsforklaringer når han/hun ikke klarer å stille på jobb. Man stiller opp økonomisk og praktisk, prøver å støtte, tryggle, be, true og alt hva som er mulig - for å få den andre til å prøve og slutte.

Kristin Spitznogle, Barmhjertig samaritan eller medavhengig? Lastet ned 3. sept. 2018 fra:

http://kristinspitznogle.blogg.no/1353961786_barmhjertig_samaritan.html

Andre tenker helt motsatt på medavhengighet. Heller som et sunt personlighetstrekk som nok i noen tilfeller tas til en ytterlighet, men ikke som noe som nødvendigvis må behandles. Medavhengighet i normalbefolkningen er mer knyttet til støttende trekk ved måten familier fungerer på (Prest et al., 1998). Partene stoler på hverandre og finner både glede og

nytte i gjensidigheten, samtidig som de hver for seg kan oppleve det samme med andre, utenfor den gjensidige primærrelasjonen.

Slik sett kan medavhengighet bli en betegnelse som særpreger det sunne og styrkende samspillet i familien, snarere enn det avvikende og sykdomstruende. En slik avhengighetsrelasjon er snarere både balansert og ønskelig, alle finner fordeler og støtte i slik gjensidighet. De advarer klinikere mot å bruke medavhengighetsbetegnelsen ukritisk og individrettet. En slik betegnelse må heller forstås i relasjon til både kontekst og samhandlingsmønster.

Medavhengighet brukes likevel mest om relasjoner som er ubalanserte og skadelige. De medavhengige er bare tilfredse når de yter særdeles mye for den avhengige. De føler at de må behøves av den andre.

Medavhengighetssirkelen er det eneste som gir mening i tilværelsen. Slik sett har den medavhengige ingen personlig identitet, ingen interesser eller verdier utenfor denne sirkelen.

I studien «Det går på en måte aldri over»

(Klevan, Krane & Weimand, 2018) beskrives barn av spilleavhengige som oppleves å rammes hardt som medavhengige (se tekstboks). Pengespill er jo ikke ulovlig i

Det går aldri over

Pårørende til spilleavhengige lever med et tabuisert og skambelagt problem som påfører dem isolasjon, ensomhet, helseplager, utrygghet og en daglig og vedvarende bekymring for familiens økonomi og framtid. Barna i familiene forteller om en opplevelse av konstant dårlig råd, de kan ikke delta i aktiviteter og den spillavhengige har tatt sparepenger og konfirmasjonspenger. Dette er virkeligheten slik pårørende beskriver den ...

Meen Lorvik og Evensen Holm, kronikk i VG, 4. august 2018, s. 37.

Sosial konstruksjon av myk avhengighet

Norge, faktisk er mange slike spill statlig godkjente. Likevel skaper det store utfordringer.

Meen Lorvik og Evensen Holm (2018) anslår at det er 122 000 problemspillere i Norge, og at hver av disse har 5-10 familiemedlemmer som kan anses som medavhengige. Disse får bare begrenset hjelp fra helsetjenesten. Derfor blir denne medavhengigheten å anse som et folkehelseproblem sier disse. Familiemedlemmene til de pengespillavhengige har behov for å få sin medavhengighet forstått og behandlet før medavhengigheten utvikler seg til sykdom og sosiale avvik.

Alkohol, narkotika og gambling har støtteforeninger og behandlingstilbud rettet mot både de avhengige og medavhengige. Mest kjent er sikkert foreningen for anonyme alkoholikere (AA) og deres medavhengige (Al-Anon/Alateen) familiemedlemmer, og Norsk forening for spillproblematikk. Dessuten, Actis - Rusfeltets samarbeidsorgan som arbeider for å redusere skadene ved bruk av både alkohol, narkotika og pengespill og representerer 32 organisasjoner. Alle disse er formaliserte, dels profesjonaliserte og godt organiserte interesseorganisasjoner.

Mer tilfeldig er nok organiseringen av hjelpen til mykt avhengige og deres medavhengige. I de fleste tilfeller må nok avhengigheten har gitt seg utslag i sykdom eller kriminalitet før det gis noe tilbud. Et eksempel er Spiseforstyrrelsesforeningen⁸². Den er en medlemsorganisasjon for de som har eller har hatt en spiseforstyrrelse og deres pårørende. Den tilbyr ikke

⁸² Spiseforstyrrelsesforeningen. Hentet 24. november 2022 fra https://www.spisfo.no/?gclid=EAIaIQobChMIiougNP_9gIVmAWiAx07RwZnEAAYASAAEgJT5fD_BwE

behandling og behandlere, men har kompetanse på det å leve med og arbeide seg ut av en spiseforstyrrelse.

I en familie hvor det er en person som er mykt avhengig av noe, kan hele familien bli preget av den avhengiges atferd. Den sistnevnte preges igjen av de andre familiemedlemmenes mønstre og atferd. Dersom et nært familiemedlem er mykt avhengig, er det en god sjanse for at andre i familien bærer på medavhengige trekk. Slik myk medavhengighet kan lede til at en forsømmer seg selv, og gir seg selv lav selvfølelse. Den utvikles gjennom et langvarig behov (for eksempel i oppveksten eller i et destruktivt forhold) for å tilpasse seg en annens atferd.

Rundt enhver mykt avhengig person står det derfor som regel mange mykt medavhengige. En slik medavhengig person setter ofte sitt eget liv på vent for å redde og/eller gjøre andre til lags. En mykt medavhengig kan føle seg oversett og såret over andres ord og handlinger, men har allikevel en overdrevet ansvarsfølelse. Denne usunne atferden er noe enkelte tar med seg videre i livet og inn i nye relasjoner.

Rappoport (2005) tar opp et spesielt tilfelle av medavhengighet, det han kaller med-narsissisme. Slike medavhengige personer betjener narsissistiske personer, gjerne i et foreldre-barn-forhold. Narsissister er slike som ved

Avhengig og medavhengig

NN (fornærmede), som var rundt ti år gammel, sa at han ønsket å se like muskuløs ut som skuespilleren, og lurte på om dette var mulig, og aller helst ganske fort. Tiltalte sa da at han visste om en måte å få dette til på. De to gikk deretter på baderommet hjemme hos tiltalte. Tiltalte tok fram et hetteglass, trakk opp ca. 0,5 milliliter blank væske i en sprøyte og injiserte dette i NN's høyre rumpeball. Etterpå sa han at NN kom til å få «Bruce Lee-muskler i løpet av noen måneder», står det i dommen fra 2015.

Kilde: Cornelius Munkvik i Stavanger Aftenblad, 26. juni 2016, s. 11.

Sosial konstruksjon av myk avhengighet

sin selvforelskelse får andre til å kjøpe deres egen livsførsel og tiltrekke seg partnere som vil sette sine egne behov til side for å gjøre den andre til lags.

Den mednarsissistiske kan gi narsissisten en lydig og oppmerksom tilhenger. Narsissisten trenger dette for å føle seg viktig og sett og den medavhengige personen har motsvarende et behov for få narsissisten til å oppleve og føle seg spesiell og utvalgt. Mednarsissistiske personer jobber hardt for å 'please' andre, bøye seg for andres meninger, bekymre seg om hva andre tenker og føler om dem, er ofte nedtrykte eller engstelige, har vanskelig for å forstå sine egne synsmåter og erfaringer, og påtar seg skylden for mellommenneskelige problemer, hevder Rappoport.

Ytterpunktene i myke avhengighetene kan være både kriminalitet, sykdom og sosiale dysfunksjoner. For eksempel kan opplevd kroppspress føre både til avhengighet og medavhengighet. I 2015 ble en far dømt til åtte måneders fengsel for å ha satt sprøyter med dopingmidler på sønnen fra han var 10 til 14 år. Sønnen ønsket seg en muskuløs kropp (som Bruce Lee) og faren garanterte ham dette i løpet av noen måneder. I rettsaken kom det frem at faren selv hadde brukt dopingmidler. I 2018 ble faren tiltalt på ny for å ha injisert doping på sønnen fra han var 16 år til han ble 18. Faren hadde gitt dopingmidlene til sønnen i perioder over flere dager, ved noen anledninger i flere uker.

Slike eksempler til tross; den vanlige, myke avhengigheten og medavhengigheten slik jeg har beskrevet den så langt er verken en diagnose, en sykdom eller en forbrytelse. Men den kan meget vel være uttrykk for et observerbart avvik i et antatt normalt eller tradisjonelt samhandlingsmønster. Samspillet i en familie som både har

mykt avhengige og medavhengige vil kunne preges av ubalanse, liksom i familier med medlemmer som er rusmiddelavhengige. Men de er ikke først og fremst inn for en behandling, det skjer først om myk avhengighet utvikler seg til sykdom eller annet brudd på normale og gjensidige relasjoner i familie og vennenettverk.

Forskningsutfordringer

Så langt har jeg forsøkt å påvise at både substanser, stemningsutløsere og atferd kan være knyttet til myk avhengighet, men uten at dette må være gjenstand for behandling.

Min beskrivelse så langt har vært teoretisk, men kongruert med de empiriske illustrasjoner som er omtalt foran. Myk avhengighet – som samfunnsfenomen – trenger imidlertid både en presis definisjon og en anvendbar teoretisk ramme som fremmer nye empiriske undersøkelser.

Dessuten, om det er slik at dagens modell for avhengighetspolitikk og tiltak ikke gir ønskede virkninger, hva da om det er slik at samvirket mellom harde og myke avhengigheter ytterligere forsterker en uønsket utvikling? Hvilke signaler vi bør legge vekt på, og har vi mental og institusjonell kapasitet til å håndtere disse?

DEL V Mange veier til Rom?

I del V av boken beskrives jakten på en mulig ny ramme for avhengighetsbegrepet, og hvordan en taksonomi for teoribygging om myke avhengigheter kan hjelpe oss videre.

Foran har jeg forsøkt å beskrive og forklare ulike former for avhengighet. Her skal jeg trekke trådene sammen i en mer overordnet sosiologisk forklaring. Den skal ikke kalles en teori, det vil føre for langt. En teori er en forklaring på et fenomen eller en sammenheng i naturen eller i samfunnet, som har gjennomgått mange og kritiske tester uten at disse har resultert i at teorien kunne falsifiseres (motbevises).

Begrepet teori forbeholdes dessuten ofte forklaringssystemer som består av mange innbyrdes samstemte «delteorier» og som kan forklare og forutsi et stort spekter av fenomener eller sammenhenger. Jeg skal ikke påberope meg at idéen om myk avhengighet skal betegnes som en fullverdig teori.

Derimot skal jeg peke på en del elementer som kan hjelpe oss på veien til en mer sammenfattende forståelse av myk avhengighet som fremvoksende og reproduserende samfunnsmessig fenomen, altså ansatser i en teoretisk modell. En slik modell vil forankres i den sosiologiske logikken fra historisk-funksjonell analyse.

9 Omramming av avhengighetsbegrepet

Krav til sosiologisk teori om myk avhengighet

I hverdagsspråket brukes teoribegrepet oftest om noe man antar, noe som ikke er bekreftet, men som inneholder en forestilt (teoretisk) mulighet. I forskningens verden er forståelsen av og språkbruken knyttet til teori nesten det motsatte. I sosiologien anses teori som et system av relasjoner mellom begreper som i abstrakt form uttrykker idéer og antakelser om virkeligheten, slik *Sosiologisk leksikon* definerer det (Korsnes et al., 1995, s. 323). Sosiologiske teorier brukes for å betrakte virkeligheten ut fra et valgt perspektiv slik at vi kan forstå sammenhenger og forklare de sosiale fenomener og fakta som studeres. Slike teorier kan ha en kritisk reflekterende profil.

Denne bokens beskrivelse av myke avhengigheter er et forsøk på å begrepssette og anskueliggjøre bestemte trekk ved det senmoderne samfunnets livsstiler og utvalgte gruppers sentrale livsinteresser. Begrepet myk avhengighet gir et nytt «språk» og dermed en ny mulighet til å betrakte samfunnets

Omramming av avhengighetsbegrepet

nåværende særtrekk. Dernest er det et forsøk på å lete frem de deler av virkeligheten som kan motsvare selve begrepet.

Myk avhengighet blir ikke dermed til en teori i klassisk forstand, eller for den sakens skyld i hverdagsspråket. Begrepet kan imidlertid gi opphav til abduktivt og deduktivt utledede forskningsspørsmål og hypoteser som i neste omgang kan hjelpe oss fremover mot en teori. Og vi kan også tenke i motsatt retning, at observasjoner av hverdagsfenomener (spisevaner, kaffedriking, fotballsupportere, etc.) induktivt kan begrepsdanne og begrepssette sosiale fakta som vi ellers har manglet gode og treffende betegnelser på. Dessuten kan teoretiske diskusjoner om hva avhengighet egentlig er gi oss en ny fortolkningsramme for hvordan vi skal forstå ulike former for sosial endring. Teoriutvikling er derfor nyttig på mange vis, både som tankemåter, tolkningsrammer og språkformer.

Stinchcombe (1968, s. 47-53) påpeker at selv om vi som oftest utvikler teorier som er spesifikke nok til å ha karakteristiske empiriske konsekvenser, er det likevel slik at teorier har ulike generalitetsnivåer. Han lanserer syv ulike nivåer som spenner fra filosofiske grunnantakelser ned til det som hender i en bestemt observasjon. Et teoretisk argument kan altså være knyttet til hvert av disse nivåene, og det å avvise en hypotese på ett nivå innebærer ikke at man har tilbakevist en teoretisk utlegning på et annet nivå. Mange teorier om sosiale fenomener vil derfor være i en form som ligger langt fra idealene i deduktive resonnementer. Slike teorier trenger mer ettertanke og klargjøring enn andre om de skal kunne testes ut empirisk. Slik sett vil deduktiv teori bare fungere som et ideal som vi kan sette de øvrige måter for teoriutvikling opp mot når vi ønsker å klargjøre et slikt

fenomen som myk avhengighet antatt er. Teori er likevel det beste vi kan håpe på, men vi kan aldri forvente at teorien bevises. I seg selv er teoribegrepet nettopp knyttet til antakelsen om at den, helt eller delvis, kan vise seg å være feil. Slik er det med både harde og myke avhengigheter, hvorav de førstnevnte leder overlegent når det gjelder antall teorier som har satt seg som mål å forklare avhengighetens gåte.

Ontologiske og epistemologiske begrepsantakelser

Så langt har jeg flere steder poengtert at det ikke fins en enhetlig teori om avhengighet. Avhengighet er et komplekst fenomen, det kan alle være enige om. Vi kan tenke på avhengighet og den avhengige personen innen ulike forestillingsrammer; biologiske, psykologiske, sosiologiske, etc. Kort sagt, det fins både teorier og rammer som styrer hvilke forståelser vi kan ha av selve begrepets kompleksitet.

Imidlertid er moderne vitenskapelige studier av avhengighet dominert av satsing på forskningsmetoder og empirisk rapportering av bestemte nominelle fenomener, som antas å bli underordnet feltet av avhengighet. Uten tvil har det vært en generell feil å undersøke og eksplisere forholdet mellom teori og metode. Anvendelsen av en bestemt metode eller skala (for eksempel ICD, DSM) har blitt sett på som en tilstrekkelig begrunnelse for en avhengighetsstudie, tilsynelatende løst koplet til det bredere problem studien ble utformet for å fremheve. Sellman (2010) viser de ti viktigste aspektene som er kjent om hard avhengighet, uten å koble til eller finne en teori som omfatter alle de antatte avhengighetsrelaterte aspekter. Avhengighetsstudier synes å være dominert av bruk av ulike verktøy og teknikker; så foreløpig kan vi ikke snakke om noen enhetlig avhengighetsteori som et grunnlag for vitenskapelige

Omramming av avhengighetsbegrepet

slutninger. Vanligvis, når en teori viser seg å være utilstrekkelig, vil begrepene i den endres (Stinchcombe 1968, s.40). Vi trenger altså et nytt blikk på begrepet avhengighet.

Verktøy, teknikker og vekter som brukes i studier av avhengighet er ikke verdifrie eller generiske. De stammer fra bestemte filosofiske refleksjoner om hva virkeligheten ved avhengighet består i, og hvordan vi kan få kunnskap om dette fenomenet. Ontologi, som en teori om oppfatning av virkeligheten, gir kriterier for å skille mellom ulike typer objekter (for eksempel inntak av opioider) og deres oppfattede relasjoner (for eksempel, at dette fører til avhengighet).

Hvordan kan vi lage en oversikt over elementer som vil utgjøre et avhengighetsfenomen i et bestemt domene? Svaret er at vi oftest går tilbake til noen grunnleggende ontologiske forutsetninger om avhengighet, for eksempel som en refleksjon av menneskelig fantasi, eller som en projeksjon av dagens situasjon. Og vi velger å bruke målemetoder tilsvarende. Dernest, hvordan etablerer vi gyldig kunnskap om avhengighet? Vi trenger utsagn og dokumentasjon som er både ment å være sanne, og som støtter oss med en fast epistemisk forankring for vår begrunnede oppfatning. Hva er målbar avhengighet og hva er riktig konseptualisering av fenomenet? Vi trenger med andre ord et valid begrep og målbare kriterier for å fastslå hva avhengighet er og hvordan den kan gjenkjennes.

Innramming og omramming

Omramming av vår forståelse av avhengighet er nødvendig av flere grunner. For det første fordi dagens kunnskap er fragmentert, dernest fordi dagens politikk og policytiltak ikke fungerer godt nok, og til sist fordi den offentlige opinion fortjener å bli bedre opplyst og informert for å redusere

stigmatisering, diskriminering og uklare dikotomier mellom lovlige og ulovlige rusmidler, problematisk og uproblematisk avhengighet, harde og myke avhengigheter, osv.

Den generelle tilstanden i personlig og samfunnsmessig velvære (jf. kapittel 1) kan være egnet som omramming av vår forståelse for en bedre utforming av en avhengighetspolitikk. Personlig og samfunnsmessig velvære har mange dimensjoner, inkludert somatisk og psykisk helse, utdanning og arbeid, personlig sikkerhet og sosial tilhørighet. Avhengighet er påvirket av og påvirker alle disse dimensjonene. For eksempel kan fattigdom, marginalisering og et sosialt miljø som mangler utfordringer og muligheter for engasjement føre til bruk av vanedannende stoffer og atferd. Motsatt kan samfunnets krav og forventninger og folks ytelsespress indusere rusmiddelbruk og atferdsavhengighet. Dermed kan effektiv avhengighetspolitikk bare oppnås gjennom samordnet handling på tvers av mange sektorer og mellom ulike aktører.

Rammer omkranser både vinduer mot verden og skaper linser som bringer verden i fokus, sier Bolman og Deal (1991, s. 10). Slike rammer hjelper til å filtrere bort enkelte fenomener, mens de lar andre elementer tre tydeligere frem. De hjelper oss også til å forstå våre egne erfaringer og gir oss et grunnlag for å kunne fatte en beslutning eller sette i verk et tiltak. Noen er i stand til å operere med flere rammer samtidig eller kanskje skifte mellom ulike rammer, tilpasset en gitt situasjon, eller til og med kunne kombinere eller syntetisere ulike rammer. Goffman (1974) påpeker at rammer både er normativt veiledende og kognitivt forklarende og meningsgivende. Kognitivt gir de oss snarveier til å sortere og forstå kompleks informasjon, og normativt til å avgjøre hva som er akseptabelt, tolerabelt eller hva som ikke kan godtas.

Omramming av avhengighetsbegrepet

Når vi setter en merkelapp på et fenomen, slik vi gjerne gjør med avhengighet, så gir vi samtidig en mening til noe av det vi observerer, mens vi legger til side noe annet. Rammer tilbyr oss derfor mening gjennom selektiv forenkling, det gir oss en synsvidde for et aktuelt problem. Slik sett er det bare deler av den samfunnsmessige konteksten myk avhengighet innkapsles i som er relevante.

Dessuten vil de kontekstuelle utsnittene vi har beskrevet også bestå av rammer innleiret i hverandre. Hver enkelt ramme bygger på den eller de som er innenfor, den er en sosialt konstruert omforming. For de aktørene som er beskrevet i tekstene foran vil virkeligheten bestå av mange slike lag, og de vil også inneha mange ulike roller. I den fokuserte hendelsen som tekstene beskriver vil imidlertid bare et lite utvalg av lagene være relevante som rammer for aktøren der og da.

Selve *innrammingen* som prosess innebærer at rammene bygges og utvikles som fortolkningstilbud for en selv, men også at rammen kontrasteres til andre rammer. Rammen hvor stoffavhengighet anses som sykdom kan enkelt kontrasteres til rammen hvor det anses som forbrytelse. Ulike aktører kan bruke innramming til å styrke egen argumentasjon overfor andre så vel som å overbevise seg selv ved å ha et slags grunnprinsipp eller antakelse å falle tilbake på. Den valgte rammen er ikke avhengig av at det fins andre eller motsatte rammer, nytten av egen ramme er det som teller.

Fairhurst og Sarr (1996) beskriver mange ulike innrammingsteknikker som kan anvendes, herunder; metaforer, myter, legender og tradisjoner (riter, ritualer og seremonier). ord og uttrykk (sjargong), artefakter, kontraster, tankespinn, etc. Poenget er at aktører bruker slike teknikker til å sette en agenda for egen aktivitet eller egne meninger.

Aktørene kan både være folk flest og de kan være medier som ønsker å skape en ramme for sin egen informasjon eller nyhetsformidling. Innrammingen således synes å være et uunngåelig trekk i all kommunikasjon.

Omramming krever en tankemessig snuoperasjon. Det innebærer å endre den måten man tenker på, ser på og forstår ting på. Dessuten må man ikke forsøke å løse problemene ved å bruke den samme rammen som de stammer fra, men lage nye løsninger og muliggjøre alternative tiltak. Omrammingen synes å kreve i hvert fall tre ulike forholdsregler. For det første å være *proaktiv* i stedet for reaktiv. I en stadig endrende verden må vi også skape en forståelse som kan fange opp fremtiden. Å være reaktiv, altså å reagere i etterhånd på endringer eller krav vil lettere føre til forsvar for det bestående enn for innovasjon av det nye. For det andre må omrammingen være *verdirelevant*. Ikke minst er det viktig på avhengighetsfeltet hvor synet på hva avhengighet er og hva som må gjøres for å bøte på den henger fast i verdinormative rammer. Nye verdier eller normer må berøre og oppleves som relevante av de personer og aktører dette angår. For det tredje kan omrammingen bety at man må utvikle *nye relasjoner*, kanskje også til aktører som tidligere har vært forankret i andre rammer enn en selv.

Det er (i alle fall i teorien) flere tenkbare fordeler ved omramming. Ikke at det skal være nødvendig å omramme til enhver tid, men når det først gjøres kan det være viktig å høste de frukter som henger lavest, først. Det kan være flere valgmuligheter enn en opprinnelig hadde tenkt seg, og disse mulighetene kan nå realiseres. Dessuten vil omrammingen kunne frembringe noe nytt, til og med noe som tidligere ble ansett å være utenfor mulighetsområdet. Ved å dekonstruere

Omramming av avhengighetsbegrepet

en nåværende ramme kan man vise frem at andre blir sittende fast i rammen. Omrammingen gir dessuten en trening i å skifte perspektiv som del av en selvbestemt og villet endringsprosess.

Myk avhengighet som påbegynt virkelighet

Baumann (1990, 1991) presenterer oss for begrepet «annerledeshet», altså noe som ikke fullt ut kan bestemmes innenfor forhåndsgitte forståelsesrammer. Annerledesheten kan ha tre former; det *ubestemte* som er irrelevant i vår etablerte klassifikasjon av virkeligheten, det *ubestemmelige* som unndrar seg klassifikasjon og *det-ennå-ubestemte* som først over tid kan føyes til i vår forståelsesramme. Slik sett er annerledeshet noe som ikke helt finner plass i dagens omforente klassifikasjonssystemer.

Myk avhengighet kan ses i et slikt perspektiv. Særlig er den sistnevnte formen betegnende. Den omfatter en annerledeshet som ytrer seg i det nye og ubestemte, det som ennå ikke er begrepsgitt og kategorisert innenfor felles referanserammer, men som er på vei inn i den etablerte klassifikasjon. Berkaak og Ruud (1992, s. 11) sier at det er «denne formen for annerledeshet som preger samtiden og som gjør den til en påbegynt virkelighet».

Tre prosesser bidrar til og vedlikeholder at slik annerledeshet også preger samtidskulturen; endringstakt, globalisering og differensiering. Høy *endringstakt* vises særlig i det moderne menneskets stadige endrende konsumatferd. Dessuten opptar stadig mer av det-ennå-ubestemte menneskets erfaringsverden. Tvil og usikkerhet om det det «normale» og etablerte brer seg, og det farger også oppfatningen av vår egen identitet. Det nye og uferdige blir hektet på den gamle identiteten, «vi må jo følge med i tiden».

Globaliseringen gjør at vi ikke lenger har like skarpe skiller mellom oss selv og de andre. Vårt forbruksmønster likner de fleste andres, vår utdanning er standardisert og vår teknologi og vårt arbeid og hjem er likeartet overalt. De andre deler vår verdensoppfatning og vår tilknytning til samtiden. Vi blir alle beboere i en global landsby. Som følge av endringen og globaliseringen opplever individet både usikkerhet og ambivalens overfor egne moralske standarder og atferdskriterier. Den gamle rammen gir ikke lenger en stødig anvisning av hva som er rett eller galt, veloverveid eller vettløst. I et slikt lys kan myk avhengighet fremstå som både uavklart og forvirrende. Den er ny, men ikke fullstendig ukjent. Den er omfattende, men gjelder ikke alle. Og den kan være både forførende og behagende, men samtidig skadelig eller uønsket.

Den påbegynte virkeligheten fremstår ikke ferdig pakket og klassifisert. Snarere er den både uavgrenset og uavsluttet. Myk avhengighet har åpenbart ingen klar avgrensning, selv om begrepet som primitiv kategori nok kan fremstå som en motsats til den «harde» avhengigheten. Den måten jeg har beskrevet myk avhengighet på tillater stadig flere fenomener å kunne karakteriseres som myke avhengigheter. Myke avhengighetsfenomener vil krysse inn i hverdagsvirkeligheten og kunne karakteriseres med eller grense opp til mange ulike andre fenomener og begreper, slik som avvik, sykdom, forbrytelse, innovasjon og så videre. Begrepsdemarkasjonene er flytende. Den treningsnarkomane bare må trene, og vil føle seg uvel om muligheten til treningen stenges. Bare sporadisk og tilfeldig vil en slik person føle et fellesskap med en person som styrer sitt matinntak etter ekstreme regler. Og disse personene vil på sin side ikke nødvendigvis føle noen relasjon

Omramming av avhengighetsbegrepet

til den shoppingavhengige, sukkeravhengige eller til selfienarsissisten. *Differensieringen* vil være tydelig.

Dessuten vil myke avhengigheter kunne endre form over tid, de er påbegynte, men uavsluttede. De eksisterer i den utvidede nåtid, men de avsluttes ikke der eller fortsetter nødvendigvis i samme form inn i en fremtid. De er gjenstand for læring og derfor for endring. Dermed kan heller ikke myke avhengigheter beskrives i en endelig form som så kan tilskrives en diagnostisk karakteristikk, ei heller kan de tilordnes innenfor et sammenhengende system. Myke avhengigheter må tenkes som endring snarere enn som ferdigstøpt form, som innovasjon snarere enn konvensjon, som renovasjon snarere enn tradisjon.

Sosial endring eller sosial innovasjon?

I seg selv er ikke kaffedriking en nyskaping i vårt samfunn. Vi har vært storkonsumenter av kaffe i Norge i lange tider. Det er når kaffedrikingen flyttes ut av hjemmet og inn i kaffebarene, når svart kaffe nesten ikke lenger lar seg oppdrive på et utested, men er erstattet av americano eller et myriader av italienske varianter, og når kaffedrikingen foregår hele døgnet og ikke til bestemte tider eller til måltider at vi kan snakke om en sosial nyskaping. Det samme gjelder jo for telefonen. Ikke bare er den flyttet ut av hjemmet og blitt mobil og bærbar, men den tjener så mange ulike nye funksjoner at listen nesten er uendelig.

En sosial innovasjon er nye idéer som møter sosiale behov og som skaper sosiale relasjoner og danner nye samhandlingsformer og –arenaer. Nyskapingen møter udekkede behov på nye måter og med antatt større effektivitet.

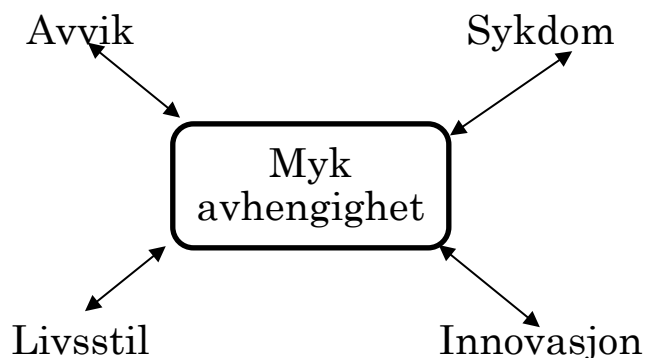
Når vi snakker om myke avhengigheter kan vi selvsagt også si at disse har generelle innovative sider ved seg, altså at de også medfører endring i institusjonaliserte former for verdiskaping. Kaffebarene er økonomiske enheter, og mobiltelefonen er jo et enormt økonomisk kraftsenter. Poenget med sosiale innovasjoner er derimot at de løsninger som utvikles er viktigere enn eller kommer i tillegg til den kommersielle forbedring og økte effektivitet. Gjerne er det også slik at den sosiale innovasjonen oppstår der hvor markedet eller offentligheten ikke makter å levere gode nok løsninger. Derfor er kjernen ikke først og fremst å introdusere nye produkter eller tjenester, men å dekke å nye behov på nye måter. Myke avhengigheter kan være sosiale innovasjoner i den forstand at de gir folk en ny plass og rolle i samfunnet, selv om både markeder og myndigheter kan krysse gjennom og også gripe inn i hvordan denne plassen og rollen skal utformes og befolkes.

Dessuten kan vi anta at enkelte myke avhengigheter vil kunne betegnes som eller representere inngangen til nyskaping og «sosial innovasjon». Vi kan lett se at det digitale feltet har gitt opphav til flere sosiale innovasjoner, herunder informasjonsbytte på sosiale medier, blogging og selfier. Nettavhengighet i sine mange ulike avskygninger, behøver ikke alltid å tenkes på som destruktivt og ødeleggende. Det er først når gambling, nettspill, nettshopping osv. fortrenger andre oppgaver som skal utføres, eller når det skaper skade og velferdstap hos andre at vi fordømmer nettbruken. Det er imidlertid også eksempler på at nettilgang, og avansert, vedvarende og tidskonsumerende nettbruk skaper nye produkter og tjenester. Tenk bare på eksplosjonen i tilbudet av «apper», nye anvendelser som knyttes til vår bruk av

Omramming av avhengighetsbegrepet

mobiltelefoni. Haugevis av disse applikasjonene, og mange av dem er beviselig nyttige for oss i det daglige, er nettopp resultatet av det vi har ansett som nettavhengighet hos unge og eldre.

Slik kan vi derfor karakterisere myk avhengighet som et samspill mellom og med «tentakler» til avvik, sykdom, livsstil og sosial innovasjon, slik som illustrert i figur 9.1:



Figur 9.1 Myke avhengighets sosiale funksjoner

Min antakelse er altså at myk avhengighet har en ekstra, samfunnsmessig funksjon som den harde avhengigheten ikke fremviser, nemlig at den kan være *kilde til innovasjon*, både sosialt og teknologisk. I hvert fall er det ikke vanlig å tenke på rusavhengighet og liknende harde avhengighetsformer annet enn som avvik, sykdom eller livsstil.

Den myke avhengigheten kan derimot ses også ses som sosial innovasjon. Slike innovasjoner handler om prosesser som endrer samfunnet, uavhengig av metoden bak (Willumsen & Ødegaard, 2015). Det som driver endringen fremover kan være en sosial bevegelse, en ideell organisasjon, eller nettverk

av aktører. I prinsippet kan sosial innovasjon bedrives av alle i samfunnet. Den kan oppstå som spontan organisering fra grasroten så vel som fra politiske aktører, ideelle organisasjoner og filantroper (om det fins slike lenger?). Egeninteressen behøver ikke å være den eneste eller viktigste driveren, slik det ofte hevdes som motiv i næringsrettet innovasjon. Også relasjonelle og kollektive behov som ikke opprinnelig har en markedsbasert eller organisert pådriver, slik som praterom og vennegrupper på nettet, kan gi opphav til sosiale nyskapinger.

Sosial innovasjon vil være nye idéer som fungerer som løsning på uløste behov i samfunnet og som gjør folks liv annerledes og fortrinnsvis bedre. Sosial innovasjon kan være både bevisst og ubevisst, intendert eller som bivirkning av bestemte atferdsmønstre, men de skapes av og gjenskaper nye atferdsmønstre og de kan resultere i nye samfunnsmessige strukturer og kulturer. Liksom for kommersielle innovasjoner kan også sosiale innovasjoner representere ulike endringssteg. Inkrementell sosial innovasjon skaper små endringer, steg for steg. I radikal innovasjon skjer større endringer, og man tar større steg og kanskje i en ny retning. Disruptiv (banebrytende) sosial innovasjon vil erstatte eksisterende sosiale mønstre med funksjonelle alternativer. Alle endrer de samfunnet.

Når det gjelder de myke avhengigheter vil nok noen være resultatet av ubevisste og ikke-tilsiktete atferdsmønstre, mens andre følger som tilpasninger eller motsetninger til eller som resultat av organisert aktivitet, gjerne på ulike markeder. Det som særpreger det som sosiale innovasjoner, vil være den karakter de antar som massearenaer. Allmenngjøringen vil derfor være et viktig aspekt ved den myke avhengigheten.

Forskningsutfordringer

Myk avhengighet er handlingsmønstre som kan bli til tvangsmessige uvaner. Et eksempel er forholdet til egen kropp, higen etter det perfekte, og inkluderer trening, kosthold og fiksing av utseende. Et annet eksempel er det tilsynelatende enorme behov for tilbakemelding og oppdatering. Hvem som helst kan observere folks avhengighet av mobiltelefonen, hvordan den er blitt «suttekluten» til voksne og unge som rett og slett ikke klarer å legge den vekk. Likevel, den myke avhengigheten skiller seg fra rusavhengighet ved at den ikke låser individers atferd for all evighet. Men unge mennesker er sårbare. Flere blir avhengige av sukkerholdig mat og drikke, som leskedrikker, styrkedrikker eller energikonsentrerte matprodukter. leskedrikker, styrkedrikker eller konsentrerte matprodukter. Ekstreme dietter kan også være en form for avhengighet. Avhengigheten til internettets mange ekkokamre er økende. Stadig flere spiller og gambler på nettet, og flere bruker nettet for å søke etter pornografi.

Antakelig vil vi se ulike, nye former for vanemessig atferd som et resultat av endringer i måten å leve, kommunisere og samhandle på. Vi ser sporene til en ny livsstil, men forandringen er ikke nødvendigvis negativ. Likevel er det viktig å være klar over at den myke avhengigheten vil kunne fortrenge og gå på bekostning av andre aktiviteter, ansvar og interesser, og den kan lett bli altopplukkende. En livsstil preget av avhengighet kan hindre ungdom fra å delta i samfunnslivet. Avhengigheten blir en slags erstatning for deres deltakelse i arbeid og utdanning, i familien og i fritidsaktiviteter. Derfor kan noen former for avhengighet komme til påvirke hele samfunnets samhandlingsmønstre i kommende generasjoner,

særlig fordi ungdom og deres levesett ofte anses å være idealer for gode liv.

Slike nye former for atferd betegner jeg altså som den myke avhengigheten, i motsetning til avhengighet til harde narkotiske stoffer. For eksempel spiser og drikker ungdom over alt og til alle tider. Regelmessige fellesmåltider med familien fortreges. Måltidene er tradisjonelt et samlingspunkt, en arena for erfaringsoverføring mellom generasjoner. Vil denne erfaringsoverføringen fortsette i fremtiden, og i så fall hvor?

Om e par tiår skal dagens ungdomsgenerasjon bære samfunnets byrder. Da må den være rustet til det. Selv om ungdommer i dag er politisk og teknologisk bemyndiget, må de også bli sosialt integrert og ansvarliggjort.

De nye avhengighetsformene er interessante ikke bare fordi de kan komme til å omfatte mange individer, men også fordi de peker i retning av nye sentrale livsinteresser for ungdom. Med den modellkraft ungdommens levesett har, kan disse nye myke avhengighetsformene komme til å påvirke både preferanser og samhandlingsformer i dagens og morgendagens samfunn. Dessuten, vi vet ikke sikkert om de myke avhengigheter også er en vei inn i de harde formene; at for eksempel nettavhengighet går sammen med rusbruk, megareksi sammen med bruk av anabole steroider og lignende.

10 Avhengighetens reproduksjon

Jeg har altså vært på let etter det sosiale fenomenet jeg kaller myk avhengighet, herunder både dets opphav og de sosiale prosesser som gjenskaper den. Jeg antar at myk avhengighet vil være en form for atferdsmessig og relasjonell *resultatlikhet* som kan ha *ulike sosiale drivere* eller opprinnelser. Den kan ha mange ulike fremtredelsesformer og prosesser, men den resulterer etter alt å dømme i likeartede atferdsmønstre. Disse mønstrene kan i neste omgang vedlikeholde de prosessene som skapte denne myke avhengigheten.

Så – hva slags forklaringer kan hjelpe til å forstå hvorfor noe vi observerer i dag som myk avhengighet vil fortsette i stort sett samme form i morgen? Hva er det som altså gjenskaper det mønsteret jeg forsøksvis har kalt avhengighetssamfunnet?

En taksonomi for myk avhengighet

Drivere og domener

Vi har ikke like god oversikt over de nye og mykere avhengighetsformene som vi har av harde avhengighetsformer. Dels skyldes det at det ikke foregår så mye forskning om dette, dels at vi mangler en klar definisjon

av myk avhengighet og dels at fagfolk er uenige om hvorvidt mange av de nye atferdsformene skal regnes som avhengighet, som en ny og sterk vane eller kanskje bare er tidligvarsler om en ny livsstil.

Noen av de mykere avhengighetsformene, selv om de for det meste er relatert til stemninger og atferd, samstemmer med det WHO tidligere omtalte som særtrekk ved «*rushabituering*», og som ble definert slik [2012, *ibid*]:

Rusmiddeltilvenning (vane) er en tilstand som følge av gjentatt inntak av et legemiddel. Dens egenskaper inkluderer (i) et ønske (men ikke en tvang) for å fortsette å ta stoffet for følelsen av økt velvære som det skaper; (ii) liten eller ingen tendens til å øke dosen; (iii) en viss grad av psykisk avhengighet av virkningen av medikamentet, men fravær av fysisk avhengighet, og følgelig av et abstinenssyndrom (ved å slutte), og (iv) skadelige virkninger, om noen, i første rekke på den enkelte.

WHO anser stofftilvenning som en mindre alvorlig form for psykologisk tilpasning enn narkotikaavhengighet, og hevdet at tilvenning betydde å bli vant til en hvilken som helst atferd eller tilstand, inkludert bruk av psykoaktive stoffer. I 1964, erstattet WHO begrepene narkotikaavhengighet og -tilvenning med *rusmiddelavhengighet* (drug dependence) med henvisning til hele spekteret av psykoaktive stoffer (dvs. rusmiddelavhengighet, kjemisk avhengighet, stoffavhengighet), eller med spesifikke referanser til bestemte medikamenter eller klasser av rusmidler (for eksempel. alkoholavhengighet, opioidavhengighet).

I kapitlene 3 og 4 har jeg illustrert ulike eksempler på myke avhengighetsdrivere som påvirker individers atferd. Mange dreier seg om nettpill og nettgambling,

Avhengighetens reproduksjon

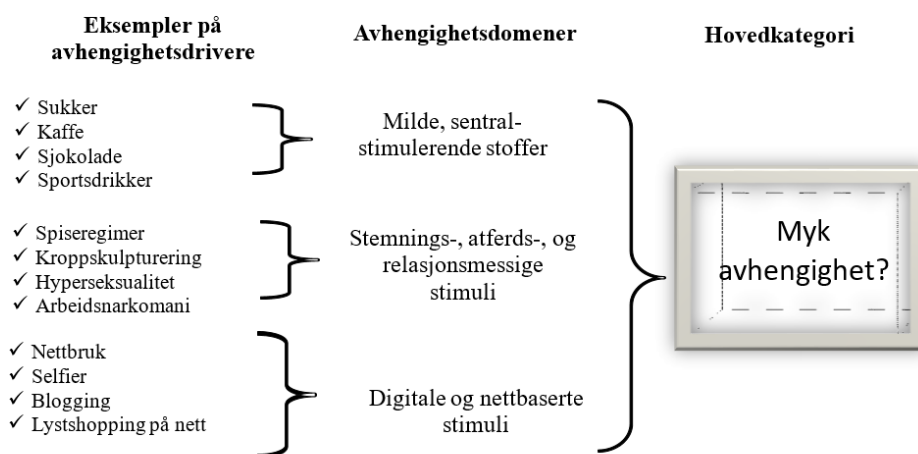
spiseforstyrrelser, internettavhengighet, megareksi, hyperseksualitet, sukkerhunger, treningsvaner og kroppsskulptering, og nytelseshopping. Flere av disse forefinnes i studentpopulasjonene, og mest typisk er nettavhengigheten. Undersøkelser blant studenter over hele verden viser at dette er en myk avhengighetsform hvor avholdenhet fra nettilgang skaper psykiske forstyrrelser som depresjon, nervøsitet, frykt, panikk, opphisselse og uvillighet til å være sammen med andre mennesker (ICMPA, 2011).

Dessuten skaper det en tilnærmet abstinensfølelse å være «unplugged». Suget og begjæret etter å være påkoblet er tydelig, og det er uroen og engstelsen og så vel depresjonen som ble opplevd ved å være avkoblet også. Studentene kaller selv dette for «avhengighet» og angir analogier og metaforer knyttet til de følelser som oppstår når man trer ut av en rusavhengighet.

Vi antar altså at mange legitime stimuli kan gi en mykere avhengighet enn de mer fryktede, harde rusmidler. Sammen med atferdsdrivere knyttet til IKT, nye samværsformer, nye stemningsstimuli oppstår nye former for atferd og samhandling; nettavhengighet, nettspill, nettgambling, nettshopping, spiseforstyrrelser, megareksi, hyperseksualitet og lignende. Særlig tre hoveddomener (som indikert i figur 7.1 foran) av avhengighetsdrivere avtegner seg i både hverdagsliv og i faglige sammenhenger;

1. Milde, antatt sentralstimulerende stimuli
2. Stemnings-, atferds og relasjonsmessige stimuli
3. Digitale og nettbaserte stimuli

Fra disse tre domenene antar jeg at den individuelle, myke avhengigheten kan oppstå, hvilket gir et bilde som i Figur 10.1:



Figur 10.1 Myk avhengighet. Drivere og domener

Alle myke avhengigheter har ikke årsak i ensartede tilstander, men virkningene av deres drivere kan antas ha relativt ensartede konsekvenser. Stinchcombes (1968, s. 40) krav til teori- og hypoteseutvikling tilsier at et begrep enten ha samme årsaker eller samme virkninger. Om myke avhengigheter har flere årsaker eller drivere må det i det minste ha et sett av likeartede konsekvenser. Det betyr i at vi dermed kan utforme en overordnet og global definisjon av myk avhengighet.

Myk avhengighet – en nominell definisjon

Med et slikt bakgrunnsbilde kan vi nå lage en egen definisjon av hva som er fellestrekkene ved de myke avhengigheter. En definisjon av myk avhengighet må legge vekt på at individet ikke har en fysisk avhengighet, og dermed også en større egenkontroll over avhengighetsmønsteret, og dessuten at det er lettere å gå ut av avhengigheten fordi den normalt ikke skaper abstinenser. Kardefeldt-Winter et al. (2017) og Griffith (2013) strides om stoffavhengighet og atferdsavhengighet skal

Avhengighetens reproduksjon

sammenlignes etter sine fellestrekk, eller etter sine særtrekk. Det er en diskusjon denne boken er opptatt av også, og som kan spores i forslaget til definisjon av myk avhengighet. Den medisinske diagnosen av avhengighet har flere kriterier som ikke er biologisk eller fysiologisk forankret, men heller av sosial karakter. Motsatt vil en definisjon av myk avhengighet utelukke slike medisinske kriterier, men fremheve de atferds- og samfunnsmessige særtrekk.

Et forslag til definisjon kan på denne bakgrunn se ut som vist under, hvor *myk avhengighet* er:

En vanedannet tilstand (livsstil) som gis forrang fremfor annen atferd som tidligere var av stor verdi. Denne tilstanden inkluderer; (i) et ønske hos individet om (men ikke en tvang) å fortsette valghandlingene eller gjenoppta aktiviteten for å oppnå det velvære og den tilfredshet som disse gir, (ii) en tendens til å holde vedlike eller øke den vanemessige aktiviteten gjennom sosial imitasjon eller relasjonell atferd, (iii) en særegen grad av psykisk og/eller sosial bevissthet om, hengivenhet, engasjement og tilvenning til livsstilen, men (iv) fravær av fysisk avhengighet og dermed ingen påtakelige abstinenssymptomer (tilbaketrekking), men (v) med nyskapende og dels (u)ønskede virkninger (om noen), både på individ , grupper og samfunn.

Denne definisjonen har tilstrekkelig med kriterier som overlapper med ASAM-/ ICD-/DSM-diagnosene (jf. tabell 5.1 foran) til at vi også kan betegne myk avhengighet som avhengighet. På den annen side inkluderer den kriterier som tvangsimpulser, fysisk avhengighet og abstinens, og derfor kan den ikke karakteriseres som sykdom slik diagnosesystemene gjør. Den impliserer altså ikke at myk avhengighet skaper en forringelse eller svekkelse av individets, gruppens eller samfunnets funksjonsevne. På den annen side viser imidlertid

eksemplene som er beskrevet foran at de fleste myke avhengigheter *kan* utvikle seg til sykdom, og da vil de ha en karakteristikk som ligner den som er beskrevet i diagnosesystemene for avhengighet.

Mitt poeng i denne boken er derfor at myk avhengighet rutinerer en ny livsstil som riktignok kan – som en anomali – føre til helsesvekkelse, velferdsreduksjon og sykdom for noen aktører. Men den nye normalen er snarere at myk avhengighet er iboende vår samtids livsstiler, den blir rutinisert og allmenn. Hard avhengighet er en slags samfunnsmessig og individuell uorden og er vanskelig håndterbar, mens den myke avhengigheten snarere representerer orden og det som er lettere håndterbart.

Definisjonen forutsetter at myk avhengighet kan stamme fra andre og mildere sentralstimulerende midler enn harde stoffer, for eksempel fra kaffe, sukker i mat og drikke, styrke- og sportsdrikker, energimåltider og liknende, men at den også kan starte fra atferdsmessige stimuli som trening og mosjon, diettregimer, lystshopping, overspising, internettlekespill, nettporno, selfier, blogging og gambling, osv., slik som omtalt foran. Livet hos mykt avhengige kan gradvis bli dominert av den milde bruk av psykoaktive stimuli, eller ved at de atferdsmessige og sosiale stimuli nær utelukker alle andre aktiviteter. Dessuten kan kognitive, atferdsmessige og aktivitetsrelaterte symptomer inntreffe og slik indikere en svekket kontroll over egne rutiner, forpliktelser, interaksjon og ansvar. Psykisk avhengighet refererer til opplevelsen av svekket kontroll over suget etter den milde stoffbruken og de atferdsmessige aktiviteter, mens fysisk avhengighet refererer til toleranse- og tilbaketrekningssymptomer.

Avhengighetens reproduksjon

I definisjonen antas det også at de nye, myke avhengighetsformene ikke skaper ikke en fysiologisk avhengighet, slik bruk av harde stoffer gjør. Individet har en viss egenkontroll over avhengighetsmønsteret, og dessuten at det er lettere å gå ut av avhengigheten fordi den normalt ikke skaper abstinenser. Myk avhengighet er reversibel, du kan komme ut av karrieren som sexfantast, kroppsbygger og kaffekjerring, uten nødvendigvis å risikere tilbakefall. Den har heller ikke de samme abstinenssymptomer, men kan selvsagt skape savn og tomhetsfølelse når man velger å tre ut av den myke avhengigheten. Imidlertid kan slike avhengigheter komme til å fortrenge andre aktiviteter, forpliktelser, oppgaver og ansvar på samme måte som den harde avhengigheten gjør. Skadevirkningene blir både individuelle og samfunnsmessige.

Den motsatte kausallogikk

Med forankring i beskrivelsen av drivere og domener, og antakelsen om et sett av likeartede konsekvenser vi kan velge å definere som myk avhengighet, kan vi sette dette inn i en generell funksjonell modell slik den brukes i sosiologien. En funksjonalistisk forklaringsmåte er naturlig når man observerer en konsekvenslikhet i sosiale fenomener, sier Stinchcombe (1968, s. 82-85). Som forklaringsmåte er denne imidlertid en ganske kompleks form for modell. Hensikten med slike forklaringsmåter er å analysere sosiale fenomener med en slags motsatt kausallogikk, hvor atferdsmønstre velges på grunn av sine konsekvenser (Føllesdal et al., 1984, s. 143):

Funksjonalistisk forklaring er i en forstand det stikk motsatte av årsaksforklaring - man forklarer et fenomen gjennom hva det er årsak til snarere enn gjennom hvilke årsaker det har.

Det er der hvor *følger* av en type atferd eller sosiale ordninger er viktige elementer i *årsakene* til atferden, vi kan bruke *funksjonelle forklaringer*. Det gjelder også om vi finner uniformitet i handlingenes konsekvenser, men variasjon i atferden som bevirker disse konsekvensene. Når vi ser et likeartet mønster i sluttresultatet som en form for resultatlikhet, kan vi anta at den støttes av en slik logisk struktur.

Funksjonelle forklaringer er omstridt i samfunnsvitenskapene. De kan ikke forklare hvorfor noe oppstår, men bare hvorfor ting opprettholdes. Dermed fanger de ikke opp intensjonalitet, altså av «handlinger som er styrt av fremtidige mål og av urealiserte muligheter», slik Elster (1979, s. 64) formulerer det.

Elster utdyper sin kritikk av funksjonsanalysen ved å redefinere analysens struktur på følgende måte: En sosial «institusjon eller et atferdsmønster X forklares av sin funksjon Y for gruppen Z hvis og bare hvis» (1979, s. 93):

1. Y er en virkning av X
2. Y er gunstig for Z
3. Y er utilsiktet av de aktører som produserer X
4. Y (eller i det minste årsaksforholdet mellom X og Y) er uerkjent av aktørene i Z
5. Y opprettholder X gjennom en kausal feedback som går gjennom Z.

Det fins praktisk talt ingen samfunnsvitenskapelige analyser hvor alle fem kriteriene er møtt samtidig, hevder Elster. Derimot fins det gode eksempler på det som kalles «filter-*forklaringer*», altså hvor vilkårene 1, 2, 3, 5 er oppfylt. Slike

Avhengighetens reproduksjon

filterforklaringer mener Elster er langt viktigere enn de egentlige funksjonelle forklaringer. De forklarer situasjoner hvor enkelte virkninger ikke er tilsiktet av dem som produserer dem, men erkjent av dem som har fordel av dem.

Likeens fins det gode eksempler på såkalte «usynlig hånd»-analyser, hvor vilkårene 1, 2, 3, 4 er oppfylt, men hvor aktørene fremmer sine egne interesser uten å forstå hva de gjør. Slike analyser fortjener ikke betegnelsen «forklaring», hevder Elster. De forklarer ikke X, fordi de ikke postulerer og undersøker noen tilbakeføring fra Y til X gjennom Z. Den logiske strukturen i funksjonalistiske forklaringer er altså mer omfattende enn de eksempler som blir gitt på slike analyser. De sosiale situasjoner som skal forklares tilfredsstillende ikke paradigmat, sier Elster (1979, s. 99).

Funksjonalistisk kausalanalyse reiser ingen spørsmål om aktørene har bestemte behov som må dekkes eller mål som må nås. Den tar utgangspunkt i observerte, stabile fenomener. Homeostasen er en empirisk observerbar variabel, ikke et teoretisk definert konstrukt. Analysen forsøker altså å forklare fenomener etter deres konsekvenser. Denne frem- og tilbakekoblingen mellom de observerte konsekvensene og deres årsaker eller strukturer, er imidlertid ikke alltid like godt analysert.

Empirisk identifikasjon av objektive systemkonsekvenser, slik funksjonell analyselogikk sikter mot, er ikke bare rettet mot å identifisere de systemelementer som opprettholder disse konsekvensene. Objektivt observerbare konsekvenser kan nemlig være både *positive* og *negative* konsekvenser for et gitt sosialt system. Merton (1967, s. 105) definerer det som:

Funksjoner er de observerte konsekvenser som sikrer tilpasningen eller reguleringen hos et gitt system; og dysfunksjoner, de observerte konsekvenser som reduserer systemets tilpasning eller regulering.

Dessuten kan objektive funksjoner og dysfunksjoner være tilsiktet og oppfattet av aktørene i ulik grad. Aktørenes bevissthet om funksjonenes ladning vil kunne variere, med en ny todeling av funksjonsbegrepet (Merton 1967, s. 105):

Manifeste funksjoner er de objektive konsekvenser som bidrar til reguleringen eller tilpasningen hos systemet som er tilsiktet og oppfattet av medlemmene i systemet; latente funksjoner, tilsvarende, er de (konsekvenser) som hverken er tilsiktet eller erkjent.

Elsters kritikk gir oss mulighet til å utdype den analysemåte Merton (1967) og Stinchcombe (1968) har utviklet, slik at den fanger opp interessante sosiale situasjoner hvor selve grunnbegrepene kan gi oss ny innsikt. La oss anta at vilkårene 1, 2 og 5 er oppfylt i en gitt situasjon, men at graden av tilsiktethet og erkjennelse (vilkår 3 og 4) varierer hos de som produserer X (sender) og den (mottaker Z) som mottar virkningen Y. Det ville gi oss et utfallsrom som i tabell 10.1:

Tabell 10.1 Intensjonalitet og erkjennelse

<i>Mottaker</i>	<i>Sender</i>	
	Tilsiktet	Utilsiktet
Erkjent	Manifest funksjon	Filterforklaring
Uerkjent	Falsk bevissthet	Latent funksjon

Samlet gir tabell 10.1 oss fire ulike forklaringsprinsipper, alle med utgangspunkt i (om ikke identisk med paradigmet fra)

Avhengighetens reproduksjon

funksjonell analyse. I sosiologisk sammenheng vil det viktigste være at slike forklaringer gir oss mulighet til å analysere stabile sosiale systemer hvor årsaker og virkninger holder hverandre i permanent balanse. Utfordringen ligger i å identifisere og analysere de formidlingsmekanismer som gjendanner dette sosiale systemet. Dessuten gir skillet mellom ulike grader av intensjonalitet og erkjennelse hos sendere og mottakere i det sosiale systemet mulighet til å analysere former, motiver og maktfordeling i de formidlingsmekanismer som identifiseres.

Merton (1967) hevder at manifeste funksjoner må være erkjent og tilsiktet og at latente funksjoner må være det motsatte for systemets medlemmer. Han definerer imidlertid ikke hvem systemets medlemmer er. Hvor går grensene for det systemet man analyserer funksjonene i? Elster hevder på sin side at man må skille mellom den gruppen som noe (for eksempel en sosial institusjon eller et atferdsmønster) har en positiv funksjon for, og de aktører som «produserer» dette «noe» (dvs. den sosiale institusjonen eller atferdsmønsteret). Stinchcombe diskuterer ikke spørsmålet om hvor systemets grenser går, men er mest fokusert på den årsakslogikk analysemetoden anvender. Sett i relasjon til funksjonsanalysen hevder Martinussen (1984, s. 187):

... det kan være vanskelig å svare på spørsmålet «for hvem»? noe har den eller den konsekvensen. Kan man operere med alle medlemmene i et sosialt system (eller flertallet av medlemmer) som en enhet? Hvis man ikke kan det, må man dele opp medlemmene i mindre system og grupper, og da blir det kanskje problematisk å analysere konsekvensene av et mønster innenfor systemet. Dels består problemet i informasjonsforskjeller i samfunnet som gjør en funksjon manifest for noen og latent for andre.

En anvendelig inndeling av intensjonalitet og erkjennelse kan derfor gjøres innenfor et sosialt systems grenser, ved å identifisere både sendergruppe (produsent) og mottakergruppe. Der hvor konsekvensene er tilsiktet av senderen og erkjent av mottakeren vil vi ha med manifeste funksjoner å gjøre. Og motsatt vil vi finne latente funksjoner der hvor senderen ikke intensjonalt produserer X, og hvor mottakeren ikke oppfatter den virkelige sammenheng. Filterforklaringer finner vi når senderen utilsiktet produserer strukturen (X) og mottakeren klart oppfatter dette.

Hovedpoenget med slike forklaringer er at vi går ut fra at enkelte virkninger ikke er tilsiktede, men erkjent av dem som har fordel av dem, sier Elster (1979, s. 98). Like interessant er det motsatte tilfellet, altså hvor senderen intensjonalt produserer X, men hvor mottakeren ikke erkjenner eller innser den faktiske årsak. Det kan kalles «falsk bevissthet».

Myk avhengighet funksjonelt forklart

La oss derfor følge logikken og terminologien i funksjonelle forklaringer noe nærmere, slik de klarlegges av Stinchcombe (1968). Konsekvensen som opprettholdes og som i sin tur fungerer indirekte som følge av atferden eller strukturen vi skal forklare, kaller vi H – en homeostatisk variabel. Den tenderer mot å være stabil i empirisk virkelighet, til og med om det er sosiale krefter som forsøker å endre den. Den atferden eller strukturen som har en (positiv) kausal virkning på homeostasen, kaller vi S - strukturen. Årsakssammenhengen mellom S og H holder H konstant, eller varierende mellom angitte (homeostatiske) grenser. Andre kausale krefter, spenninger eller vansker som kan uroe eller forstyrre balansen

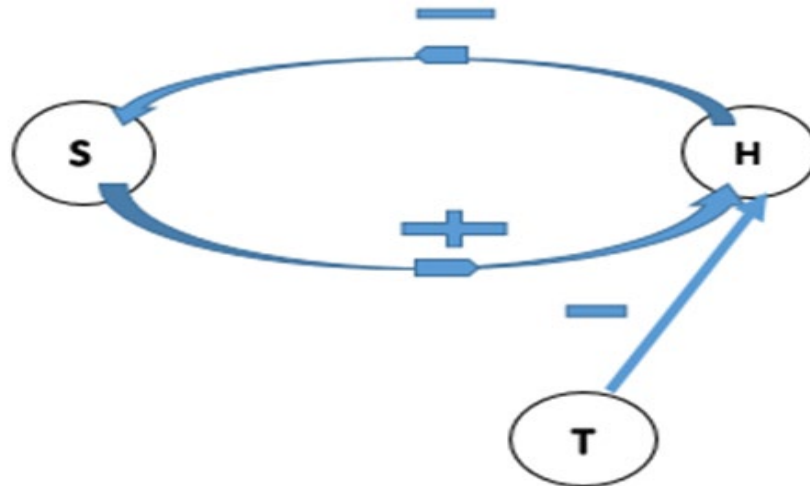
Avhengighetens reproduksjon

i H eller hindre det fra å inntreffe til vanlig, med mindre S kompensere for dette, kaller vi T - spenningen (tension). I tillegg finner vi en kausal prosess (for eksempel. en utvikling, konkurranse, tilfredsstillelse, belønning fra andre, etc.) som gjør at de S-ene som kan gjendanne og vedlikeholde H, velges ut som funksjonelle alternativer og styrkes på nytt.

I funksjonalistisk sammenheng kan H betegne «myk avhengighet», S er de strukturer, stemninger, teknologier eller atferdsmønstre osv. som kan skape slik avhengighet. T blir ulike sosiale ordninger eller atferdsmessige utspill som kan begrense eller forstyrre den myke avhengigheten fra å oppstå. Ettersom spenningen øker, vil ikke den myke avhengigheten opprettholdes av seg selv. Men jo høyere spenningen er, jo sterkere vil aktivitetsnivået i strukturen være for å gjenopprette den myke avhengigheten.

Hvis det er en årsakssammenheng mellom driverne (S-ene) og myk avhengighet (H), slik at S-ene velges ut eller styrkes på nytt hvis den myke avhengigheten opprettholdes, da vil de ulike driverne som fins i situasjonen sannsynligvis være mer funksjonelle for å opprettholde den myke avhengigheten. Dessuten, om flere strukturer (drivere) har den konsekvens at de opprettholder avhengigheten, er det da mulig at alle disse forårsakes av et funksjonelt årsakssystem.

Sett under ett er det slik at om vi finner mange ulike atferdsmønstre i ulike grupper, eller innen samme gruppe også, som alle har samme konsekvens, antyder det at konsekvensene er kausalt kritiske og variasjonene tilfeldige, sier Stinchcombe (1968, s. 99). I formalisert form blir logikken seende ut som i Figur 10.2:



Figur 10.2. Strukturen i en funksjonalistisk forklaring

Denne forklaringsmåten kan ha mange ulike varianter og anvendes på mange sosiale fenomener (som for eksempel på ulike typer myk avhengighet), men grunntrekkene vil være det samme for alle. Virkningene av en gitt struktur vil i neste omgang fungere som årsak til strukturen. En vedvarende, rekursiv sirkel blir etablert slik at dette mønsteret opprettholdes stabilt over tid. Stabilitetsforstyrrelser kan inntreffe, både gjennom tiltak som direkte tar sikte på å nøytralisere virkningen, men også ved at mer effektive alternativer til strukturen oppstår.

I figur 10.2n er det vist at koblingene mellom S og H formidles via sosiale mekanismer (betegnet som \pm), uten at disse blir benevnt som variabeltyper. En fullstendig, funksjonalistisk forklaring må imidlertid ta med hvordan denne frem- og tilbakeføringen faktisk skjer. Det er ikke tilstrekkelig å anta at den faktisk finner sted, formidlingsmekanismene må identifiseres og analyseres.

Avhengighetens reproduksjon

Denne delen er ofte det svake punkt i funksjonalistiske forklaringer. Dermed mystifiseres, snarere enn avdekkes selve den kausale koblingen mellom S og H.

Dessuten, den samme kausale struktur som er avbildet i figur 10.1 vil være virksom enten vi analyserer funksjoner eller dysfunksjoner, manifeste eller latente funksjoner. En fullstendig analyse må kunne kontrollere, ved hjelp av de standarder som er utviklet for funksjonell analyse, at alle logiske struktur-, homeostase- og spenningselementer blir identifisert, i tillegg til de krav som stilles til at formidlingsmekanismene for å bevare det sosiale systemet også spesifiseres.

La oss nå ta et eksempel fra den digitale hverdagen. Anta at det fins noe slikt vi kan betegne som *mobiltelefonavhengighet* (**H**) som preger en rekke mennesker. Den forutsetter at det fins mobiltelefoner (**S**) med bestemte egenskaper som støtter bruken av denne teknologien. Dessuten må det finnes forhold som kan forsterke forbindelsen mellom teknologien og denne antatt myke avhengigheten. På et gitt tidspunkt vil det være en slags «forsinker» (**H+**) som gjør at S fungerer som årsak i den etterfølgende periode. Det kan være en begrenset tilgjengelighet av ulike apper for mangehånde formål eller digitale ledestjerner, som i sin tur forsterker avhengigheten (H). Dessuten må det være en faktor (**H-**) som bevirker at S som årsak eller driver i den etterfølgende periode gjenskaper seg selv som virkning (H). En slik faktor kan for eksempel være at nye generasjoner av brukere strømmer til mobiltelefonmarkedet.

Utenfor brukeren kan det være forhold (**T-**) som forsøker å dempe avhengigheten av mobiltelefonen, for eksempel ved å sanksjonere bruken av den i ulike sosiale sammenhenger (både

i jobb, skole, fest og fritid), reguleringer eller markedsmekanismer som regulerer og demper tilgangen til mobiltelefonens kapasitet og anvendelsesområder. Om den myke mobiltelefonavhengigheten reduseres (**H-**), vil driverne (**S**) øke sin effekt, muligvis på nye måter, med nye ledestjerner og med nye apper, for å gjenskape avhengigheten.

Men – opprinnelig ble mobiltelefonen utviklet for å kunne ringe uten å være koblet til faste telefonlinjer. Mobiltelefoner har eksistert siden midten av 1950-tallet, og det første mobiltelefonnettet i Norge ble opprettet i 1966. Det var likevel ikke før GSM-nettet kom i 1993 at mobile telefonapparater begynte å få en overkommelig pris og størrelse for de fleste. Dette innledet æraen med digital mobiltelefoni. Standarden GSM ga grunnlag for mobiltelefoner som kan både ringes med (taletelefoni) og brukes til å sende og motta tekstbeskjeder SMS (Short Message Services). GSM tillater i tillegg internett-surfing via WAP (Wireless Application Protocol). Etter hvert har mobiltelefonene blitt mer avanserte og blitt utstyrt med digitalkamera. Telefonene kan nå brukes til å sende digitale bilder, lyd og video (MMS) og de fleste telefoner har støtte for spill som gjør telefonen til en mobil underholdningsenhet. Slik er det stadig flere funksjoner som blir bygget inn i mobiltelefonen. Fasttelefonen fases ut, og etter hvert har bruken av mobiltelefonen resultert i at mange brukere simpelthen blir avhengige av mobiltelefonen. De har ikke lenger noe alternativ til denne formen for kommunikasjon og informasjonstilgang.

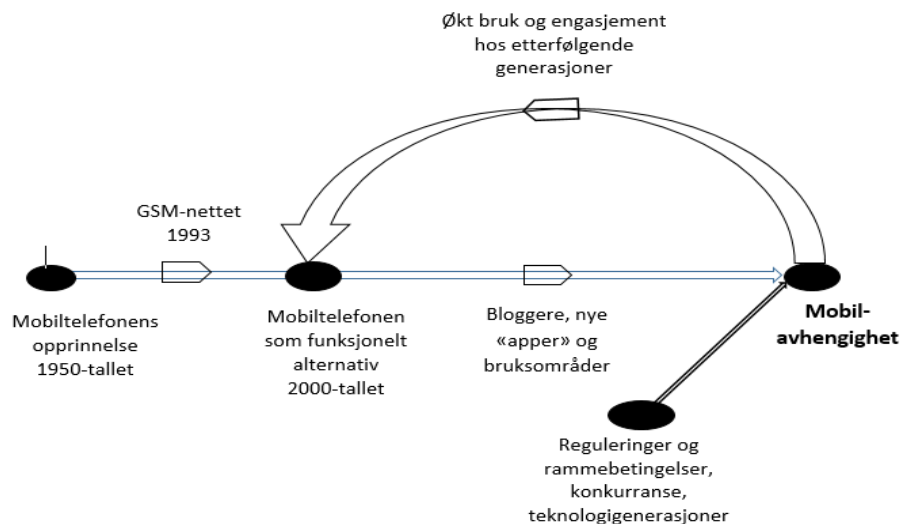
Dessuten har ikke minst kamerafunksjonen, som utover 2000-tallet er blitt stadig bedre, gjort det mulig å ta «selfie» av høy kvalitet. Og selfien er en slik populær funksjon som nok forsterker gleden ved og avhengigheten av mobilen hos de nye

Avhengighetens reproduksjon

generasjoner som anvender slike telefoner. Selfien kan tenkes som et eksempel på bricolage, slik Birminghamskolen (jf. kapittel 2) tenkte det. Ungdom i subkulturene har tatt elementer fra ulike teknologier (kamera og telefon) og sammenhenger (portrettfotografi og fotografering) og satt dem sammen til noe nytt og overraskende. Selfien får i ungdommens subkulturelle sammenheng en helt ny stilistisk betydning. Og den virker tydeligvis avhengighetsskapende. De kan åpenbart ikke la være å selvportrettere seg, overalt og til enhver tid.

Den funksjonelle modellen foran kan nå utvides til det Stinchcombe (1968, s. 103-106) kaller en *historistisk-funksjonell* forklaring. En historistisk forklaring kan brukes på et fenomen som forårsakes av et system av konstante årsaker, samt at det mønsteret som oppstår forårsaker sin egen reproduksjon. Rent sosiologisk er vi derfor ute etter å kunne forklare to forhold. For det første de spesielle omstendigheter som gjorde at dette mønsteret startet. Og for det andre den generelle prosessen hvor det sosiale mønsteret reproduseres.

Mobiltelefonens opprinnelse (genese) som bruksgjenstand, dens struktur og gjentatte bruk, kan gis en slik utvidet forklaring som vist i figur 10.3. Den kombinerer en historistisk beskrivelse av hvordan mobiltelefonens opprinnelse og datidige anvendelse skaper et funksjonelt alternativ til fasttelefonen, som så kombineres med en forklaring av hvordan den nåtidige bruken opprettholder en avhengighet ved hjelp av et sett formidlingsmekanismer, altså av for eksempel. bloggere, apper, nye bruksområder.



Figur 10.3 Mobilavhengighet i historisk-funksjonell modell

Jo sterkere spenningsvariabelen (reguleringer etc.) virker dempende på avhengigheten, jo mer kraftfullt må økt bruk av engasjement hos etterfølgende generasjoner være for at mobiltelefonen fremdeles skal være et foretrukket hjelpemiddel. De nye mobiltelefonbrukerne er blitt stadig yngre, og har egentlig økt i alle aldersgrupper over tid. Likeså kan vi tenke oss at mobiltelefonens bruksområder stadig utvides i nye teknologigenerasjoner (2G/3G/4G/5G mobiltjenester, nye modeller av mobiltelefonen, osv.), slik at den antatte mobilavhengigheten på nytt holdes vedlike.

Stinchcombe (1968, s. 104) fremhever også at hvis det ikke er etablert objektive kriterier for funksjonell effektivitet, vil enhver sosial praksis (her: mobiltelefonbruken) som har få negative konsekvenser (for eksempel helsetruende mobilavhengighet) fortsette hvis den tjener sin hensikt (les: kommunikasjon). Antakelig er mobilavhengighet, om den fins, ikke like utbredt hos eller skadelig for alle. Strukturen

Avhengighetens reproduksjon

(mobiltelefonen) gir fordelaktige konsekvenser for mange, men muligens ufordelaktige konsekvenser for noen færre. Siden det ikke foreligger objektive kriterier for mobilavhengighet, vil strukturen opprettholdes. Mobiltelefonen i dens mange versjoner og bruksformer kan få et langt liv (Karlsen, 2021b).

Stadig flere individer lider av *nomofobi*, som er frykten for å være uten mobiltelefonkontakt. *Mobilavhengige* sjekker mobilen minst 60 ganger daglig (Moen, 2015). Faktisk sjekker de fleste av oss mobilen oftere, hele 150 ganger daglig, altså omtrent hvert sjette minutt⁸³. Så - er vi alle mobilavhengige? Dagens mobiltelefon er laget for at vi skal bruke den mest mulig og til mange ulike formål; tekst, lyd, lys, betaling. Slik var den opprinnelig ikke tenkt. Nå handler mobilen om at vi skal bruke mest mulig tid på den. De fleste føler at de må være til stede hele tiden, de må og kan respondere raskt og på ulike måter. Mobilen er blitt den digitale «Hakkespettboken», her fins svar på alt mellom himmel og jord.⁸⁴

Historisk-funksjonell allmenngjøring

Hvilke funksjonelle alternativer som velges blant flere, bestemmes vanligvis av historiske hendelser, sier Stinchcombe (1968, s. 105). Og når først et funksjonelt alternativ er valgt og blir etablert, tenderer det til å fjerne kraften hos sine

83 Annette Hobæk Ravnsborg (2015, 17. april). Nordmenn flest sjekker mobilen hvert sjette minutt. Hentet 20. februar 2022 fra <https://www.online.no/trender/dette-gjor-du-150-ganger-om-dagen.jsp>

84 Hakkespettboken er en fiktiv håndbok fra Disney-tegneseriene. Boken inneholder all verdens kunnskap i verdens minste format og er forbeholdt medlemmene i speiderbevegelsen Hakkespettene, hvor blant annet Ole, Dole og Doffen er flerestjerners generaler.

opprinnelige konkurrenter eller alternativer, og dermed til å gjenskape seg selv.

Denne forklaringsmodellen antar vi kan brukes på mange andre myke avhengighetsfenomener enn bare digital avhengighet, herunder å kunne forklare både deres historiske opphav og deres nåtidige og fremtidige reproduksjonsmønster. Slik sett bør vi altså kunne observere myk avhengighet innen flere ulike strukturer og med flere ulike drivere. På samme måte vil de ulike drivernes aktivitetsnivå kunne variere med den motstanden eller spenningen som forsøker å hindre at den myke avhengigheten oppstår og holdes vedlike.

Det er en evighetsmaskin

De opprinnelige historiske begivenheter som skaper institusjoner og handlingsmønstre som gjenskaper seg selv, har som oftest å gjøre med hvordan makt og verdier kobles sammen. Denne sammenkoblingen må være tilstrekkelig langvarig til at de gjenskapende prosessene får tid til å «sette seg», sier Stinchcombe (1968, s. 119). Når det gjelder de generelle mønstre for myk avhengighet, slik de nå er eksemplifisert og definert foran, vil fremveksten av nye, sosialt sterke interessenter med nye verdisett og nye interesser, være mest avgjørende. De bryter ny mark ved å tilby samfunn og individer ulike tidsmessige, ofte nye og funksjonelle stimulidomener.

Disse utgjøres av milde sentralstimulerende stoffer som skaper velbehag, av stemnings-, atferds- eller relasjonsmessige stimuli som skaper lystfølelse, spenning eller engasjement, og av digitale stimuli som skaper både tankeutfordringer og tankeflukt, så vel som læring og tiltrekning. På veien til den myke avhengighetens mange tillokkende aspekter, veiledes individet av influencere, bloggere, forbilder og selvsagt av det

Avhengighetens reproduksjon

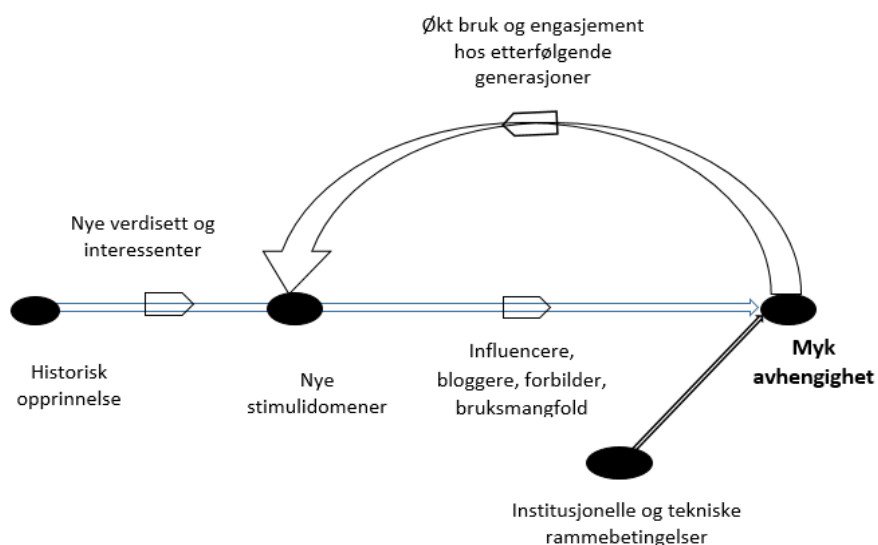
faktum at de nye stimuli har et spennende og kanskje til da ukjent bruksmangfold.

Den myke avhengigheten blir en livsstil som også kan utgjøre en sosial innovasjon, en ny praksis for individuell og kollektiv atferd. Og den vedlikeholdes gjennom de etterfølgende generasjoners interesse for den nye praksisen. Riktignok kan institusjonelle og tekniske rammebetingelser av og til ryste stabiliteten i den myke avhengigheten. De tekniske rammebetingelser virker stort sett gjennom ulike markeder og mekanismer som regulerer tilbud og etterspørsel der. De institusjonelle vilkårene angir hva som er sosialt akseptable normer for en gitt atferd.

Slike eksterne spenninger kan utfordre likevekten i de myke avhengighetenes fremtoning, men de vil oftest ikke bety at avhengighetsdriverne forbys eller at atferden forskyves til sosialt uakseptable og hemmelige rom i det sosiale fellesskapet. Snarere vil de myke avhengighetene heller «slipes til» slik at det som før var sosialt tvilsomt, uakseptabelt og uønsket, over tid får en allmenn sosial aksept. Mobiltelefonen gis nå i dåpsskål, og gavekortet utstedes til et treningsstudio eller et shoppingsenter.

Vårt levesett og livsstil endres altså over tid, og det vil ofte være ungdommen som er de nye frontridderne. Det er de som gis forrang i medier og i offentlige sammenhenger, og det er de som gis oppmerksomhet fra både ideelle og kommersielle aktører. De hjelper til, med sin forbildekraft å skape nye samhandlingsmønstre og nye forbruksmønstre, ofte til forskrekkelse for den eldre generasjonen. Alminneliggjøringen av det nye mønsteret avhenger nettopp av den legitimitet ungdommen tildeler dette.

Med utgangspunkt i den historistisk-funksjonelle tankegangen illustrert som mobiltelefonavhengighet, kan den mer generelle modellen derfor tenkes som i figur 10.4 under:



Figur 10.4. Myk avhengighet som reproduisert normaltilstand

Som vist i figuren tydeliggjør den funksjonalistiske forklaringen normaliseringen og gjendanningen av myk avhengighet, det er en «evighetsmaskin». Riktignok kan myk avhengighet i perioder være både funksjonell og dysfunksjonell, manifest og latent. Over tid vil det være rimelig å anta at de alternativer som velges ut også er de som er funksjonelle og vil overleve.

Forskningsutfordringer

I den generelle definisjonen av myk avhengighet vil det også være en antatt læringsmodell, men med begrenset rasjonalitet som forutsetning. Forventningen om positiv effekt øker

Avhengighetens reproduksjon

bruken, og manglende innsyn om dysfunksjoner og skadevirkninger minsker ikke bruken slik at den stanser eller reduseres før individet havner i et erklært avvik, slik som spiseforstyrrelser, gambling, osv. Manglende styrke i sosiale sanksjoner kan virke på samme måte. Det er dessuten en klar utfordring at avhengighet per se er et begrep som er vanskelig å skille fra vane. Men betyr myk avhengighet vanligvis at personen ikke er i stand til å kontrollere aspekter av avhengigheten uten hjelp, mens med en vane har personen kontroll over de valgene som er gjort? Til slutt kan en vane utvikle seg til en avhengighet; fortsatt er de to fenomener som er forskjellige.

Rutiniseringen av myk avhengighet, slik det er antatt i den historistisk-funksjonelle modellen i figur 10.4, er av større interesse enn diagnostiseringen og behandlingen av de individene som utvikler sykdom eller helsesvekkelse. Den opprinnelige driveren av den nye atferden opphører etter hvert å fungere som årsak, men atferden holdes vedlike gjennom den læring som vedvarende bruk fra etterfølgende generasjoner stimulerer.

Det er imidlertid en viktig utfordring som generelt knyttes til den funksjonelle og den historistisk-funksjonelle forklaringsmåten: Hvorfor er det slik at den samme strukturen ikke har de samme konsekvenser for alle? Vi skal forklare myk avhengighet, men fanges ikke alle som benytter seg av en gitt struktur (mobiltelefonen i eksemplet foran) i den samme myke avhengigheten? Dessuten, ikke alle konsekvenser er nødvendigvis funksjonelle, manifeste, ekspliserte og synlige. Noen kan også være dysfunksjonelle, latente, implisitte og usynlige. Et forskningssiktemål her vil være å avdekke flest mulig, enten de er av den ene eller andre typen.

Epilog om den nye normalen og fremtidsbildet

Den nye normalen?

Sett under ett deler altså hard og myk avhengighet en del kjennetegn, men de er samtidig ulike hverandre på noen viktige kriterier. Viktigst er ulikhetene i fysiologisk avhengighet, faren for abstinens og muligheten for reversible karriereløp. Det er nok viktig å fastslå at hard og myk avhengighet neppe fullt ut kan opptre som funksjonelle alternativer for hverandre, nettopp fordi de innehar disse distinkte ulikhetene. Kaffe latte kan neppe erstatte champagne, kokain neppe byttes ut mot sjokolade, tobakk mot nettspill, piller mot fysisk trening, osv. for alle. Likevel er det rimelig å anta at myke avhengigheter i noen grad og i noen sammenhenger kan dulte ut harde avhengigheter, og slik sett gi opphav til en ønskverdig tilværelse for noen.

To verdener?

Både Birminghamskolen og Bourdieu bruker homologibegrepet i forklaringen av ulike gruppers og subgruppers livsstiler. De førstnevnte ser at det er en sammenheng mellom unge og voksnes verdisett, ikke bare motsetninger og ulikheter. For eksempel kan vi observere at enkelte normer og atferdsmønstre over tid kan spre seg fra ungdom til voksne. Det kan gjelde både trenings- og spisevaner, bruk av internett og mobiltelefon, valg av påkledning, osv. Bourdieu (1995) bruker habitusbegrepet til å beskrive hvordan homologi i ytre levekår fører til ensartede holdninger, preferanser, smak og atferd. Slik sett kan vi finne

Epilog om den nye normalen og fremtidsbildet

store likheter mellom generasjonene om de materielle og klassemessige forholdene er rimelig likeartede.

Selv om antakelsen i boken har vært at det er ungdommen (eksemplifisert som Generasjon K) som er de nye, myke avhengighetenes frontriddere, utelukker det ikke at også de mer voksne kohorter kan bli mykt avhengige. Kanskje ikke på samme måte, og ut fra de samme drivere som for de unge subgruppene, men likevel mykt avhengige av særegne drivere eller kombinasjoner av slike

Hos enkelte personer kan den ene avhengigheten avløse den neste, antas det. Det er godt tenkelig at både rusmidler og atferd påvirker hjernens belønningssystem på samme måter. Det å skifte fra det ene til det andre kan føre til de grunnleggende samme følelser av nytelse, men også av skam og resignasjon. Men forskningen som påviser slike reaksjoner er ikke omfattende eller overbevisende. Kanskje er det like rimelig å anta at ulike harde rusmidler gir opphav til likeartede avhengighetsreaksjoner, slik diagnoseskjemaet i ICD-10 antar. Vi vet heller ikke alt om det er sammenheng mellom de ulike atferds- og stemningsavhengighetene jeg har brukt som eksempler i denne boken, og om hvorvidt den ene formen gir samme virkning som den andre.

Schou Andreassen et al. (2013) har gjort en psykologisk studie som påviser sammenheng mellom syv ulike atferdsavhengigheter og personlighetsprofiler. De fant at avhengighet til shopping, Facebook, trening, dataspill, mobiltelefon, studie og internett var positivt assosiert til hverandre. Deres konklusjon var at slike atferdsavhengigheter var knyttet til en underliggende patologisk faktor. Det vil jo for så vidt være nærliggende å anta dette i psykologisk forskning om personligheter. En alternativ, sosiologisk forklaring kan

være knyttet til at det er en bakenforliggende faktor av sosial karakter, som forklarer en slik sammenheng. Det kan muligens være knyttet til selve det institusjonelle feltet atferdsavhengighetene er del av, for eksempel. teknologi, marked, lek og livsstil. Myk stemnings- og atferdsavhengighet og hard rusavhengighet kan vel være likeartede fenomener knyttet til dopaminreguleringen, mens relasjonsavhengighet kan være sterkere knyttet til behovet for integrasjon, identitet og tilhørighet.

En summarisk sammenligning av de to avhengighetstypene kan se ut som i figuren under:

Avvikskaraktistikk

Avhengighets- type	Hard	Behandlingsberettiget sykdom og/eller lovbrudd
	Myk	Nydannende og normalisert livsstil

Figur 10.5 To verdener? Hard og myk avhengighet

Hard avhengighet er i dag knyttet til en diagnostisk karakteristikk (vanligvis seks kriterier) og et tilhørende diagnoseregime (ICD/DSM/ASAM, jf. kapittel 5). Her beskrives avhengigheten ut fra individuelle helseskader knyttet til tung bruk av rusmidler over tid. I hovedsak er psykologiske, atferdsmessige og sosiale drivere for avhengighet ikke inkludert i denne diagnostiske vinklingen. Perspektivet er lagt

Epilog om den nye normalen og fremtidsbildet

på individuell sykdom, sett som avvik fra vanlige helsenormer. Avhengighetsbetinget sykdom er nå behandlingsberettiget, men ikke dermed fri fra sosial stempling og sosial forakt.

Vi kan også tenke på hard avhengighet og den avhengige personen innen rammer som kriminalitet eller lovbrudd. Men det dikotome skillet mellom lovlige og ulovlige rusmidler kan hindre en åpen og effektiv diskusjon om andre tilnærminger enn bare individuell behandling eller straff. Kompleksiteten i avhengighetsskapende rusmidler og tilhørende avvennings-, rehabiliterings- eller hjelpetjenester kommer tydelig frem i diskusjonen av hvordan avhengighetsbegrepet skal forstås, innholdsbestemmes, avgrenses og måles.

Den myke avhengigheten er også et avvik, men et avvik med nydannende livsstilpotensial. Selvsagt kan også myk avhengighet skape sykdom og lovbrudd. Et strengt spiseregime kan gi anoreksi, en bruk av anabole steroider for å bygge muskler kan være lovbrudd og bli straffet. Individuer som er hektet på dataspill kan komme til å forsømme skolearbeid, familie og venner og slik sett miste sin sosiale forankring og være ute av stand til å løse sin antatte rolle som samfunnsborger. Spenningsøking og trang til å oppleve lyst og velvære, kan nok skape toleranse for myke stimuli, kanskje også svekket kontroll over belønnende atferd.

Men slik det er definert foran, vil jeg likevel anta at myk avhengighet vil ha moderat skadelige virkninger på helse, velferd, familie og samfunn. Derfor er det nok den sosiale endringskraften og nyskapingen som er viktigst å vektlegge ved den myke avhengigheten. Ungdommen er frontridderne i den nye livsstilen, det er de som både kan være innovatører og ledestjerner for nye atferds- og samværsformer.

Fremtidsbildet

Myke avhengigheter, i noen av sine fremtredelsesformer, kan nok tenkes å bli funksjonelle alternativer til noe av den harde avhengigheten. Om det er slik som den såkalte dopaminteorien antar at nytelsesresponsen og habitueringen av denne responsen er den samme for mange myke avhengighetsdrivere som for velkjente rusmidler, vil kanskje folk flest foretrekke de myke og mindre helsetruende stimuli fremfor de harde og helseskadelige? Men hvor sannsynlig er det, og hvor tenkbart er det at dette blir vitenskapelig godtgjort?

Så det er høyst usikkert om det vil bli en massiv overgang fra hard til myk avhengighet i løpet av neste generasjon. De mykere avhengighetene utløser jo også lyst- og lykkefølelse, men har ikke samme antatte helseskader som stoffavhengigheten. Vil;

- myk avhengighet også kunne gi klart identifiserbare dysfunksjonelle virkninger?
- det kreves et helt annerledes opplegg for forebygging og behandling av dysfunksjonell, myk avhengighet enn av rusavhengighet?
- den legale pilleindustrien øke sin innflytelsessfære også inn i de myke avhengigheters domene?

Svarene fins i den fremtiden man skaper, og starter i den forenede kunnskap dagens praktikere, brukere og forskere allerede besitter. Men når begynner fremtiden? Hva neste generasjonsperiode vil bringe må vi altså tenke på om det er slik at vi ønsker å gjøre noe med det utgangspunktet vi har skapt oss. Fremtidene må skapes gjennom vår tanke. Faktisk er det mest fornuftige vi kan gjøre med fremtiden nå, å tenke om den. Den er jo ikke der, ferdig laget. Den konsiperes av vår

Epilog om den nye normalen og fremtidsbildet

tanke, og formes av våre planer og handlinger. Det gjelder også for avhengighetsfeltet.

Hvorfor teller fremtiden? Det er to viktige grunner. For det første fordi vi ønsker å gjøre de riktige etiske, sikre, lønnsomme osv. beslutninger i dag. Og for det andre fordi forventning, i dens ulike bevisste og ubevisste form, handling og handlingsløshet, faktisk forandrer nåtiden.

Dessuten, hva kan gjøres? Er det virkelig mulig å tenke seg at avhengighet, enten i den opprinnelige rusmiddelformen eller i nye påkledninger som digital teknologi, atferd og stemninger lar seg fjerne eller redusere? Eller er det faktisk slik, at samfunnet alltid vil ha avhengighet med seg, liksom sykdom alltid vil være med oss? Lar avhengighetsgåten seg løse, overhodet?

Vi må derfor utvikle en form for fremtidskyndighet (Karlsen, 2021a), altså en evne til å sette spørsmålstegn ved de antakelser som ligger til grunn for dagens beslutninger. En slik evne handler om å finne opp og fortelle nye historier om hva som er mulig nå. Egentlig er fremtidsalfabetismen snakk om å oppdage nåtidens potensialer, beskrive dem og om mulig utvikle handlinger for å skape det nye. Deri ligger en utfordring for avhengighetspolitikken i samfunnet.

Kunnskapsbidraget

Boken bidrar for det første til å klargjøre begrepet «avhengighet». Begrepet har utbredt anvendelse, mest dominerende som diagnose, men det har et upresist og teoretisk vaklende fundament. Mitt skille mellom hard, stoffrelatert avhengighet, og myk, stemnings- og atferdsrelatert avhengighet er vesentlig for å forstå den samfunnsmessige betydning vårt forbruk og anvendelse av

ulike kilder til stimulans, glede og opplevelse har i den senmoderne epoke. Slik definisjonene er gitt av begge typer avhengighet, deler hard og myk avhengighet flere kjennetegn. Således indikerer dette at de to formene ikke er dikotome, men kontinuerlige. De bør ikke oppfattes som «idealtyper» i Webersk forstand, mer som operative beskrivelser av reaksjonsmønstre knyttet til påvisbare virkninger hos individ, i grupper og i samfunnet.

Dernest bidrar boken til å klargjøre hvordan myk avhengighet er knyttet til dagliglivets samhandlingsmønstre. Mange av disse mønstrene bryter med tidligere tiders seder og skikker. De ledes an av «influencere» som påvirker sine etterfølgere til å ta opp den nye atferden, rutinisere den og gjøre den alminnelig.

Dessuten gir boken eksempler på sosiale drivere for ulike former for myk avhengighet. Eksemplene illustrerer at avhengighetene kan utvikle seg i ulike retninger og på ulike sosiale arenaer; som livsstilsmarkører, som avvik med tilhørende sanksjoner, som sykdom og trussel mot helse og velferd, og som sosial innovasjon med et frigjørende potensial.

Til sist gir boken et besyv med i beskrivelsen og forståelsen av hvordan alminneliggjøringsprosesser foregår i samfunn, sett i et funksjonelt-sosiologisk perspektiv. Ikke alt nytt gir myk avhengighet, men mye gjør det, og det gjentar seg.

Litteratur

- Abdullah, F. S. (2014). Mass Media Discourse: A Critical Analysis Research Agenda. *Pertanika J. Soc. Sci. og Hum.* 22 (S), 1 – 16.
- Adams, P. J. (2008). *Fragmented Intimacy. Addiction in a Social World.* Springer.
- Ahmed, S.H., Guillem, K., & Vandaele, Y. (2013). Sugar addiction: pushing the drug-sugar analogy to the limit. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*, 16, 434–439.
- AJP Editorial (2008). Issues for DSM-V: Internet Addiction. *AJP*, 165, 306-307. Editorial article.
- American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 4th edn. Washington DC: APA.
- Anderson P. & Gual A. (2011). Reflections on science and the governance of alcohol policy, *Addiction*, 106 (Suppl. 1), 67-70.
- Andreassen, C. S. (2013). Arbeidsnarkomani - en oversikt. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*. 50, 652-663.
- Andreassen, C. S. (2014). Shopping addiction: an overview. *J. Nor. Psychol. Ass.*, 51, 194–209.
- Andreassen, C. S. (2014). Baksiden av kjøpefesten: shoppingavhengighet: En oversikt. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 51, 194-209.
- Andreassen, C. S., Hetland, J., & Pallesen, S. (2010). The relationship between “workaholism,” basic needs satisfaction at work and personality. *European Journal of Personality*, 24, 3-17.
- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Gjertsen, S. R., Krossbakken, E., Kvam, S. & Pallesen, S. (2013). The relationship between behavioral addictions and the five-factor model of personality. *Journal of Behavioral Addictions*, 2, 90-99.

- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Pallesen, S., Bilder, R. M., Torsheim, T. & Aboujaoude, E. (2015). The Bergen Shopping Addiction Scale: reliability and validity of a brief screening test. *Frontiers in Psychology*, 17, September 2015, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01374>
- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Sinha, R., Hetland, J., & Pallesen, S. (2016). The Relationships between workaholism and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *PLoS ONE*, 11, e0152978. doi: 10.1371/journal.pone.0152978
- Andreassen, C. S., Hetland, J., Molde, H., & Pallesen, S. (2011). “Workaholism” and potential outcomes in wellbeing and health in a cross-occupational sample. *Stress and Health*, 27, 209-214.
- Andreassen, C. S., Hetland, J., & Pallesen, S. (2013). Workaholism and work–family spillover in a cross-occupational sample. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 22, 78-87.
- Andreassen, C. S., Ursin, H., & Eriksen, H. R. (2007). The relationship between strong motivation to work, “workaholism,” and health. *Psychology and Health*, 22, 615-629.
- Andreassen, C. S., Ursin, H., Eriksen, H. R., & Pallesen, S. (2012). The relationship of narcissism with workaholism, work engagement, and professional position. *Social Behavior and Personality*, 40, 881-890.
- Anthem. [Internet]. *Your Health Footprint Calculator*. [Accessed 2012-04-23]. Available from: <http://connects.anthem.com/healthfootprint/hfc/>. Archived by WebCite® at <http://www.webcitation.org/678YbQJf3>.
- Aziz, S., & Zickar, M. J. (2006). A cluster analysis investigation of workaholism as a syndrome. *Journal of Occupational Health Psychology*, 11, 52-62.
- Aubert, V. (1964). *Det skjulte samfunn*. Pax forlag, 2. utgave 1972.

Litteratur

- Backett, K. C. & Davison, C. (1995). Lifecourse and lifestyle. The social and cultural location of health behaviours. *Social Science and Medicine*, 40(5), 629-638.
- Bakken, I. J., Wenzel, H.G., Götestam, K.G., Johansson, A. & Øren, A. (2008). Internet addiction among Norwegian adults: A stratified probability sample study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 5/6 2008.
- Balakrishnan J. & Griffiths, M.D. (2017) An exploratory study of 'selfitis' and the development of the Selfitis Behavior Scale. *International Journal of Mental Health and Addiction*. Epub ahead of print 29 November 2017. DOI: 10.1007/s11469-017-9844-x.
- Bauman, Z. (1990). 'Modernity and Ambivalence', i M. Featherstone (ed.), *Global Culture. Nationalism, Globalization and Modernity*. Sage.
- Bauman, Z. (1991). *Modernity and Ambivalence*. Cornell University Press
- Bauman, Z. (2000). *Liquid modernity*. Polity Press.
- Bauman, Z. (2006). *Flytende modernitet*. Vidar forlag.
- Bauman, Z. (2008). *Community: seeking safety in an insecure world*. Polity Press.
- Bauman, Z. (2011). *Culture in a Liquid Modern World*. Polity Press.
- Bauman, Z (2017). *Retrotopia*. Polity Press.
- Beck, U. (1992). *Risk Society. Towards a new Modernity*. Sage.
- Becker, H. S. (1953). Becoming a Marihuana User. *The American Journal of Sociology*, 59 (3), 235-242.
- Becker, G. og Murphy, K. (1988). A theory of rational addiction. *Journal of Political Economy*, 96, 675-700.
- Berg, J.K. (2014). *Rusmisbruk*. I Store medisinske leksikon. Hentet 3. februar 2016 fra <https://sml.snl.no/rusmisbruk>,
- Berger, P.L. & Luckmann, T. (2006). *Den samfunnsskapte virkelighet*. Fagbokforlaget.

- Berkaak, O.A & Ruus, E. (1992). *Den påbegynte virkelighet. Studier i samtidskultur*. Universitetsforlaget.
- Bilgrei, O. R. (2013). *Symbolske kropper - en kvalitativ studie av menn som bruker anabole steroider*. Sirius, rapport 8/2013.
- Black, D.W. (1996). Compulsive buying: a review. *Journal of Clinical Psychiatry*, 57, 50–54.
- Blaikie, N. (2000). *Designing Social Research: The Logic of Anticipation*. Polity.
- Blaikie, N. (2007). *Approaches to Social Enquiry: Advancing Knowledge*. Polity.
- Blaikie, N. (2010). *Designing Social Research: The Logic of Anticipation*, 2nd Edition. Polity.
- Blaikie, N. (2018). Confounding issues related to determining sample size in qualitative research. *International Journal of Social Research Methodology*, 2(5), 635-641, DOI: 10.1080/13645579.2018.1454644.
- Block, J. (2008). Issues for DSM-V: Internet Addiction. Editorial article in, *American Journal of Psychiatry*, 165(3), 306-307
- Bolman, L. G. & Deal. T. E. (2005.) *Nytt perspektiv på organisasjon og ledelse*, 3. utgave. Gyldendal.
- Bourdieu, P. (1995). *Distinksjonen. En sosiologisk kritikk av dømmekraften*. Pax Forlag.
- Brannen, J. & Nilsen, A. (2003). *Adulthood: Changing Concepts and Definitions. A Sloan Work and Family Encyclopedia Entry*. Boston College.
- Branson, R. (2016). *Ending the War on Drugs*. Virgin Books.
- Bratman, S. (1997). *Health Food Junkie*. Yoga Journal (Oct).
- Buch-Hansen, H. & Nielsen, P. (2007). *Kritisk realisme*. Roskilde Universitetsforlag.

Litteratur

- Bühringer, G., Braun, B. Kräplin, A., Neumann, M. & Slezka, P. (2015). *Gambling – two sides of the same coin: recreational activity and public health problem*. Barcelona: ALICE RAP Policy Paper Series. Policy Brief 2.
- Burgeois, P. (1995). *In Search of Respect: Selling Crack in El Barrio*. Press Syndicate of the University of Cambridge
- Burgeois, P. (2000). Disciplining addictions: the bio-politics of methadone and heroin in the United States. *Culture, Medicine and Psychiatry*, 24, 165–195.
- Campbell, A. J., Cummings, S.R. & Hughes, J. (2006). Internet use by the socially fearful: addiction or therapy? *Cyberpsychol Behav*, 9(1), 69-81.
- Cermak, T. L. (1996). Diagnostic Criteria for Codependency. *Journal of Psychoactive Drugs*, 18(1), 15-20.
- Cermak, T. L. (1996). *Diagnosing and Treating Co-Dependence: A Guide for Professionals Who Work with Chemical Dependents, Their Spouses, and Children*. Minnesota Hazelden Publishing. (Professional Series).
- Clark, M., Michel, J. S., Zhadnova, L., Puis, S. & Baltes, B.B. (2016). All Work and No Play? A Meta-Analytic Examination of the Correlates and Outcomes of Workaholism. *Journal of Management*, 42(7), 1836–1873.
- Cooley, C. H. (1902). *Human Nature and the Social Order*. Scribner's. Jf, s. 183–184 for første gang uttrykket "looking glass self" presenteres.
- Cox, R. & Orford, J. (2004.) A qualitative study of the meaning of exercise for people who could be labelled as 'addicted' to exercise –can 'addiction' be applied to high frequency exercising?, *Addiction Research and Theory*, 12(2), 167-188, DOI: 10.1080/1606635310001634537

- Dawkins, R. (1989). *The Selfish Gene* (2 ed.). Oxford University Press, p. 192, ISBN 0-19-286092-5, Opprinnelig 1976.
- Demetrovics, Z. & Griffiths, M.D. (2012). Behavioral Addictions: Past, Present and Future. *Journal of Behavioral Addictions*, 1(1), s. 1-2.
- Dennis A.R. & Valacich, J.S. (1993). Computer Brainstorms: More Heads are Better than One, *Journal of Applied Psychology*, 78(4), 531-537.
- DeNora, T. (2000). *Music in Everyday Life*. Cambridge University Press.
- DiNicolantonio, J.J., O'Keefe, J.H. & Wilson, W.L. (2018). Sugar addiction: is it real? A narrative review. *Br J Sports Med* 52, 910–913.
- Dittmar, H. (2004). Understanding and Diagnosing Compulsive Buying, in R. Coombs (ed.) *Addictive Disorders: A Practical Handbook*, Wiley.
- Dockner, E.J. & Feichtinger, G. (1993). Cyclical Consumption Patterns and Rational Addiction. *American Economic Review*, 83(1), 256-263.
- Dolonen, A. (2011). Kosmetisk behandling: Alt for en "naturlig" kropp. *Sykepleien.no*. Hentet 12. januar 2016 fra <https://www.nsf.no/nyhet/777781/alt-for-en-%22naturlig%22-kropp>,
- Dubin, R. (1992). *Central Life Interests: Creative Individualism in a Complex World*. Transaction Publishers.
- Duhigg, C. (2015). *Vanens makt*. Stenersens Forlag.
- Duran, M. G. (2003). Internet Addiction Disorder. *AllPsych Journal* [online]. Hentet fra: <http://allpsych.com/journal/internetaddiction.html>,
- Durkheim, E. (1895/1968). *The Rules of Sociological Method*. New York: The Free Press. Dansk utgave; Den sociologiske metode (1972). København: Fremad.
- Durkheim, E. (1951). *Suicide. A Study in Sociology*. The Free Press.
- Durkheim, E. (1984). *The Division of Labor in Society*. The Free Press.
- Durkheim, E. (1968). *The Elementary Forms of Religious Life*. The Free Press.

Litteratur

- Einwohner, R. L. (2013). *Identity Work Processes*. Encyclopedia of Social and Political Movements. DOI: 10.1002/9780470674871.wbespm105.
- Elster, J. (1979). *Forklaring og dialektikk*. Pax Forlag.
- Elster, J. (1997). More Than Enough - review of Accounting for Tastes. *University of Chicago Law Review*, 64, 749-764.
- Elster, J. (2000). *Alchemies of the Mind: Rationality and the Emotions*. Cambridge University Press.
- Endestad, T. P., Brandtzæg, B., Heim, J., Torgersen, L. & Kaare, B.H. (2004). *En digital barndom?* NOVA-rapport 1/04.
- Etcoff, N. (1999). *Survival of the Prettiest: The Science of Beauty*. Anchor Books.
- European Commission (2008). *EU Drugs Action Plan for 2009-2012*. EC; 2008.
- Exelmans, L. & Van den Buick, J. (2017). Binge Viewing, Sleep, and the role of Pre-Sleep Arousal. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 13(8), 1001-1008.
- Eyal, N. (2014). *Hooked: How to Build Habit-Forming Products*. Portfolio Penguin.
- Fairburn, C.G. & Wilson, G.T. (1993). Binge eating: definition and classification, in C.G. Fairburn and G.T. Wilson (eds) *Binge Eating: Nature, Assessment and Treatment*. Guilford, p. 3-14.
- Fairclough, N. (1992). *Discourse and Social Change*. Polity Press.
- Fairclough, N. (1995a). *Critical Discourse Analysis: The Critical Study of Language*. Longman.
- Fairclough, N. (1995b). *Media Discourse*. Edward Arnold.

- Fairclough, N. (2003). *Analysing Discourse: Textual Analysis for Social Research*. Routledge.
- Fairhurst, G. & Sarr, R. (1996). *The art of framing*. Jossey-Bass.
- Fassel, D. (1990). *Working ourselves to death: The high costs of workaholism, the rewards of recovery*. Harper Collins.
- Feichtinger, G., Hommes, C. H. & Milik, A. (1997). Chaotic Consumption Patterns in a Simple 2-D Addiction Model. *Economic Theory*, 10(1), 147-173.
- Ferris, J. R. (2003). Internet Addiction Disorder: Causes, Symptoms and Consequences. *Virginia Tech* [online]. Hentet fra <http://www.files.chem.vt.edu/chem-dept/dessy/honors/papers/ferris.html>.
- Frønes, I. & Kjølørød, L. (2010). *Det norske samfunn*. Universitetsforlaget.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity. Self and society in the late modern age*. Polity Press.
- Giddens, A. (1996). *Modernitet og selvidentitet: selvet og samfundet under sen-moderniteten*. Hans Reitzels Forlag.
- Giddens, A. (1997). *Modernitetens konsekvenser*. Pax forlag.
- Glorvigen, E. (3. januar 2020). *Ruset på spill*. A-Magasinet, s. 14-23.
- Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Anchor Books.
- Goffman, E. (1974). *Frame analysis*. Penguin Books.
- Goodman A. (1990). Addiction: definition and implications. *British Journal of Addiction*, 85, 1403-1408.
- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A. & Gorelick, D. A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 233–241.

Litteratur

- Greenberg, (2013). *The D.S.M and the Nature of Disease*. The New Yorker, 7. april 2013.
- Griffiths, M.D. (1996). Behavioural addictions: An issue for everybody? *Journal of Workplace learning*, 8(3), 19-25.
- Griffiths, M. (1999). Internet addiction: fact or fiction? *The Psychologist: Bulletin of the British Psychological Society*, 12, 246–250.
- Griffiths, M.D. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197.
- Griffiths, M. D. (2006). An overview of pathological gambling. In T. Plante (Ed.), *Mental Disorders of the New Millennium*. Vol. I: Behavioral issues (pp. 73–98). Greenwood.
- Griffiths, M. D. (2008). The biopsychosocial and ‘complex’ systems approach as a unified framework for addiction. *Behavioral and Brain Sciences*, 31, 446–7.
- Griffiths, M. (2009). A “Components” Model of Addiction within a Biopsychosocial Framework. *Journal of Substance Use* 10(4), 191-197
- Griffiths, M.D. (2009). Gambling addictions. In A. Browne-Miller (Ed.), *The Praeger International Collection on Addictions: Behavioral Addictions from Concept to Compulsion* (pp. 235-257). Praeger.
- Griffiths, M.D. (2010). Addicted to sex? *Psychology Review*, 16(1), 27-29
- Griffiths, M.D. (2011). Behavioural addiction: The case for a biopsychosocial approach. *Transgressive Culture*, 1(1), 7-28.
- Griffiths, M.D. (2011). Workaholism: A 21st century addiction. *The Psychologist: Bulletin of the British Psychological Society*, 24, 740-744.
- Griffiths, M.D. (2016). Problem gambling and gambling addiction are not the same. *Journal of Addiction and Dependence*, 2(1), 1–3.

- Griffiths, M.D. (2017). Behavioural addiction and substance addiction should be defined by their similarities not their dissimilarities. *Addiction*, *112*, 1718–1720.
- Griffiths, M.D. (2018). Work Addiction and 'Workaholism' Are these two constructs the same? Hentet 6. mai 2018 fra <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/in-excess/201802/work-addiction-and-workaholism>.
- Griffiths, M.D. (2018). Behavioural addiction' and 'selfitis' as constructs – The truth is out there! A reply to Starcevic et al. (2018). *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*. DOI: 10.1177/000486741878242.
- Griffiths, M. D. (2019). Can You Get Addicted to Exercise? 8 Warning Signs. Rehabs.com. Hentet 25. Februar 2022 fra <https://rehabs.com/pro-talk/can-you-become-addicted-to-exercise/>
- Griffiths, M. D., Szabo, A., & Terry, A. (2005). The exercise addiction inventory: a quick and easy screening tool for health practitioners. *British Journal of Sports Medicine*, *39*, e30-31.
- Griffiths, M.D., Kuss, D.J. & Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. In K. Rosenberg & L. Feder (Eds.), *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence and Treatment* (pp.119-141). Elsevier.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Pontes, H.M. & Billieux, J. (2016). Where do gambling and internet 'addictions' belong? The status of 'other' addictions. In book: *The SAGE Handbook of Drug & Alcohol Studies: Biological Approaches*, Chapter: 27. SAGE Publications Ltd, Editors: Kim Wolff, Jason White, Steven Karch, pp.446-470.
- Grønmo, S. (2011). *Samfunnsvitenskapelige metoder*. Fagbokforlaget.

Litteratur

- Habermas, J. (1992). Faktizität und Geltung. Beiträge zur Diskurstheorie des Rechts und des demokratischen Rechtsstaates. Suhrkamp Verlag GmbH. Engelsk utgave (1996). *Between Facts and Norms: Contributions to a Discourse Theory of Law and Democracy*, W. Rehg (trans.). MIT Press.
- Habermas, J. (1999). Det sivile samfunn og rettsstaten. I R. Kalleberg (red.) *Kraften i de bedre argumenter*. Oslo: Ad Notam Gyldendal, s. 65-78. Opprinnelig foredrag holdt juni 1997, «Civil Society and the Constitutional State».
- Halliday, J.& Fuller, P. (eds.) (1974). *The Psychology of Gambling*. Allen Lane.
- Hamburger, W. (1951). Emotional aspects of obesity, *Medical Clinics of North America*, 35, 483–499.
- Hanson, G. R., Venturelli, P. J.& Fleckenstein, A. E. (2015). *Drugs and Society*. 12th edition. Jones og Bartlett Learning.
- Harrison, O., Hajat, C., Cooper, C., Averbuj, G., & Anderson, P. (2011). Communicating health through Health Footprints. *Journal of Health Communication*, 16(S2), 158–174.
- Hay, P., Fairburn, C.G. and Doll, H.A. (1996). The classification of bulimic eating disorders: a community-based cluster analysis study, *Psychological Medicine*, 26,801–812
- Helzer J.E., Van Den Brink, W. & Guth, S.E. (2006). Should there be both categorical and dimensional criteria for the substance use disorders in DSM-V? *Addiction*, 101 (Supplement s1), 17-16.
- Hertwich, E.G. & Peters, G.P. (2009). Carbon Footprint of Nations: A Global, Trade-Linked Analysis. *Environmental Science og Technology*, 43, 6414-6420.
- Hoek, H. W. (2016). Review of the worldwide epidemiology of eating disorders. *Curr Opin Psychiatry*, 29(6), 336-339. doi:10.1097/ycp.0000000000000282.

- Hoekstra A.Y. & Chapagain, A.K. (2008). *Globalization of water: Sharing the planet's freshwater resources*. Blackwell Publishing.
- Hofmann, B. (2004). Hva er sykdom? *Sykepleien* 92(4), 38-42. DOI: <https://doi.org/10.4220/sykepleiens.2004.0002>
- Holmboe-Ottesen, G. (2000). Globale trender i matkonsum og ernæring. *Tidsskr Nor Legeforen*, 1(20), s. 78-82.
- Holopainen, M. & Toivonen, M. (2012). Weak signals: Ansoff today. *Futures*, 44, 198-205.
- Hysing, M. et al. (2015). Sleep and use of electronic devices in adolescence: results from a large population-based study. *British Medical Journal Open*, 2015, doi: 10.1136/bmjopen-2014-006748.
- Hollander, E. (1993). Obsessive-compulsive spectrum disorders: An overview. *Psychiatric Annals*, 23, 355-358.
- Hughes, J A., Martin, P. J. & Sharrock, W. (2003). *Understanding Classical Sociology - Marx, Weber, Durkheim*. SAGE Publications.
- Ingvar, M. & Eldh, G. (2011). *Hjernen styrer vekten din*. Arnberg Forlag.
- Innerdal, I. (2015). *Anabole steroider blant kvinner*. Norges Idrettshøgskole. Masteroppgave i idrettsvitenskap.
- Innselset, E. (2000). *Menn, kroppsoppfattelse og fysisk trening. En undersøkelse blant 76 menn ved treningsstudioer i Norge*. Hovedfagsoppgave i idrettsvitenskap, NTNU, Trondheim.
- Kalsnes, B. (2019). *Falske nyheter. Løgn, desinformasjon og propaganda i den digitale offentligheten*. Cappelen Damm Akademisk.
- Kardefelt-Winther D, Heeren A, Schimmenti A, et al. (2017). How can we conceptualize behavioural addiction without pathologizing common behaviours? *Addiction*. 112(10):1709–1715. doi:10.1111/add.13763

Litteratur

- Karlsen, J.E. (1990). *Pegasus og sigarkassen. Myter og symbolsk ledelse i oljevirkksomheten*. Universitetsforlaget.
- Karlsen, J.E. (1999). Den selvoppfyllende profetien. I S.U. Larsen (red.) *Teori og metode i samfunnsfaga*. Samlaget.
- Karlsen, J.E. (2014). *Images of future governance of addictions*. I P. Anderson, G. Bühringer, J. Colom, Reframing addictions: policies, processes, and pressures. eBook, ALICE RAP.
- Karlsen, J.E. (2016). *Strategisk fremsynsledelse*. Fagbokforlaget.
- Karlsen, J.E. (2021a). *Innføring i fremsynsledelse. Fremtidskyndighet i teori og praksis*. Cappelen Damm Akademisk.
- Karlsen, J.E. (2021b). Futures literacy in the loop. *European Journal of Futures Research*, (2021) 9:17. <https://doi.org/10.1186/s40309-021-00187-y>.
- Karlsen, J.E & Karlsen, H. (2007). Expert Groups as Production Units for Shared Knowledge in Energy Foresights. *Foresight*, 9(1), 37-49.
- Karlsen, J. E., Gual, A. & Anderson, P. (2013). Foresighting addiction and lifestyles in Europe 2030+. *European Journal of Futures Research*, 1(15). ISSN 2195-4194. DOI: 10.1007/s40309-013-0019-0
- Katz, S. J. & Liu, A.E. (1991.) *The Codependency Conspiracy: How to Break the Recovery Habit and Take Charge of Your Life*. Warner Books, Inc.
- Kennedy-Souza, B. L. (1998). Internet Addiction Disorder. *Interpersonal Computing and Technology Journal* [online] 6:1-2. Hentet fra <http://www.emoderators.com/ipct-j/1998/n1-2/kennedy-souza.html>.
- Keski-Rahkonen, A., & Mustelin, L. (2016). Epidemiology of eating disorders in Europe: prevalence, incidence, comorbidity, course, consequences, and risk factors. *Curr Opin Psychiatry*, 29(6), 340-345. doi:10.1097/ycp.0000000000000278.

- Klevan, T., Krane, V. & Weimand, B. E. (2018). «Det går på en måte aldri over». *En kvalitativ undersøkelse av hverdags erfaringer og levekår i familier med spilleproblemer*. Helsedirektoratet. Rapport IS-2744.
- Krange, O. (2004). *Grenser for individualisering. Ungdom mellom ny og gammel modernitet*. NOVA Rapport 4/2004.
- Krange, O. & Øia, T. (2005). *Den nye moderniteten. Ungdom, individualisering, identitet og mening*. J. W. Cappelen forlag.
- Krawczyk, E. & Slaughter, R. (2010). New generations of futures methods. *Futures*, 42, 75-82.
- Lally, P., van Jaarsveld, C.H.M., Potts, H.W.W., og Wardle, J. (2010). How are habits formed: modeling habit formation in the real world. *Eur. J. Soc. Psychol.* 40, 999–1009. First published: 16 July 2009, <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>
- Lancer, D. (2018). Symptoms of Codependency. *Psych Central*. Hentet 10. september 2018 fra; <https://psychcentral.com/lib/symptoms-of-codependency/>
- Lazarsfeld, P. & Merton, R. (1948). Mass Communication, Popular Taste and Organized Social Action. I Bryson (ed.) *The Communication of Ideas*. Harper and Row, s. 95-118.
- Lee, S. & Mysyk, A. (2004). The medicalization of compulsive buying, *Social Science and Medicine*, 58, 1709–1718.
- Lejoyeux, M., Haberman, N., Solomon, J. & Adès, J. (1999). Comparison of buying behaviour in depressed patients presenting with and without compulsive buying, *Comprehensive Psychiatry*, 40, 51–56
- Leon, G. & Roth, L. (1977). Obesity: psychological causes, correlations, and speculations. *Psychological Bulletin*, 84, 117–139
- Lesch, O.M. (2009). Addiction in DSM V and ICD-11. State of the art. *Fortschritte der Neurologie – Psychiatrie*, 77(9), 507-12.

Litteratur

- Lexicon of alcohol and drug terms. [Internet] World Health Organization. [Accessed 2012-02-20]. Hentet 20. februar 2012 fra http://www.who.int/substance_abuse/terminology/who_lexicon/en/. Archived by WebCite® at <http://www.webcitation.org/65axhG0gR>.
- Lichtenstein, M. B. et al. (2014). Exercise addiction in team sport and individual sport: Prevalences and validation of the exercise addiction inventory. *Addiction Research and Theory*. DOI: 10.3109/16066359.2013.875537.
- Luhmann, N. (1984). Soziale Systeme: Grundriß einer allgemeinen Theorie. Suhrkamp. Engelsk utgave (1995). *Social Systems*. Stanford University Press.
- Luhmann, N. (2002). Einführung in die Systemtheorie. Engelsk utgave (2013). *Introduction to Systems Theory*. Polity Press.
- Lundberg, D., Malm, K. & Ronström, O. (2000). *Musik. Medier. Mångkultur*. Gidlunds Förlag.
- Lustig, R.H. (2010). Fructose: metabolic, hedonic, and societal parallels with ethanol. *J Am Diet Assoc* 110, 1307–1321.
- Mack, K. & Grøholt, B. (2003). Dysmorfofobi – nytt lys på gammel sykdom. *Tidsskr Nor Lægeforen*, 123(6), 779–8.
- MacDonald, R., Hargreaves, D. & Meill, D. (Eds.) (2002). *Musical Identities*. Oxford University Press.
- Madsen, A. (1996). Anthony Giddens, Modernitet og Selvidentitet. bokanmeldelse i, *Politica*, 28 (4), 501- 504.
- Martinussen, W. (1984). *Sosiologisk Analyse*. Universitetsforlaget.
- Marx, K. (1991). *Skrifter om den materialistiske historieoppfatning*. Pax Forlag. Oversatt av Tom Rønnow. Innledning ved Jon Elster.
- Mead, G. H. (1963). *Mind, Self, and Society*. University of Chicago Press.

- Meen Lorvik, I. & Evensen Holm, H. (2018). Det går aldri over. Kronikk i VG, 4. august 2018, s. 37.
- Merton, R. K. (1957). *Social Theory and Social Structure*. The Free Press.
- Mills, C. W. (1959). *The Sociological Imagination*. Oxford University Press.
- Moncrieff J. (2013). *The Bitterest Pills: the troubling story of antipsychotic drugs*. Palgrave Macmillan UK.
- Moen, T. (2015). *Logg av! Hvordan finne balansen i din digitale hverdag*. Cappelen Damm.
- Morgan, G. (1998). *Organisasjonsbilder. Innføring i organisasjonsteori*. Universitetsforlaget.
- Morganstern, K. (1977). Cigarette smoke as a noxious stimulus in self-managed aversion therapy for compulsive eating: technique and case illustration, in J. Foreyt (ed.) *Behavioral Treatments of Obesity*. Pergamon.
- Muthen, B. (2006). Should substance use disorders be considered as categorical or dimensional? *Addiction*, 101 (Supplement s1), 6-16.
- Ng, T. W. H., Sorensen, K. L. & Feldman, D. C. (2007). Dimensions, antecedents, and consequences of workaholism: A conceptual integration and extension. *Journal of Organizational Behavior*, 28, 111–136.
- Nutt, D.J., Robbins, T. W., Stimson, G. V., Ince, M., & Jackson, A. (2007). *Drugs and the Future: Brain Science, Addiction and Society*. Academic Press.
- Nutt, D.J., King, L.A. & Phillips, L.D. (2010). Drug harms in the UK: a multicriteria decision analysis. *The Lancet*, Nov 2010, DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(10\)61462-6](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(10)61462-6).

Litteratur

- O'Brien C. (2011). Addiction and dependence in DSM-V, *Addiction*, 106, 866–867.
- OECD (2017). How's Life? 2017: Measuring Well-being. *OECD Publishing*, https://doi.org/10.1787/how_life-2017-en,
- Orford, J. (1985). *Excessive Appetites: A Psychological View of the Addictions*. Wiley.
- Orford, J. (2001). *Problem Gambling and Other Behavioural Addictions*. Report, School of Psychology. University of Birmingham. Alcohol, Drugs, Gambling and Addiction Research Group.
- Orford, J (2001). Conceptualizing addiction. Addiction as excessive appetite. *Addiction*, 96(1), s.15-31.
- Orphanides, A. & Zervos, D. (1995). Rational Addiction with Learning and Regret. *Journal of Political Economy*, 103(4), 739-758.
- Orphanides, A. & Zervos, D. (1998). Myopia and Addictive Behavior. *Economic Journal*, 108(446), 75-91.
- Orwell, G. (1972). 1984. Gyldendal Norsk Forlag.
- Oslo Economics (2013). *Alcohol in Norway. Use, Consequences and Costs*. Report number 2013-13.
- Pang, A.S-K. (2010). Social scanning: Improving futures through Web 2.0; or, finally a use for twitter. *Futures*, 42, 1222-1230.
- Parsons, T. (1937). *The Structure of Social Action*. Harvard University Press.
- Parsons, T. (1952). *The Social System*. Tavistock.
- Pedersen, W. (2016). Rus, ritualer og regulering. I L. Kjølsvold og I. Frønes (2016), *Det norske samfunn*, kap. 36. Universitetsforlaget.
- Popper, R. (2008). Foresight Methodology. I L. Georghiou, J. C. Harper, M. Keenan, I. Miles & R. Popper, *The Handbook of Technology Foresight*. Edward Elgar; s.60.

- Prest, L. A., Benson, M. J. & Protinsky, H.O. (1998). Family of Origin and Current Relationship Influences on Codependency. *Family Process*, 37 (4), 513–28.
- Quinones, C. og Griffiths, M. D. (2015). Addiction to Work: A Critical Review of the Workaholism Construct and Recommendations for Assessment. *Psychosoc Nurs Ment Health Serv.*, 53(10),48-59.
- Rappoport, A. (2005). Co-Narcissism: How We Adapt to Narcissistic Parents. Hosted on www.alanrappoport.com. Hentet 10. september 2018 fra; <http://www.alanrappoport.com/pdf/Co-Narcissism%20Article.pdf>,
- Ravoux, H., Pereira, B., Brousse, G., Dewavrin, S., Cornet, T., Mermillod, M., Mondillon, L., Vallet, G, Moustaf, F., & Dutheil F. (2018). Work Addiction Test Questionnaire to Assess Workaholism: Validation of French Version. *JMIR Ment Health*, 5(1), e12. Epub 2018 Feb 13.
- Rees, W.E. (1992). Ecological footprints and appropriated carrying capacity: what urban economics leaves out. *Environment and Urbanisation*, 4(2), 121-130.
- Rehm, J., Marmet, S., Anderson, P., Gual, A., Kraus, L., Nutt, D.J., Room, R., Samokhvalov, A.V., Scafato, E., Trapencieris, M., Wiers, R.W., & Gmel, G. (2013). Defining substance use disorders: do we really need more than heavy use? *Alcohol and Alcoholism*, 48(6), 633-640. doi: 10.1093/alcalc/agt127.
- Rettberg, J. W. (2014). *Seeing Ourselves Through Technology. How We Use Selfies, Blogs and Wearable Devices to See and Shape Ourselves*. Palgrave.
- Ridderstrøm, H. (2005). Ungdommers kombinasjonskunst - bricolage for en ny tid. *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 5(1), 71-87.

Litteratur

- Rogeberg, O. (2004). Taking Absurd Theories Seriously: Economics and the Case of Room R. Taking account of cultural and societal influences on substance use diagnoses and criteria. *Addiction*, 101 (Supplement s1), 31-39.
- Rosati, M. (2008), Inhabiting No-Man's Land. Durkheim and Modernity. *Journal of Classical Sociology*, 8(2), 233-261.
DOI:10.1177/1468795X08088873www.sagepublications.com
- Rosenberg, K. & Feder, L. (2014). An introduction to behavioral addictions. In K. Rosenberg og L. Feder (Eds.) *Behavioral addictions, criteria, evidence, and treatment* (s. 1-17). Elsevier.
- Rosenvinge, J.H. & Gøttestam, K. (2002). Spiseforstyrrelser – hvordan bør behandlingen organiseres? *Tidsskrift for Norsk Legeforening*, 122, 285-288.
- Rosenvinge, J. H., & Pettersen, G. (2015). Epidemiology of eating disorders, part II: an update with a special reference to the DSM-5. *Advances in Eating Disorders: Theory, Research and Practice*, 3(2), 198-220.
- Rossel, P. (2010). Making anticipatory systems more robust. *Foresight*, 12(3), 73-85.
- Rossel, P. (2011). Early detection, warnings, weak signals and seeds of change: A turbulent domain of futures studies. *Futures*, 44(3), 229–239
- Ruud, E. (1997). *Musikk og identitet*. Universitetsforlaget. Ny utgave i 2013.
- Schaef, A. W. (1987). *When Society Becomes an Addict*. Harper og Row.
- Schmidt, L. A. (2016): Sugar: Pushing Boundaries on Addiction. Presentation at ALICE RAP A-debate. Barcelona, March 17, 2016.
- Sellman, D. (2010). The 10 most important things known about addiction. *Addiction*, 105(1), 6–13.
- Schelsky, H. (1975). Die Arbeit tun die Anderen. Norsk utgave: *Arbeidet gjør de andre*. Dreyer, 1979.

- Scott, K. S., Moore, K. S. & Miceli, M. P. (1997). An exploration of the meaning and consequences of workaholism. *Human Relations*, 50, 287–314.
- Shaffer, H.J. (1996). Understanding the means and objects of addiction: technology, the internet, and gambling. *Journal of Gambling Studies*, 12, 461–469.
- Shield, K.D. & Rehm, J. (2015). The effects of addictive substances and addictive behaviours in physical and mental health. I (Eds.) P. Anderson, J. Rehm og R. Room, *The Impact of Addictive Substances and Behaviours on Individual and Societal Well-Being*. Oxford University Press.
- Simmel, G. (1992). *Storbyerne og det åndelige liv*. Opprinnelig versjon 1903, dansk utgave gjengitt i Kultur og klasse, 19 (71), 12 sider.
Hentet 10. mars 2016 fra <http://ojs.statsbiblioteket.dk/index.php/kok/article/view/20290/17880>.
- Simmel, G. (1997). The Philosophy of Fashion, I *Simmel on Culture*. Sage Publications, s. 187–206.
- Skårderud, F. (2010). Michael Jacksons nese. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 47, 1103–1111.
- Smink, F. R., van Hoeken, D., & Hoek, H. W. (2012). Epidemiology of eating disorders: incidence, prevalence and mortality rates. *Curr Psychiatry Rep*, 14(4), 406-414. doi:10.1007/s11920-012-0282-y.
- Smink, F. R., van Hoeken, D., & Hoek, H. W. (2013). Epidemiology, course, and outcome of eating disorders. *Curr Opin Psychiatry*, 26(6), 543-548. doi:10.1097/YCO.0b013e328365a24f.
- Smith-Solbakken, M. & Tunglund, E. (1997). *Narkomiljøet: økonomi, kultur og avhengighet*. Ad Notam Gyldendal.

Litteratur

- Snow, D. A. og Anderson, L. (1987). Identity Work Among the Homeless: The Verbal Construction and Avowal of Personal Identities. *American Journal of Sociology*, 92(6), 1336-1371.
- Starcevic, V., Billieux, J. & Schimmenti, A. (2018). Selfitis, selfie addiction, Twitteritis: Irresistible appeal of medical terminology for problematic behaviours in the digital age. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 52, 408–409.
- Stinchcombe, A.L. (1968). *Constructing Social Theories*. Harcourt, Brace og World, Inc.
- Storm-Mathisen, A., Kjørstad, I. & Bugge, A. (2015). *Kommersialisering og oppvekst- barn og unge om kropp, kjøpepress og reklame*. SIFO, Prosjektnotatnr.10–2.
- Terry, A., Szabo, A. & Griffiths, M. D. (2004). The Exercise Addiction Inventory: A new brief screening tool. *Addiction Research and Theory*, 12(5), s. 489–499.
- Timmermans, S. & Tavory, I. (2012). Theory Construction in Qualitative Research: From Grounded Theory to Abductive Analysis. *Sociological Theory*, 30(3), 167–186.
- Topdahl, R. C. (2009). *Subkultur eller marginalitet?: En kvantitativ studie av ungdommers cannabisbruk*. Institutt for sosiologi, UiO. Masteroppgave.
- Torp, S., Lysfjord, L. & Midje, H.H. (2018). Workaholism and work-family conflict among university academics. *High Educ*, 76, 1071-1090.
- Veale, D. (1987). Exercise dependence. *British Journal of Addiction*, 82, 735–740.
- Veale, D., Willson, R. & Clarke, A. (2009). *Overcoming Body Image Problems Including Body Dysmorphic Disorder: A Self-Help Guide Using Cognitive Behavioral Techniques*. Constable & Robinson.

- Veale, D., Willson, R. & Clarke, A. (2010). *Body Dysmorphic Disorder: A Treatment Manual*. Wiley og Blackwell.
- Veblen, T. (1976). *Den arbeidsfrie klasse: en økonomisk studie av institusjoners utvikling*. Gyldendal. Opprinnelig utgave 1899; Theory of the Leisure Class.
- Venetoulis, J. & Talberth, J. (2010). The Ecological Footprint. I G. Kroll og R. H. Robbins, *Redefining the Footprint (Footprint 2.0) in Sustainable Development: Principles, Frameworks, and Case Studies*, chapter 1. Routledge.
- Vik, E. (2014). «You'll never walk alone». *En kvalitativ studie av fotballens supporterkultur og dens funksjoner i en ny modernitet*. NTNU, Masteravhandling i sosiologi.
- Wackernagel, M. & Rees, W. (1996). *Our Ecological Footprint. Reducing Human Impact on the Earth*. New Society Publishers.
- War on drugs. [Internet]. New York: Global Commission on Drug Policy. [accessed 2012-02-20]. Available from: www.globalcommissionondrugs.org. Archived by WebCite® at <http://www.webcitation.org/65axBoOjy>.
- Wardle, J. & Beinart, H. (1981). Binge eating: a theoretical review. *British Journal of Clinical Psychology*, 20, 97–109.
- Ware, J.E., Kosinski, M. & Keller, S.D. (1996). A 12-item, short-form health survey: Construction of scales and preliminary tests of reliability and validity. *Med Care*, 3, 220-223.
- Weber, M. (1922/1978). *Economy and Society*. University of California Press.
- Weber, M. (1947). *The Theory of Social and Economic Organization*. Oxford University Press. Oversatt av A.M. Henderson og T. Parsons.
- Weber, M. (1971). *Makt og byråkrati*. Gyldendal Norsk Forlag.
- West, R. (2006). *Theory of Addiction*. Blackwell Publishing Ltd. and Addiction Press.

Litteratur

- West, R. (2013). *Models of addiction*. European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction.
- Westlie, B. & Wiedswang, K. (1993). De kaller det spilleglede. Artikkel i *Dagens Næringsliv, Magasinet*, 6. februar 1993,14-15.
- WHO (2012). Lexicon of alcohol and drug terms. [Internet] World Health Organization. [Accessed 2012-02-20]. Available from http://www.who.int/substance_abuse/terminology/who_lexicon/en/. Archived by WebCite® at <http://www.webcitation.org/65axhG0gR>.
- Willumsen, E. & Ødegaard, A. (red.) (2015). *Sosial innovasjon - fra politikk til tjenesteutvikling*. Fagbokforlaget.
- Winther-Jørgensen, M. & Phillips, L. (1999). *Diskursanalyse som teori og metode*. Forlaget Samfundslitteratur.
- Wolf, N. (1991). *The Beauty Myth. How Images of Beauty Are Used Against Women.*: Morrow. 2nd edition, Harper Collins, 2002.
- Yates, A. (1991). *Compulsive Exercise and the Eating Disorders: Toward an Integrated Theory of Activity*. Brunner/Mazel.
- Yeung, K.T. & Martin, J. L. (2003). The Looking Glass Self: An Empirical Test and Elaboration. *Social Forces*, 81(3), 843–879.
- Young, K.S. (1998). *Caught in the Net: How to Recognise the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery*. Wiley.
- Ziehe, T. (1986). Inför avmystifieringen av värden. Ungdom och kulturell modernisering. I M. Löfgren, M. og A. Molander (red), *Postmoderna tider*. Norstedts förlag.

Østerberg, D. (1974). *Emile Durkheims samfunnslære*. Pax Forlag.

Østerberg, D. og Bjørnerem, R.T. (2017). *Musikkfeltet. Innføring i musikk sosiologi*. Cappelen Damm Akademisk.

Aakvag, G. C. (2010). Den samtidsdiagnostiske sosiologiens forjettelser. *Sosiologi i dag*, 40(3), 92-118.

Aalen, I. (2015). *Sosiale medier*. Fagbokforlaget.

Offentlige dokumenter:

Helsedirektoratet (2011). Nasjonal faglig retningslinje for utredning, behandling og oppfølging av personer med samtidig ruslidelse og psykisk lidelse – ROP-lidelser.

St. meld. Nr. 14 (2007-2008). Dataspill.

Stoltenbergutvalget (2010). Rapport om narkotika. Oslo; https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/hod/rappomnarkotika_nettersjon.pdf,

WHO (2016). Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being HBSC 2016 study (2013/2014 survey)

Nettreferanser:

ICMPA (2011). The World Unplugged. International Center for Media and the Public and Salzburg Academy on Media og Global Change. Hentet 15. april 2011 fra <http://theworldunplugged.wordpress.com/>;

OECD (2017). OECD Framework for Measuring Well-Being and Progress. Hentet 10. oktober 2019 fra <https://www.oecd.org/sdd/OECD-Better-Life-Initiative.pdf>,

Vårt senmoderne samfunn stimulerer og vedlikeholder et mønster av myke avhengighetsformer knyttet til forbruk, stemninger, relasjoner og atferd. I sin tur skaper disse avhengighetene nye og varierte livsstiler og sentrale livsinteresser, særlig blant ungdom.

Den måten et samfunn regulerer avhengigheten på må balanseres mot individuell frihet og kollektivt ansvar, samtidig som det tas sosiale, økonomiske og etiske hensyn. Dette er dilemmaer som dukker opp når man diskuterer nye former for avhengigheter og livsstiler. Et avhengighetssamfunn blir den nye normalen.

Dr. oecon Jan Erik Karlsen er utdannet innen sosiologi, teknologiledelse, og økonomisk-



administrative fag ved ulike norske og utenlandske læresteder. Han er nå professor emeritus ved Universitet i Stavanger i endrings- og fremsynsledelse. Han har vært gjesteprofessor ved flere utenlandske læresteder i Europa og USA, visepreses og preses ved Vitenskapsakademiet i

Stavanger, og har utgitt en rekke fagbøker, artikler og forskningsstudier om ulike sider ved det moderne samfunnslivet.

UiS Scholarly Publishing Services