

# Fra skam til stolthet: en skeiv psykologs beretning

For å møte, forstå og hjelpe skeive pasienter på best mulig måte trengs mer enn psykologiske teorier.

TEKST

**Anders Løkkeberg**

PUBLISERT 1. august 2024

EMNER

Skeive pasienter

Identitet

kjønnsidentitet



Anders Løkkeberg. Foto: Skeiv Verden

En gang i tiden var psykologiske teorier om skeive mest opptatt av hva som hadde gått galt, og hvorfor noen utviklet en skeiv og unormal seksualitet og kjønnsidentitet. Så forsvant homoseksualitet ut av diagnosemanualene på 70-tallet, og forsvant gjorde også psykologenes blikk på oss skeive. Det virker i alle fall slik for meg, som i løpet av studietiden bare hadde en kort, liten forelesning om «homoseksualitet», som egentlig var én time med refleksjon uten teoretisk forankring. Vi snakket først og fremst om at det kan være vanskelig «å komme ut av skapet». Og jo da. Det å komme ut var kanskje det største vendepunktet i mitt liv. Min katarsis, om du vil. Men for å hjelpe våre skeive pasienter må vi bidra med mer enn sympati for at det er vanskelig å komme ut. Vi må hjelpe dem med å se hvordan det å vokse opp som skeiv i dagens samfunn kan gjøre livet vanskelig, og bygge opp under stolthet i deres skeive identitet. For å gjøre det må vi bruke mer enn psykologiske teorier.

Nå kunne jeg gått videre til å skrive om hvilke teorier jeg mener psykologer bør kunne i møte med skeive pasienter, og hvordan det brukes i affirmativ terapi, men jeg har lyst til å gi en mer praksisnær vinkling på temaet. Etter flere år som psykolog ved Skeiv Verden med utelukkende skeive pasienter har jeg nok av kasuser. Men siden det skeive miljøet i

Norge er lite, velger jeg av personvern hensyn å heller utlevere meg selv. Jeg håper at jeg ved å fortelle om min egen reise til den stolte homoen jeg er i dag, kan inspirere dere, mine kjære kollegaer, til å bevege dere utenfor de psykologiske teoriene når dere møter skeive pasienter.

## **Livsløgnen i skapet**

### **«Den konstante overvåkningen av min egen væremåte gjorde meg utslitt»**

Jeg var i skapet i ni år før jeg kom ut som homofil. Eller sagt på en annen måte: Fra jeg var 12 til jeg var 21 år gammel, løy jeg til andre og til meg selv om at jeg var heterofil. Jeg føler det bedre illustrerer hvordan det var for meg å være i skapet. Det var en livsløgn jeg ikke forsto konsekvensene av. Jeg undertrykte plagsomme tanker og følelser så godt jeg kunne, for å minimere den psykiske smerten de skapte. Jeg håpet de etter hvert ville forsvinne. Det er en velprøvd strategi, uten særlig gode resultater å vise til.

Forsvaret mitt brast en natt i desember 2015. Jeg ble svimmel, kvalm og umiddelbart dårlig i magen (og man trenger ikke være psykodynamiker for å forstå den reaksjonen). Én time tidligere hadde jeg gått på rommet mitt for å legge meg etter et julebord, mens nattens nachspiel fremdeles pågikk i stua. Jeg følte meg dårlig, nedfor, som jeg ofte gjorde etter sosiale lag på den tiden. Senere har jeg konkludert med at livsløgnen hindret meg fra å ha autentiske relasjoner til menneskene rundt meg. Den konstante overvåkningen av min egen væremåte gjorde meg utslitt.

Denne natten, trygt plassert i egen seng, så jeg den siste episoden av NRK-serien «Skam», sesong 3. Hovedpersonene Isak og Even (spoiler) har endelig blitt kjærester og er, ironisk nok, på julefest. Etter mye frem og tilbake, slik kjærlighetshistorier i fiksjonen ofte foregår, har de to guttene kommet ut til venner og blitt sammen. Episoden viser ikke mye mer enn at de to har det fint med hverandre og med vennene sine. Likevel traff det meg hardt i magen, bokstavelig talt, og jeg tenkte «sånn kommer jeg aldri til å ha det». Åpenbaringen kom til meg like etterpå: Det er sånn jeg vil ha det.

## **Manglende narrativ**

Davies (2000) skriver: «Hva det vil si å være en person i den «moderne» verden, innebærer at vi påtar oss de diskursene som vi blir konstituert i som våre egne» (s. 44, min oversettelse). Hun argumenterer for at en person blir til gjennom å internalisere de identitetsnarrativene vi presenteres for, og dermed er vår identitetsutvikling også begrenset av narrativene vi har tilgjengelig. For skeive er det ofte få tilgjengelige narrativer i oppveksten, og mange opplever at de ikke har noen retning i livet. Derfor er representasjon viktig i det offentlige bildet. Som psykologer kan vi også tilby alternative narrativer som pasienten kan utforske. Vi kan anbefale bøker, filmer, TV-serier, og vi

kan tegne opp alternative familiekonstellasjoner og gi beskrivelser av ulike måter å leve gode skeive liv på. Slik kan vi hjelpe pasientene med å finne retning i livet.

Men jeg ventet ikke ni år med å komme ut bare fordi Isak og Even ikke var funnet opp enda. La meg fortelle dere om cis- og heteronormativitet.

### **Det heteronormative samfunn**

Jeg ble født i Sarpsborg og definert som gutt. Selv om jeg fremdeles definerer meg som mann, ble avgjørelsen om mitt kjønn tatt allerede ved fødsel, og jeg ble pålagt kvaliteter og forventninger knyttet til hvem jeg er og bør være. Hvorvidt jeg innfrir disse, vil påvirke min verdi som gutt og etter hvert mann (og «mann» kan egentlig byttes ut med «menneske», fordi å være noe annet enn mann ble ikke presentert som en mulighet).

Homofili har i kjønnsforskning lenge blitt ansett som det ultimate bruddet på det maskuline idealet, det mest feminine en gutt kan være, og følgelig også det som gir færrest «maskulinitetsstjerner» (Connell, 1992). At «jævla homo» er et av de mest brukte skjellsordene i norske skoler fremdeles, antakelig uten at barna forstår hva de kommuniserer, viser hvor integrert nedvurderingen av feminitet hos menn er. Så selv om ingen sa «hvis du er homofil, så er du mindre verdt som menneske» direkte til meg, stinket hele samfunnet av at skeivhet var unormalt, rart, ekkelt og latterlig. På den tiden internaliserte jeg disse fordommene. Jeg tenkte det var sant.

Eller forresten, jeg hadde en trener i barneidretten som sa at han «hatet homser», og fortalte at han hadde slått ned en person som la an på ham. De andre voksne viftet utsagnet bort og viste at de ikke tok denne treneren seriøst, men ingen sa tydelig ifra om at dette var ugrei oppførsel, eller at det er fint å være skeiv. Jeg tror de tenkte det ikke var noen skeive til stede, og derfor ikke nødvendig å irettesette ham. Dessuten var treneren en ildsjel i klubben, så det var best å holde ham i godt humør. Dette illustrerer ett av flere problemer med heteronormativitet: Alle er heterofile til det motsatte er bevist. Hvis de voksne hadde tenkt at noen av klubbens barn og unge mest sannsynlig er skeive, håper jeg de hadde reagert annerledes.

### **Skeiv isolasjon**

Som meg venter de fleste skeive i flere år fra de erkjenner at de er skeive, til de sier noe om det. Jeg har hørt at gjennomsnittet er syv år. På den annen side er de som kommer ut tidlig, ofte alene om å være åpne skeive der de bor. Ifølge Martin og Hetrick (1988) kan skeive oppleve ulike former for isolasjon når de vokser opp i et heteronormativt samfunn: en sosial, emosjonell og kognitiv isolasjon. Den sosiale isolasjonen er den letteste å få øye på for andre, fordi den beskriver det å være sosialt utstøtt, fremmedgjort eller utestengt på grunn av sin skeivhet. Ofte er det kjønnsnormbrytende atferd som gjør at skeive blir sosialt isolert, uavhengig av om de har kommet ut eller ikke.

**«Det at livet har vært vanskelig,  
var ikke min feil»**

Den emosjonelle isolasjonen oppstår når unge skeive oppdager og bearbeider sin egen skeivhet alene, uten å si noe om det til andre. Den kognitive isolasjonen sammenfaller med det Davies skriver om, og handler om at personen ikke klarer å se for seg et godt liv som skeiv, og om uvisshet rundt hvilke muligheter som finnes for å skaffe seg venner og familie.

Dette er hva det heteronormative samfunnet fører med seg, og det er kanskje den største konsekvensen av min ni år lange livsløgn. Hele ungdomstiden, mine mest formative år, var preget av en sterk følelse av å være helt alene i verden. Uten noen å snakke med, uten noen idé om hvordan jeg skulle komme meg ut av det. Strategien min var å unngå uønskede tanker og følelser. Jeg var konstant årvåken for hvordan jeg fremsto – en strategi som spredte seg og infiserte hele min psykologiske fungering.

### **Glitrende stolthet**

Siden jeg ikke hadde noe språk for å forstå hva jeg opplevde, undergravde jeg lenge hva det betydde, og klandret meg selv. Da jeg til slutt kom ut, var alle rundt meg veldig støttende, og jeg følte meg som en dust som hadde ventet så lenge. Men jeg måtte forstå heteronormativitet, representasjon og skeiv isolasjon for å nå konklusjonen som mange kommer til i terapi: Det at livet har vært vanskelig, var ikke min feil. Vi psykologer hjelper stadig pasienter med å forstå viktigheten av invalideringer, tapsopplevelser og krenkelser. At det ikke er deres feil at mamma drakk, at pappa dro, eller at venner utestengte. På samme måte må vi også hjelpe skeive pasienter med å forstå at det ikke er deres feil at de følte seg alene. At de ikke er feil selv om skeivhet blir nedvurdert. At livet som skeiv også kan være bra. Først da kan vi bidra til at våre skeive pasienter får glitre i sin stolthet.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 61, nummer 8, 2024, side 549-551*

#### **TEKST**

**Anders Løkkeberg**

+ **Vis referanser**

Davies, B. (2000). *A Body of Writing*. AltaMira Press.

Martin, A.D. & Hetrick, E.S. (1988). The stigmatization of the gay and lesbian adolescent. *Journal of homosexuality*, 15(1-2), 163-183. [https://doi.org/10.1300/J082v15n01\\_12](https://doi.org/10.1300/J082v15n01_12)

Connell, R.W. (1992). *A Very Straight Gay: Masculinity, Homosexual Experience, and the Dynamics of Gender*. *American Sociological Review*, 57(6), 735-751. <https://doi.org/10.2307/2096120>