

Muhabbet - en samtale i kjærligh og respekt



Illustrasjon Bendik Kaltenborn

En tyrkisk samtaleform kan brukes til å utvikle felles forståelser av seksuelle normer og grenser.

TEKST

Kristian L. Melby

Elsa Almås

Nicklas Poulsen Viki

Esben Esther Pirelli Benestad

PUBLISERT 2. september 2016

MENNESKER FRA ULIKE kulturer kan ha svært forskjellige oppfatninger av hva som er passende adferd og grenser i forbindelse med seksualitet. Samspillet mellom seksualkultur og utviklingen av den enkeltes seksuelle praksis er sammensatt (Simon & Gagnon, 2005). Selv i tilsynelatende åpne kulturer kan kulturelle normer kaste mørke skygger over deler av seksualiteten (Månsson, 2012). Som terapeuter ser vi¹ hvordan mennesker kan utvikle problemer på grunnlag av feillæring og manglende kommunikasjon om seksualitet. Verdi og moralsystemer knyttet til seksualitet oppstår i kulturer (Caplan, 1987), og disse systemene er bare delvis synlige for uinvidde. Ved møte mellom personer fra ulike kulturer kan misforståelser oppstå, for eksempel i forhold til flørting, kjønn, seksualmoral, ansvar, plikter, normer og grenser. Diskusjonene som oppstår i kjølvannet av slike uoverensstemmelser, dreier seg ofte om

ulike oppfatninger og holdninger til seksualitet, og kulturelt betingede tolkninger og misforståelser (Sætre & Grytdal, 2011). Det er derfor viktig med større åpenhet mellom kulturer om seksuelle praksiser, normer og grenser.

Gjennom en del år har to av forfatterne^[1] beskjeftiget seg med en samtalemetode som kalles «Muhabbet». Den er inspirert av en tyrkisk praksis, og beskrives som «en samtale i kjærlighet og respekt» – en beskrivelse som i stor grad bekreftes i en intervjuundersøkelse av tyrkere i Norge (Viki, 2015). Dette er en samtaleform som er uvant for nordmenn, men som åpner opp for *en felles forståelse for forskjellige forståelser*, og bidrar til å åpne opp for erkjennelse basert på en assosiasjonsprosess der en blir inspirert til å legge til side subjektive oppfatninger.

«Da vi avsluttet samtalen, sa grekeren: «Dette er en slik samtale som min tyrkiske mor ville kalt en *Muhabbet!*»»

Spørsmålet vi skal drøfte, er om Muhabbet kan være egnet til å skape kontakt og forståelse mellom kulturer, og skape større forståelse for hverandres seksuelle normer og grenser.

Første gang vi kom i kontakt med ordet «Muhabbet», var omkring 1990 på øya Thassos.

Det var sent på ettermiddagen, solen var i ferd med å gå ned. Vi var en greker og fire nordmenn som snakket om kjærligheten. Vi oppdaget at vi kunne overkomme noen av de språklige barrierene ved å innføre greske ord fra det fagspråket vi hadde. Det ble en samtale som utdypet alles forståelse av ordet kjærlighet.

Da vi avsluttet samtalen, sa grekeren: «Dette er en slik samtale som min tyrkiske mor ville kalt en *Muhabbet!*» «Hva er det?» spurte vi andre, nærmest i kor, og grekeren forklarte: «En Muhabbet er en samtale der alle kommer til orde, der ingen har feil, og alle har rett.»

Begrepet Muhabbet ble værende med oss, uten at det skjedde mer på mange år. Av og til traff vi tyrkere, og spurte dem om hva de visste om Muhabbet. I begynnelsen fikk vi ingen respons, men så traff vi en drosjesjåfør i København, som kom fra den tyrkiske delen av Makedonia. Han fortalte at Muhabbet er et gammelt tyrkisk ord, som moderne tyrkere kanskje ikke kjenner til. I Makedonia betyr det «en samtale i kjærlighet og respekt».

Det finnes uforglemmelige øyeblikk i livet, opplevelsen på Thassos ble nettopp det. Vi glemte den aldri, assosierte ofte til den, og ga den stadig flere meninger, fordypninger, perspektiver og etter hvert også anvendelser. Den var et frø med potensialer vi på ingen måte overskuet.

Den første tiden kunne vi, etter en god samtale med venner, assosiere tilbake og si at dette ble nesten som på Thassos, nesten som en Muhabbet. Det var samtaler der alle ble

sittende igjen med en glede i seg. Det syntes ikke mulig å være med på en slik opplevelse uten å bli påvirket av den på en positiv måte.

Etter hvert fant vi ut at Muhabbet kan arrangeres, ikke bare beskrives i retrospekt. Det viste seg mulig å planlegge en samtale hvor opplevelsen blir hengende igjen hos den enkelte deltaker, og hvor flere ønsket å gjenta temaet, eller snakke om noe annet med samme metode. Dette ønsket om gjentakelse ga spiren til ytterligere systematisering og etter hvert også et ønske om å beskrive Muhabbet som en metode.

En samtaleform vi til da hadde sett på som noe godt som tilfeldig kunne oppstå i gyldne øyeblikk, ble til noe forutsigbart. Stadig skjedde det samme: Muhabbet etterlot glede, fellesskapsfølelse og gjensidige opplevelser av kjærlighet og tilhørighet. Selv etter stressomme dager hvor energinivået kjentes lavt, kunne en Muhabbet virke oppkvikkende, emosjonelt og intellektuelt stimulerende.

I 2008 etablerte vi to grupper, en i Oslo og en i Grimstad, for å utforske og utvikle metoden. Vi kom etter hvert fram til følgende retningslinjer:

1. Introduksjon: Muhabbet er en samtaleform der alle skal komme til orde og der alle har sin historie. Om det er noe en annen sier som du ikke forstår, er det din oppgave å spørre til du forstår. Det er ikke noe mål at du skal være enig.
2. Gjennomføring: Man blir enige om et tema. På forhånd kan en ha en idé om hvilket, men det konkrete tema kan være ukjent frem til samtalen begynner. Alle tar en runde, der de reflekterer over temaet. De andre deltakerne kan stille 1–2 utdypende spørsmål. Aktiv undring er viktig. Det anbefales ikke at deltakerne noterer. Fri tankeflyt tilstrebes. Man kan godt ha en refleksjon om selve Muhabbeten etter at den er avsluttet. Oppsummering er unødvendig og kan virke lukkende.
3. Ledelse: Det bør være en person som har ansvar for fremdrift i Muhabbeten, men ledelsen skal være så usynlig som mulig, den som leder Muhabbeten skal delta på linje med de andre deltakerne. Unngå diskusjon. Reglene bør gjøres klare på forhånd.
4. Mål: Muhabbetens målsetting er at alle skal få sagt det de har på hjertet og bli forstått og respektert. Det er ingen fasit. Poenget er ikke å bli ferdig, men å åpne opp for videre prosesser.
5. Antall deltakere: 5 er fint, maks 8.
6. Konfidensialitet kan vurderes.
7. Omgivelser: trygge, nøytrale omgivelser.

De gjentagende erfaringer av prosessene som oppstår, skaper en kvalitetsmessig «annerledeshet» i samtalene som oppleves unik av deltakerne. Vi kan på bakgrunn av mange slike opplevelser si at i Muhabbeten utveksler vi indre liv med hverandre. Man flytter seg fra eget til de andres indre rom og tilbake igjen. Behovet for filtrering synes å reduseres, det blir nesten umulig å bli fast i en egen rigiditet.

Kanskje berører og åpner Muhabbet for noe felles menneskelig? Kanskje gir den om ikke alltid, så i alle fall svært ofte, atkomst til den andres vennlighet og velvilje både

overfor seg selv og for de andre deltakerne?

Videre utprøving

Går det an å utvikle Muhabbet som et kommunikasjonsverktøy som kan forløse og utvikle empati mellom mennesker fra ulike kulturer?

Høsten 2012 ga SkatteFunn tilsagn til et prosjekt der vi kunne utforske og undersøke kvaliteter ved Muhabbet med deltakerne som representerte et kulturelt mangfold. Tema for Muhabbetene var knyttet til seksualitet, normer og grenser. Prosjektet ble vurdert i Regional Etisk Komité (REK), og fikk konsesjon fra Datatilsynet.

Deltakere ble rekruttert gjennom fagmiljøer. Fagfolk informerte potensielle deltakere, som ble oppfordret til å ta kontakt med prosjektansvarlig om de ønsket å delta. Informasjon om prosjektet og rettigheter ved deltakelse ble gitt både muntlig og skriftlig, og alle deltagere skrev under på samtykkeerklæring.

Metode

Gjennomføringen bestod i å arrangere heterogent sammensatte Muhabbet-grupper. Prosjektlederen^[2] deltok i alle gruppene. Hver Muhabbet ble avsluttet ved at deltakerne reflekterte over sin opplevelse av det de hadde vært med på. Tre deltakere ble intervjuet etter 2–3 uker, hvorav to ble intervjuet sammen.

Refleksjonene ga anledning til at deltakerne kunne beskrive sine opplevelser umiddelbart etter Muhabbeten, mens intervjuene, som ble gjort etter 2–3 uker, gir et mer tilbakeskuende perspektiv. Opptak av refleksjonene og intervjuene ble transkribert og analysert. Datainnsamlingsperioden var fra september til og med november 2013.

Tilnærmingen er eksplorerende og bygger på fenomenologisk metode (Giorgi, 2009), der man spør deltakerne om å beskrive sine opplevelser ved å være med på Muhabbet-samtaler. Analysene ble gjennomført ved bruk av Nvivo 10, og fulgte trinnene for fenomenologisk analyse (Malterud, 2003). Analysene var datadrevne i den forstand at kategorier oppstod ut fra de mønstrene vi oppdaget i data, og vi lagde (fortattede) beskrivelser av hovedmønstrene (Kvale, Anderssen & Rygge, 1997).

Det ble i prosjektperioden arrangert 6 Muhabbet med 5 eller 6 deltakere. Antall deltakere (utenom prosjektgruppen) var 18 personer. Prosjektlederen deltok i alle gruppene, mens andre fra prosjektgruppen også deltok i enkelte grupper. Noen av de 18 deltakerne var med i flere grupper. Totalt ble det 33 «stemmer» hvorav 20 hadde norsk bakgrunn, og 13 hadde utenlandsk opprinnelse. Utenlandske deltakere hadde opprinnelse fra arabiske land, Afrika, Øst-Europa, Syd-Amerika, nordeuropeiske eller andre nordiske land

Data ble supplert med notater fra refleksjonene i 3 Muhabbetter som ble holdt i forkant av den offisielle oppstarten. Totalt ble det da 57 «stemmer» eller deltagelser som inngår.

**«Gjennomgående beskrives
Muhabbet som en unik, positiv**

og annerledes opplevelse»

Datamengden utgjør totalt 20 tettskrevne sider. Materialet er relativt lite, men kan beskrives som konsist; det var lite «utenomstalelser».

Muhabbetene ble organisert etter retningslinjene beskrevet ovenfor. Alle deltakerne hadde talletid to ganger. Muhabbetene varte rundt to timer, og ble som regel gjennomført uten pause. To ble gjennomført på engelsk, resten (7) på norsk.

Temaene som var i fokus, var: Seksualitet (2), Forståelse, Kommunikasjon, Seksuelle grenser, Flørting, Seksualmoral (2), Seksuell kommunikasjon. Noen begreper (med tall i parentes) var tema mer enn én gang i ulike grupper.

Resultater

Gjennomgående beskrives Muhabbet som en unik, positiv og annerledes opplevelse. Beskrivelser av dette *unike* er det sporet vi velger å følge for å få belyst metodens egenskaper og kvaliteter. Dette valget kan i prinsippet gi et udelt positivt bilde, men denne vinklingen inkluderer faktisk det meste av data. Det kom få kritiske bemerkninger. De som kom, handlet hovedsakelig om a) at metoden var uvant, b) ønske om mer diskusjon enn formatet tillot, og c) at man kan bli utsatt for sterke historier fra andre. I det følgende gjengis beskrivelsene fra deltagere. Kursiv angir direkte sitater.

En kollektiv prosess

Det oppstod en fellesskapsfølelse, en opplevelse av at man skapte noe nytt sammen. Gruppen gikk inn i en slags flyt, med et felles fokus hvor man kunne gå i dybden. Mange beskrev en intens og sterk opplevelse med *mettet stemning*, samtidig som det var *energigivende, deilig og fantastisk*. Etterpå følte deltakerne seg *gira, våkne, engasjerte* – samtidig som de følte seg avslappet. Mange fikk endret tidsopplevelse.

Etos

Det oppstod *gjensidig respekt*, en taus overensstemmelse om at *jeg utleverer meg, og du utleverer deg, og jeg respekterer din subjektivitet*. Deltakerne opplevde aksept, og de opplevde å være av like stor betydning som de andre. Dette skjedde uavhengig av hvilken status og stilling man ellers hadde: Man var *mer som en kamerat*. Eller i forhold til kulturell bakgrunn: *Vi er det samme, deg eller meg. Fra Afrika eller her*. Andre beskriver det som at *hierarkiet forsvinner*. Alle ble betydningsfulle, og man fikk en godhet og velvilje til hverandre.

Talerrollen

Deltagerne sier at det opplevdes unikt å få tid til å snakke uten å bli avbrutt. Det var tid til å tenke seg om uten at noen andre grep ordet. Enkelte beskriver en god følelse av at man faktisk kunne *kjenne* at gruppen lyttet til dem, og at de merket deres interesse. Dette førte til at man ble *veldig oppmerksom på seg selv*. Det oppstod en type ærlighet, *man snakker direkte fra hjertet*. Deltakerne opplevde at det føles godt at *man kan si hva*

man vil, uten at det er noe konkurranse. Deltakerne åpnet opp for personlige erfaringer, og for hvordan disse kunne forstås. Man trengte ikke å forsvare sine meninger. Snarere la man ut på en slags undrende oppdagelsesferd i sine egne meninger og erfaringer. De ble overrasket over hvor raskt man åpnet seg. Deltakere har beskrevet dette som at man fjerner grenser man ellers styres av i samspill med både kjente og ukjente.

Lytterrollen

Man lytter til hverandre på en annen måte i Muhabbet. Det som blir sagt, er viktig. I gruppene oppstod en felles nysgjerrighet omkring ordene og det som lå bak. Man forsøkte å forstå den andre *på dennes egne premisser*. Gjennom lyttingen åpnet man dermed dører til andres indre verdener. Det ble *et annerledes blikk i andres sinn*, som en deltaker sa. *Det virket som om mange hadde mye som lå bak det de sa.* I Muhabbet kan man *snakke om begreper dypt, og forstå andres perspektiv*. Man opplever tydelig gjenkjennelse i forhold til andres indre monologer, og en følelsesmessig gjenkjennelse av at *vi er det samme du og jeg*.

Ettervirkninger

I intervjuene kom det fram at deltakerne synes de hadde fått en annen type kontakt med seg selv i sine refleksjoner. Man ble mer *ærlig og selvgranskende når man reflekterer på den måten man gjør i Muhabbet*. Videre trekker de fram at man i Muhabbet ble mer ettertenksom, og at dette var noe man tok med seg etterpå: *man blir underfundig og grublende, tror jeg, av denne måten å kommunisere på*.

En av informantene beskrev en oppløftet stemning som varte over lengre tid etter deltagelsen. Andre trakk fram opplevelsen av at de andres historier og refleksjoner fikk en opphøyet status for dem som lyttet: *Istedenfor å bli karakterer i et drama blir man liksom små essays alle sammen...tror du tar det med deg i lengre tid etterpå*.

De beskriver også en mer generell erkjennelse av at det er mange ting man ikke vet om andre menneskers liv, at man er mer forskjellig enn man kanskje skulle tro – selv ens beste venner: *...ja så at vi liksom har blitt mer ydmyke når vi møter andre mennesker... for at vi har fått et lite innsyn i dypet av folk*.

Metodiske betraktninger

Prosjektlederen deltok i samtalerne. Dette kan både ses som en svakhet og en styrke. Deltakelse gir god kjennskap til feltet, og dermed et bedre tolkningsgrunnlag (Malterud, 2003). Svakheten er at deltakelsen kan ha farget og påvirket prosessen slik at man får bekreftet egne forventninger. For å få troverdige resultater må man stille seg åpen for muligheten for andre svar enn de man forventer (Malterud, 2003). Vi gjorde følgende grep: a) faste retningslinjer for gjennomføring og moderators rolle, b) åpne og nøytrale spørsmål til deltakerne, c) prosjektlederen deltok ikke aktivt i refleksjonene, d) opptak og transkripsjon av materialet, e) datadrevne analyser og beskrivelser, og f) jevnlig møter i prosjektgruppen hvor disse spørsmålene ble diskutert.

En annen svakhet ved studien ligger i omfanget. Studien bygger på relativt lite data, og et «beleilighetsutvalg». Selv få informanter kan imidlertid avdekke kjerneelementer ved erfaringer (Starks & Trinidad, 2007). Det at vi har benyttet flere metoder og kilder som langt på vei bekrefter hverandre, og at data totalt sett har nådd et visst metningpunkt (Malterud, 2003), styrker kvaliteten på data.

Refleksjon i gruppe kan medføre en risiko for at deltakerne påvirker hverandre, og at eventuelle kritiske stemmer holdes tilbake. Igjen kan vi støtte oss på at vi har sammenfallende data fra mange grupper, og fra flere kilder og metoder.

Samlet sett må vi ta visse forbehold omkring kvaliteten av data. Samtidig er det argumenter for å ta resultatene på alvor, og bygge videre på kunnskapen som kommer frem i videre forskning.

Diskusjon og konklusjon

Ut fra analysen kan vi si at a) deltakerne blir oppslukt i en felles prosess, b) det oppstår tillit og gjensidig respekt, c) det oppstår empati-prosesser, d) det etableres et tale- og lyttemønster som bidrar til åpenhet overfor andre, og egne oppfatninger løsner litt opp, og d) refleksiviteten og åpenheten ser ut til å vedvare.

I denne omgangen var vi nok mer opptatt av å undersøke hvordan Muhabbet fungerte, enn å se hvordan den spesifikt virket på forståelse av seksuelle normer og grenser. Deltakere pekte på at metoden lærte dem hvordan man kan forstå både seg selv og andre på mer allmenne måter som også vil være til hjelp i seksuell kommunikasjon. Dette er trolig viktig for å unngå seksuelle krenkelser generelt (Månsson, 2012; Ward, 2000; Ward et al., 2000), men vi har ingen spesifikke mål på dette i vår undersøkelse. Vi bør derfor gjøre videre undersøker av hvordan og i hvilken grad Muhabbet påvirker forståelser og holdninger som er relevante for god seksuell helse, og holdninger relatert til seksuelle grenser. Endelig er det behov for å gjøre komparative studier, og utrede mulige anvendelsesområder.

Vårt inntrykk så langt er at Muhabbet er en metode som kan skape kontakt og forståelse mellom ulike kulturer, og skape større forståelse for hverandres seksuelle normer og grenser.

Studien vår er et stykke pionerarbeid, med noen metodiske begrensninger. Konklusjonene blir nødvendigvis tentative, men resultatene tyder på at Muhabbet har egenskaper og kvaliteter som kan bygge broer av gjensidige forståelser om seksualitet mellom mennesker og kulturer på en respektfull måte. For å vurdere omfanget og betydningen av dette trengs imidlertid ytterligere forskning.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 53, nummer 9, 2016, side 728-733

TEKST

Kristian L. Melby, Universitetslektor ved Universitetet i Agder. Kontakt kristian.melby@uia.no

Elsa Almås, professor i sexologi

Nicklas Poulsen Viki, Master i samfunnspsykologi, Universitetet i Oslo.

Esben Esther Pirelli Benestad, Lege, familieterapeut og professor i sexologi ved Universitetet i Agder

+ Vis referanser

REFERANSER

Caplan P. (1987). The cultural construction of human sexuality. Tavistock Publications Ltd. New York.

Gagnon J.H., Simon W. (2005). Sexual Conduct. The social sources of human sexuality. 2nd Ed. Adline Transaction. New York.

Giorgi, A. (2009). The Descriptive Phenomenology Method in Psychology. A Modified Husserlian Approach. Pennsylvania: Duquesne University Press.

Kvale, S., Anderssen, T., & Rygge, J. (1997). Det kvalitative forskningsintervju. Oslo: Ad notam Gyldendal.

Malterud, K. (2003). Kvalitative metoder i medisinsk forskning – en innføring. Oslo: Universitetsforlaget.

Månsson, S. A. (2012). Sexualitet som socialt meningsbärande handling. I S. A. Månsson (red.), Sexualitetsstudie. Malmö: Liber AB.

Poulsen Viki, N. (2015). Muhabbet, en samtale som findes på norsk? En samfunnspsykologisk, kvalitativ undersøgelse af hvordan norsk-tyrkere oplever et tyrkisk fænomen i Norge, med udgangspunkt i et fænomenologisk og sprogpsykologisk ståsted for analysen. Masteroppgave i kultur- og samfunnspsykologi, Universitetet i Oslo.

Starks, H., & Trinidad, S. B. (2007). Choose your method: A comparison of phenomenology, Discourse analysis, and Grounded theory. Qualitative Health Research, 17(10), 1372-1380.

Sætre M., Grytdal V. (2011). Voldtekt i den globale byen 2011. Politiet, Oslo Politidistrikt. Oslo.

Ward, T. K. (2000). Sexual offenders' cognitive distortions as implicit theories. Aggression and Violent Behavior, 5(5), 491-507.

Ward, T. K., & Hudson, S. M. (2000). Understanding cognitive, affective, and intimacy deficits in sexual offenders: A developmental perspective. Aggression and Violent Behavior, 5(1), 41-62.