

# Facebook-skygger



«Hun 'laika' ikke bildene mine i hele går, det kan ikke forstås som noe annet enn en avvisning», sa han. Den skråsikre tolkningen hans gjorde meg nysgjerrig.

TEKST

**Cecilie Benneche**

PUBLISERT 5. februar 2015

---

Da jeg startet som terapeut, hadde jeg fått med meg at terapirommet til tider kunne være fylt opp av flere enn meg og klienten. Ved siden av meg satt skyggene av psykoanalytikere, DPS-psykologer eller gestaltterapeuter som hadde hatt terapi med klientene tidligere. Langt fra alle disse oppførte seg ordentlig. Og i tillegg kom mor, far, søsken, barn og ektefeller. Venner og uvenner. Før jeg åpnet munnen, ville jeg kunne minne om dem, irritere som dem og gi omsorg som dem. Jeg følte meg forberedt på dette. Det jeg ikke hadde hørt noe om, var Facebook-figurene som skulle fylle rommet og som etter hvert forvirret meg med sin blanding av konkrete tilstedeværelse og interaktive luftighet.

Jeg begynte å legge merke til det i vår. Jeg hadde Facebook-skygger på kontoret. Og jeg ante ikke hvordan jeg skulle behandle dem.

Klienten min fortalte om venninner og venner, om kjærester og ekskjærester. Og det var først og fremst gjennom Facebook jeg ble kjent med dem. Noen ganger fant han frem en status på iPhonen, som oftest fikk jeg bare referert innholdet. Men det var først etter at han hadde forsikret seg om at jeg kjente til oppsett og bruk av det blå mediet. Da han ble trygg på det, fortalte han levende om hvem som likte hva, hvem som ikke likte noe av

det han la ut, hva han la ut (var det dumt?), og hva andre la ut (aldri dumt). Det handlet om hvordan det følte å bli ignorert. Eller sett. Eller trakassert. Og jeg måtte gå i meg selv. Opplevs det faktisk så reelt, det interaktive livet?

**«Hvis det virtuelle landskapet er en fantasi, har vi et problem når vi behandler det som virkelighet»**

Jeg tror jeg må svare ja. Jeg begynte å kjenne etter på meg selv, og jeg kjente at jeg kunne føle meg akkurat like sett eller avvist på Facebook og Twitter som i livet mitt ellers. Like dum eller modig, like pinlig fylt med sympatier og antipatier. Hvordan følte det for eksempel å invitere til en fest via sosiale medier og vente på svar? Jeg tolket noen venners manglende svar med et godmodig «de er alltid litt trege», mens jeg med andre jeg fra før av var litt irritert på, fort konkluderte med at de aldri burde vært invitert, fordi de «er så ignorante». Man leser respons ut fra tidligere erfaringer. Det vanskelige er at den forsterkningen som oppstår på det sosiale mediet, ikke lar seg korrigere. For den andre vet ikke at man sitter der og tolker. Han er kanskje ikke online engang.

Da klienten min fortalte meg at han var opptatt av antall «likes» på det han la ut, samt at han fulgte med på *hvem* som likte hva, måtte jeg komme meg forbi min egen trang til å minimere eller latterliggjøre. Jeg måtte gå hjem til mac-en min for å undersøke mine egne reaksjoner. Var jeg selv likegyldig til hvem som fulgte med på mine bilder av unger og ferieturer? Hvem som likte morsomhetene mine? Nei da, det var jeg ikke. Jeg kunne late som ved å ikke nevne det, jeg kunne latterliggjøre det som et ungdomsfenomen, men jeg vet faktisk hvor mange Facebook-hilsener jeg fikk på bursdagen min i år. Jeg ble glad for dem. Og da jeg begynte å undersøke med mine yngre klienter, kunne de alle gi meg et tall og fortelle noe om hvem de gjerne skulle hatt en hilsen fra eller hva de ble ekstra glade for å høre. Og de så ut til å være helt fremmede for den Facebook-skammen jeg selv kan kjenne ved å si at jeg er opptatt av tilbakemeldinger. «Alle teller», sa de. «Alle teller alt.»

### **Kontekstkollaps**

I terapirommet blir det likevel komplisert. For er det reelle avvisninger eller projeksjoner vi snakker om? Hvis det virtuelle landskapet er en fantasi, har vi et problem når vi behandler det som virkelighet. Kan klienten vite hvem som er online til enhver tid, og er det sikkert at det å ikke anerkjenne noen ved å trykke «liker» er det samme som å ikke hilse på gata – selv om det kan kjennes som en like sterk avvisning?

I terapirommet vil jeg gjerne få frem hva som virkelig hendte, slik at vi kan se på følelsene knyttet til den konkrete situasjonen. Men en «ikke-situasjon» som *kanskje* skjer i et «ikke-reelt fellesskap» der ikke alle er til stede til samme tid? Jeg måtte arbeide

hardt for å forstå hva vi snakket om. Og jeg måtte lære meg litt mer om hvordan sosiale medier fungerer.

Å logge inn på Facebook er ikke som å gå på en gate eller være i et selskap. Alt vektes ikke likt, og du ser ikke det samme som vennene dine. Du ser ikke engang alle vennene dine, men får et utvalg basert på din egen og andres aktivitet. I tillegg vektes oppdateringer, bilder og lenker ulikt. Dette kalles algoritmer, og de er relativt kompliserte. Du kan i tillegg dele vennene inn i undergrupper, og du kan ha venner på lista som er «begrenset», det vil si at de ikke får se stort annet enn det som er offentlig tilgjengelig. Følelsen av å være i en felles verden lurer oss. Din verden (newsfeed) er ikke min. Dette gir rom for en enorm mengde avvisningsmateriale. En enorm mengde spørsmål. Og en like enorm mengde misforståelser. På sett og vis kan man tenke seg at det krever en annen type mentalisering, fordi både konteksten vi skriver i og måten det vises på, er delvis skjult for oss. De fleste av oss leser den imidlertid som om den er åpen. Det blir det fort misforståelser av, og de kan kjennes vonde.

Jeg snakker om mange av disse misforståelsene i mitt terapirom, og jeg er interessert i hvor det «går galt». Det er jeg for så vidt alltid, men når vi snakker om en virtuell verden, dukker det fort opp tilleggsvarer. Jeg har hatt nytte av å lese sosialpsykologi, men fant det jeg lette etter, i en diskusjonstråd blant medievitere på Facebook. Der dukket begrepet «kontekstkollaps» opp. Det betyr ganske enkelt at både avsender og mottaker tenker seg en sosial kontekst, men at denne kan bryte sammen eller misforstås. Vi kan ikke se for oss alle som følger oss, eller alle «vennene» våre, så vi ser for oss en ideal-leser eller noen nære venner. Vi glemmer fort at bestemor er med. Eller sjefen. Eller at 500 «venner» nødvendigvis må bety at noen av dem ikke er så nære. Og så legger vi noe ut «der ute» og overraskes over at det blir mottatt annerledes. Som om vi har snakket i et offentlig rom, ikke til de fem nære vennene vi så for oss. Og det har vi jo gjort.

Det var dette klienten min hadde fortalt om. Han opplevde seg misforstått og var sår over å ikke bli lest riktig. Når mor kommenterte det som egentlig ble skrevet for å imponere en jente, ble han flau og sint. Når han så at han fikk tredobbelt med «likes» når han hadde bilde av seg selv sammen med en kamerat som var offentlig kjent, ble han rasende. «Hvem er jeg, er jeg ingenting?» Det gjorde vondt, og vi brukte tid på å se på følelsene. Men jeg var ofte usikker på hvem de var rettet mot, og vi måtte nøste oss frem til hvordan møter i det virkelige liv blandet seg med det som foregikk på nett.

I terapirommet begynte jeg å se for meg at vi noen ganger snakket om en type kontekstkollaps og andre ganger hadde en – mellom oss. Når noe ble lest feil av mottakeren, var skammen like stor som om det hadde skjedd IRL. Og frykten for at det *kunne* tolkes feil, var like lammende. Og når jeg ikke forstod innebyrden av det han fortalte, eller han opplevde at jeg minimerte hvor vondt eller godt noe følte ved å forhøre meg om virkeligheten som om nettet ikke var virkelig, oppstod kollapsen fort mellom oss. Medieviternes begrep om «kontekstkollaps» hadde gitt dybde til min interesse for mentalisering.

I terapirommet fortsetter jeg å høre om Facebook, tinder, snapchat og instagram. Jeg tar alle følelser som kommer frem gjennom sosiale medier på alvor. Det er en arena både for trakassering, ignorering og favorisering – og det kjennes like vondt. Å være utenfor der er å kjenne seg utenfor. Når nære venner viser et mønster i tilbakemeldinger der, er det like virksomt og merkbart som om du var sammen med dem. Og vi viser oss der, som vi viser hvem vi er når vi møter hverandre. Språket kan dekke til, forkludre og forvirre, men ikke mer enn at vi stort sett kjenner hverandre igjen. Så når klienter beskriver sosiale medier som en ukomplisert virkelighet, blir jeg på vakt. Det er noe i landskapet vi ikke ser, og da er det lett å sette vårt eget indre liv inn i det tomrommet. Da jeg skjønnte at jeg kunne forstå sosiale medier som en virkelighet som hadde noe skjult ved seg, ble det lettere for meg å være terapeut. Jeg tror ikke alt er tilfeldig, jeg tror til og med at vi kan vise mer av hvem vi er når vi er online. Jeg synes ofte selv at det er tydelig hvor mye eller lite folk våger å vise av seg selv gjennom det de legger ut. Men det er ikke hele bildet. Jeg har gjennom å nærme meg en skamfølelse som stadig fortalte meg at dette er pinlig og ikke noe å være opptatt av, arbeidet meg sakte, men sikkert frem til at det er en virkelighet som absolutt hører hjemme i terapirommet og andre steder der følelser berøres. Men ikke uten et visst sideblikk til algoritmene, kontekstkollapsen og den vanskelige mentaliseringen.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 52, nummer 2, 2015, side 114-116*

**TEKST**

**Cecilie Benneche**, Psykolog i privatpraksis