



**Háskólinn
á Akureyri**
University
of Akureyri

Samfélagsleg meðvirkni

Birtingarmyndir meðvirkni í litlum samfélögum
og leiðir til að brjótast út úr mynstri meðvirkni

Huld Hafliðadóttir

Félagsvísindadeild
Hug- og félagsvísindasvið
Háskólinn á Akureyri
2022

Samfélagsleg meðvirkni

Birtingarmyndir meðvirkni í litlum samfélögum
og leiðir að brjótast út úr mynstri meðvirkni

Huld Hafliðadóttir

12 eininga lokaverkefni
sem er hluti af
Baccalaureus Artium-prófi í félagsvísindum

Leiðsögukennari
Jón Haukur Ingimundarson

Félagsvísindadeild
Hug- og félagsvísindasvið
Háskólinn á Akureyri
Akureyri, 10. maí 2022

Titill: Samfélagsleg meðvirkni, Birtingarmyndir meðvirkni í litlum samfélögum og leiðir til að brjótast út úr mynstri meðvirkni
Stuttur titill: Samfélagsleg meðvirkni
12 eininga bakkalárprófsverkefni sem er hluti af Baccalaureus Artium-prófi í félagsvísindum.

Höfundarréttur © 2022 Huld Hafliðadóttir
Öll réttindi áskilin

Félagsvísindadeild
Hug- og félagsvísindasvið
Háskólinn á Akureyri
Sólborg, Norðurslóð 2
600 Akureyri

Sími: 460 8000

Skráningarupplýsingar:
Huld Hafliðadóttir, 2022, bakkalárprófsverkefni, Félagsvísindadeild, hug- og félagsvísindasvið, Háskólinn á Akureyri, 34 bls.

Prentun: Ásprent
Akureyri, maí, 2022

Ágrip

Birtingarmyndir meðvirkni í litlum samfélögum geta tekið á sig margskonar form og eru jafnvel eitthvað sem einstaklingar innan samfélaga gera sér illa grein fyrir, þangað til einhver nefnir þær á nafn eða beinir sjónum að þeim. Markmið þessarar rannsóknar er tvíþætt: Annars vegar að varpa ljósi á birtingarmyndir meðvirkni í litlum samfélögum á Íslandi út frá reynslu einstaklinga innan þeirra og hins vegar að skoða mögulegar leiðir til að brjótast út úr því samfélagslega mynstri meðvirkni sem fyrirfinnst í samfélögum.

Farið er yfir þær skilgreiningar á meðvirkni sem fram hafa komið síðustu fimm áratugina og þá staðreynd að af ýmsum ástæðum hefur fræðafólk lagst gegn opinberri skilgreiningu á meðvirkni, þ.e. að meðvirkni verði greinanleg eftir klínískum viðmiðum í læknisfræðilegum tilgangi, þó hún deili skörun á einkennum með þónokkrum persónuleikaröskunum. Þá hefur ekki aðeins fræðafólk skrifað um meðvirkni, heldur eru margir af brautryðjendum í skilgreiningum á meðvirkni og einkennum hennar einstaklingar sem upplifað hafa meðvirkni á eigin skinni. Snertir rannsóknin á skrifum nokkurra þeirra brautryðjenda.

Komið er inn á á tengsl samfélags, menningar og meðvirkni og gerð tilraun til að skoða meðvirkni út frá víðara samhengi en áður hefur tíðkast. Í rannsókninni voru viðtöl tekin við átta einstaklinga, þrjú djúpvíðtöl auk rýnihóps og var markmiðið að varpa ljósi á upplifanir og reynslu einstaklinga innan lítilla samfélaga á Íslandi í tengslum við birtingarmyndir meðvirkni, auk þess að þjóna sem hvatning til að breyta menningunni um samfélagslega meðvirkni. Niðurstöður rannsóknarinnar leiða í ljós að allir viðmælendur höfðu upplifað fjölmargar birtingarmyndir meðvirkni, bæði hjá sér og öðrum.

Abstract

The manifestations of codependency in small-town communities can take on many forms and, sometimes, even the community residents themselves are not aware of them until someone points them out or sheds light on them. The aim of this research is twofold: First, to shed light on the manifestations of codependency in small-town communities in Iceland based on the experiences of the individuals within them; and second, to look at possible ways to break out of the social patterns of codependency within these communities.

In this thesis, the principal definitions of codependency that have emerged over the last five decades are reviewed along with criticism made by scholars who oppose the official recognition of codependency as clinical condition, i.e. as clinically diagnosable for medical purposes. Due to its widespread prevalence and particular characteristics, not only exists much written scholarly material on codependency, but many of the pioneers in defining codependency and its symptoms are people who have first hand experience of codependency themselves.

The connections between society, culture and codependency are discussed and an attempt is made to examine codependency within and attribute it to a broader context than has previously been done.

Data collection included qualitative interviews with eight individuals who all have lived or currently live in a small-town community: In-depth interviews with three individuals and focus group with five participants were conducted to shed light on community residents' experiences in relation to different manifestations of codependency as well as for examining how communities can possibly break out of the patterns of social codependency. An additional aim of this research was to serve as a springboard to encourage community members to change the culture of social codependency within their communities, but all participants of the study claimed they had experienced several forms of codependency in their societal lives.

*The greatest habit you can ever break,
is the habit of being yourself.
(Joe Dispenza)*

Þakkarorð

Ég vil byrja á að þakka viðmælendum mínum í viðtölum og þátttakendum í rýnihóp fyrir tíma sinn, traust og einlægni í umræðum okkar um efni sem er mér svo hugleikið. Ég vil þakka leiðbeinanda mínum, Jóni Hauki Ingimundarsyni, fyrir sína einlægu nálgun, stuðning og hvatningu og fyrir að hafa trú á mér í öllu þessu ferli. Þá langar mig jafnframt að þakka mínum nánustu fyrir hvatningu, þolinmæði og stuðning í þessu verkefni sem og öðrum sem ég tek mér fyrir hendur í lífinu; Jóhanni Gunnari eiginmanni mínum og börnum okkar Margréti Sif, Kristjáni Gunnari og Hafliða Mar. Ég þakka Sigurlaugu Dagsdóttur vinkonu minni fyrir endalausan innblástur í samtölum okkar gegnum árin og fyrir yfirlestur og góðar ábendingar og systur minni Rut Hafliðadóttur fyrir yfirlestur og málfarslegar ábendingar.

Formáli

Hugtakið meðvirkni hefur verið mér hugleikið frá því ég fyrst setti fingur á mína eigin meðvirkni. Sjálf er ég alin upp í töluvert meðvirku umhverfi, samkvæmt hefðbundnum skilgreiningum, þ.e.a.s. í fjölskyldusjúkdómnum alkóhólisma. Þrátt fyrir það, gerði ég mér framan af ekki grein fyrir hvað það væri nákvæmlega sem ekki virkaði í mínu lífi, enda birtingarmyndir meðvirkni fjölbreyttar.

Eftir áralanga naflaskoðun er kemur að minni eigin meðvirkni, óbilandi áhuga mínum og svo að segja ómeðvituðum eða ósjálfráðum vettvangsrannsóknum mínum í gegnum árin á fjölbreytileika samfélaga, félagslegri hegðun og líðan samferðafólks míns tel ég nokkuð víst að einkenni meðvirkni megi finna í samfélagi okkar manna dagsdaglega og öðlist í raun sjálfstætt líf úti í samfélaginu í ákveðnu samskiptamynstri og venjum.

Því má segja að birtingarmyndir meðvirkni sem samfélagslegs fyrirbæris hafi legið nokkuð beint við þegar kom að því að velja rannsóknarefni. Bakgrunnur minn og reynsla af samfélagslegum verkefnum, af vinnustöðum, í félagsstörfum og við jógakennslu, auk viðleitni minnar til að leita sífelldra leiða til að bæta samfélagið, sá frægjum vellíðunar og auka almenna lífshamingju vógu líka þungt og voru mér drifkraftur.

Efnisyfirlit

1	INNGANGUR	1
1.1	AÐFERÐAFRÆÐI.....	2
1.2	FRAMKVÆMD EIGINDLEGRAR FRUMRANNSÓKNAR.....	3
1.2.1	DJÚPVIÐTÖL.....	3
1.2.2	RÝNIHÓPUR.....	3
2	SAMANTEKT Á UMFJÖLLUNUM UM MEÐVIRKNI OG SKILGREININGAR HUGTAKSINS	5
2.1	HVAÐ ER MEÐVIRKNI OG HVERNIG ER HÚN SKILGREIND?.....	5
2.1.1	SKILGREININGAR PIA MELLODY.....	6
2.1.2	AÐRAR SKILGREININGAR Á MEÐVIRKNI	7
2.1.3	GAGNRÝNI Á SKILGREININGAR OG UMRÆÐUR UM GAGNSEMI HUGTAKSINS.....	8
2.1.4	FLEIRI SKRIFA UM MEÐVIRKNI.....	9
3	SAMFÉLAGIÐ, MENNINGIN OG MEÐVIRKNI	11
3.1	MEÐVIRKNI Í MENNINGU OG SAMFÉLAGI.....	11
3.1.1	KERFI OG STOFNANIR SAMFÉLAGSINS.....	11
3.1.2	FÍKNIKERFIÐ (THE ADDICTIVE SYSTEM)	13
4	BIRTINGARMYNDIR MEÐVIRKNI Í LITLUM SAMFÉLÖGUM: NIÐURSTÖÐUR EIGINDLEGRA VIÐTALSRANNSÓKNA	15
4.1	FRAMKVÆMD RÝNIHÓPS	15
4.2	PEMA A - NÁNDIN: „ÞAÐ VITA ÞETTA ALLIR...“	16
4.3	PEMA B – ÓTTINN VIÐ ÁLIT ANNARRA: „ÞÚ ERT Í HLUTVERKINU SEM AÐRIR ERU BÚNIR AÐ SETJA ÞIG Í“ .	17
4.4	PEMA C – AÐ FORÐAST ÁTÖK OG ERFIÐAR AÐSTÆÐUR: „...EN ENGINN HRINGIR“	19
4.5	FRAMKVÆMD DJÚPVIÐTALA	20
4.6	„LÖGREGLUMENNIRNIR ERU NÚ BÚNIR AÐ SEGJA MÉR AÐ ÞÚ SÉRT NÚ ENGINN KÓRDRENGUR!“	20
4.7	„ÞETTA VARÐ AÐ ATHLÆGI Á ÖLLUM KAFFISTOFUM BÆJARINS, EN ÞAÐ TILKYNNTI ENGINN ÞETTA TIL BARNVERNDAR...“	22
4.8	„ÞETTA ER GERT PERSÓNULEGT“	23
5	UMRÆÐUR OG GREINING	27
5.1	AÐ BREYTA MENNINGUNNI	27
5.1.1	UPPELDISSTEFNA FYRIR SAMFÉLAGIÐ.....	28
5.1.2	MEIRA UMBURÐARLYNDI, MINNI DÓMHARKA.....	30
5.1.3	SJÁLFEFLINGAR NÁLGUNIN.....	30
6	LOKAORÐ	32
	HEIMILDIR.....	33

*Vegna þess má ég aftur snúa
á marga staði áður sótta
og hitta fyrir sjálfan mig
og rannsaka án afláts
án annarra vitna en mánans*

*og blístra síðan af gleði
er ég stíg á steina og þúfur,
án annarra fyrirheita en að lifa,
án annarrar fjölskyldu en leiðar minnar.*

(Pablo Neruda)

1 Inngangur

Helst hefur verið horft til meðvirkni sem hugtaks og atferlismynsturs í samhengi við fíknisjúkdóma eða aðrar óvirkar og óheilbrigðar (e. dysfunctional) aðstæður. Algengustu skilgreiningar á meðvirkni lýsa ástandi sem einnig er talið til einkenna geðsjúkdóma og geðraskana. Meðvirkni hefur þannig hvorki hlotið opinbera viðurkenningu sem persónuleikaröskun né geðsjúkdómur og er meðvirkni skilgreind sem einstakt sálfræðilegt ástand sem deilir töluverðri skörun við ýmsar persónuleikaraskanir (Family First Intervention, 2016).

Mikið hefur verið skrifað um meðvirkni sem sjúklegt ástand aðstandenda vímuefnafíkla og þegar fyrstu fræðilegu skilgreiningarnar á meðvirkni komu fram, voru það helst konur sem álitnar voru meðvirkar. Lítið hefur verið skrifað um birtingarmyndir slíks meðvirkniástands í víðara samhengi, eins og menningu og samfélagi.

Ástæða þess að þetta viðfangsefni varð fyrir valinu í þessari lokaritgerð er sá grunur að einkenni meðvirkni séu algeng í samfélagi okkar dagsdaglega og dafni jafnvel í ákveðnum samskiptamynstri og venjum manna í milli. Þessi tilgáta rímar við kenningar Pia Mellody, höfund bókarinnar *Meðvirkni: Einkenni, orsakir, úrræði*, sem hefur starfað sem meðferðaraðili í yfir 20 ár. Mellody heldur því fram að meðvirkni dafni í menningu okkar og að fáir meðferðaraðilar hafi í raun getu eða kunnáttu til að fást við einkenni hennar (Mellody, 2015).

Þessari BA ritgerð er ætlað að varpa ljósi á mögulegar birtingarmyndir samfélagslegrar meðvirkni í litlum samfélögum á Íslandi út frá upplifun einstaklinga innan þeirra, auk þess að beina sjónum að leiðum til að brjótast út úr mynstri meðvirkni og þar með auka samfélagslega vellíðan. Hvorki er þó ætlunin að kafa djúpt í skilgreiningar á meðvirkni né hvaðan hún er sprottin, enda flestar skilgreiningar sem fram hafa komið tengdar erfiðleikum í uppveiti og lífinu með fólki með fíknivanda.

Hér er ætlunin að skoða meðvirkni út frá víðara sjónarhorni, þ.e. hvernig hún birtist í menningu og samfélagi; í ýmsum aðstæðum daglegs lífs; á vinnustöðum; í foreldrasamstarfi; í hlutverkum hins opinbera og hvernig megi bregðast við þessum birtingarmyndum.

Rannsóknin skiptist í þrjá hluta. Fyrsti hlutinn, sem fram kemur í kafla 2, fjallar í megindráttum um það sem hefur verið skrifað um meðvirkni, bæði af fræðasamfélagi og þeim sem skrifað hafa út frá eigin reynslu og upplifun. Reifaðar verða ýmsar skilgreiningar á meðvirkni og einnig verður komið inn á gagnrýni á skilgreiningar sem fram hafa komið. Annar hluti rannsóknarinnar, sem fram kemur í kafla 3, beinist að samfélagi, menningu og meðvirkni, kenningarlegum bakgrunni umfjöllunarefnisins og þá hvernig og hvort hægt sé að skilgreina meðvirkni sem stærra samfélagslegra mein en áður og almennt hefur verið haldið fram. Þriðji og síðasti hluti rannsóknarinnar felst í eigindlegri rannsókn sem útlistuð er í kafla 4. Þar er greint frá niðurstöðum djúpvíðtala við þrjá einstaklinga í litlum samfélögum á landsbyggðinni, auk rýnihóps, þar sem fimm einstaklingar segja frá upplifun sinni, skoðunum og hugmyndum um birtingarmyndir meðvirkni í samfélagi og mögulegar leiðir til að breyta slíkri menningu. Í kafla fimm, umræðukafla ritgerðarinnar, er síðan komið inn á leiðir til að breyta menningunni og hvort mögulegt sé að nota svokallaða sjálfseflingar (e. self-empowerment) nálgun í slíkri viðleitni til menningar- og samfélagslegra breytinga.

1.1 Aðferðafræði

Þetta verkefni er að hluta til byggt á eigindlegri frumrannsókn. Almennt vísar hugtakið *aðferðafræði* til þess hvernig við nálgumst vandamál og leitum svara við þeim. Í félagsvísindum er hugtakið notað til útskýringar á því hvernig rannsókn er framkvæmd. Ályktanir okkar, áhugasvið og markmið ákvarða hvaða aðferðafræði við veljum (Taylor, S., Bogdan, R. og DeVault, M., 2015). Eigindlegar rannsóknaraðferðir eru notaðar til að gefa viðfangsefninu meiri dýpt og skilning t.a.m. með því að taka viðtöl við fólk sem þátttendur og verður hlutverk rannsakandans þar af leiðandi áþreifanlegra í ferlinu (Taylor, 2005).

Á meðan meginleg aðferðafræði einbeitir sér að tölulegum gögnum, þá einblína eigindlegar rannsóknir á skilning á reynslu, upplifun og skoðunum þátttakenda (viðmælenda) auk þáttöku rannsakandans og fer hún oftast fram í hlutlausu rými. Rannsakendur setja því til hliðar sín eigin sjónarmið og sjálfgefna sýn á heiminn með það að markmiði að skilja og setja sig í spor þeirra sem þeir rannsaka. Slíkt krefst góðra samskipta- og greiningahæfileika til að kjarni upplifunar og nákvæmar skoðanir þátttakenda skili sér á heildrænan hátt (Taylor, 2005).

1.2 Framkvæmd eigindlegrar frumrannsóknar

Við rætur djúpviðtalsins liggur áhuginn á því að skilja hina lifandi reynslu annarra og þá merkingu sem þeir leggja í reynsluna (Seidman, 2013).

1.2.1 Djúpviðtöl

Ólíkt því sem á við um formgerð viðtöl eru hálf-formgerð og óformgerð viðtöl sveigjanleg og dýnamísk. Slíkum viðtölum hefur verið lýst sem óstýrðum, óskipulögðum, óstöðluðum og opnum. Orðasambandið djúpviðtal vísar einmitt til þessarar eigindlegu viðtalsrannsóknaraðferðar. Með djúpviðtali er átt við samtal augliti til auglitis milli rannsakanda og viðmælanda sem miðar að því að skilja sjónarhorn viðmælanda á lífi hans, upplifun eða aðstæðum eins og það er sett fram með þeirra eigin orðum (Taylor, 2005).

Rannsóknin felur í sér þrjú djúpviðtöl við einstaklinga úr litlum samfélögum. Viðmælendur eru á aldursbilinu 40-45 ára og eiga það sameiginlegt að hafa áhuga á viðfangsefni ritgerðarinnar og búa eða hafa búið í litlu samfélagi úti á landi (hér er átt við samfélag með íbúafjölda undir 3.000). Markmiðið með djúpviðtölunum er að varpa ljósi á reynslu einstaklinga í samfélaginu sem telja sig meðvitaða um hina samfélagslegu meðvirkni.

1.2.2. Rýnihópur

Ein af þeim aðferðum sem hefur notið vaxandi vinsælda í félagsvísindum og hagnýtum rannsóknum á undanförunum árum eru hópviðtöl eða rýnihópar. Í slíkri nálgun koma viðmælendur saman í hópum til að tala um sjónarmið sín og reynslu í opnum umræðum (Taylor, 2005).

Rannsóknin byggir á niðurstöðum slíks rýnihóps sem samanstóð af fimm einstaklingum á aldrinum 32 – 53 ára sem allir eiga það sameiginlegt að búa í litlu samfélagi á landsbyggðinni. Markmið rannsóknarinnar var að varpa ljósi á birtingarmyndir meðvirkni eins og hún er skilgreind í kafla tvö og skoða reynslu einstaklinganna, skoðun þeirra og hugmyndir á birtingarmyndunum. Þá var markmið rannsóknarinnar einnig að velta upp mögulegum leiðum út úr samfélagslegri meðvirkni. Niðurstöðum rýnihópsins er ætlað að opna á umræðuna um meðvirkni í samfélagi og leiðir til aukinnar samfélagslegrar vellíðunar. Nánar verður fjallað um framkvæmd rýnihópsviðtalsins í niðurstöðukafla.

2 Samantekt á umfjöllunum um meðvirkni og skilgreiningar hugtaksins

2.1 Hvað er meðvirkni og hvernig er hún skilgreind?

Í þessum kafla verður litið til fyrri skrifa um meðvirkni, bæði út frá fræðilegum rannsóknum, sem og persónulegum reynsluskrifum ýmissa höfunda. Þá verða skilgreiningar skoðaðar auk gagnrýni á skilgreiningar og sjúkdómsvæðingu hugtaksins.

Sem fyrr segir kemur hugtakið meðvirkni alla jafna upp í umræðunni um fíknisjúkdóma og tengdar geðraskanir. Margt hefur verið ritað á síðustu árum og áratugum þar sem einkennum meðvirkni er lýst. Þrátt fyrir það eru ekki allir á sama máli um merkingu meðvirkni sem hugtaks, ástands eða hegðunar- og hugsunarmynsturs (Harkness, D., Swenson, M., Madsen-Hampton, K., og Hale, R., 2001). Þegar litið er til fræðilegra skrifa með það í huga að leita uppi skilgreiningu á meðvirkni, fann Morgan (1991) sex mismunandi hugtakaframsetningar á meðvirkni, án innbyrðis tengsla. Það voru (1) tilfinningalegt, sálfræðilegt og hegðunarlegt ástand, (2) viðbrögð í mannlegum samskiptum og stjórnunarkennd þráhyggja, (3) lærd sjálfsskaðandi hegðun, (4) þjáning í tengslum við að sinna öðrum, (5) fíknisjúkdómur, og (6) að vera upptekin/nn af öðrum sem lýsir sér í öfgakenndu ósjálfstæði. Við þessar skilgreiningar bætti Cermak (1986) einni í viðbót, með þeim ásetningi að hugtakavæða meðvirkni sem greinanlega persónuleikaröskun byggða á fimm merkjum og einkennum. Þau eru: (1) sjálfstraust einstaklings byggir á tilfinningum og hegðun annarra, (2) velferð einstaklingsins vikir fyrir velferð annarra, (3) veikari dómgreind og stress í nánum eða ónánum mannlegum samskiptum, (4) sambönd við einstaklinga sem aðrir kjósa að forðast, og (5) fylgikvilli annarra raskana er tengjast skapi, kvíða, fíkn og heilsu. Samkvæmt þessu hefur meðvirkni margvíslega og víðfeðma merkingu (Harkness, D., Swenson, M., Madsen-Hampton, K., og Hale, R., 2001). Áhugavert þykir að sammerkt með öllum þeim skilgreiningum sem fram hafa komið á meðvirkni er sú litla athygli sem meðvirkni hefur fengið meðal fagaðila utan vímuefnasviðsins (Harkness, D., Swenson, M., Madsen-Hampton, K., og Hale, R., 2001).

Greiningarviðmiðið Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition (DSM-5), veitir yfirgrípsmikinn ramma yfir einkenni og flokkunarstaðla hegðunartengdra vandamála. Þrátt fyrir hinar ýmsu skilgreiningar og hugtakaframsetningar hafa tilraunir til að gera meðvirkni að viðurkenndri röskun ekki borið árangur. Nýjasta útgáfa greiningarviðmiða, DSM-5, inniheldur aðeins hæðis-persónuleikaröskun sem opinbera greiningu, en ekki meðvirkni (Family First Intervention, 2016).

Allt frá árinu 1986 hafa margir geðheilbrigðissérfræðingar haldið því fram að viðurkenna ætti meðvirkni opinberlega sem geðheilbrigðisástand með viðurkenndum greiningarviðmiðum, fengin að láni frá öðrum röskunum, þar á meðal hæðis-persónuleikaröskun, jaðarpersónuleikaröskun, geðhrifapersónuleikaröskun og jafnvel áfallastreituröskun (Family First Intervention, 2016). Samkvæmt greiningarviðmiðum í ICD-10 (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems), sem eru þau viðmið sem flestir íslenskir klínískir sálfræðingar vinna eftir má finna mörg sameiginleg einkenni sem talin eru tengjast meðvirkni og ýmsum röskunum eins og t.d. kvíðaröskun (e. Anxiety Personality Disorder). Greiningarviðmið í ICD-10 fyrir kvíðaröskun eru meðal annarra „að finna fyrir spennu og hræðslu, óöryggi og vanmáttur, stanslaus þörf fyrir að öðrum líki við mann og sé samþykktur, ótti við höfnun og gagnrýni...“ (World Health Organisation, 2019).

2.1.1 Skilgreiningar Pia Mellody

Pia Mellody, sérfræðingur í klínískri ráðgjöf hjá *The Meadows* meðferðarstöðinni og klínískur ráðgjafi hjá Mellody House er einn helsti brautryðjandi í skilgreiningunni á meðvirkni. Hún hefur m.a. sett fram fimm kjarna-einkenni meðvirkni sem hún lýsir í bók sinni *Facing Codependency* eða *Meðvirkni: Orsakir, einkenni, úrræði* sem fyrst kom út á frummálinu árið 1983, en í íslenskri þýðingu árið 2015 (Mellody, 2015). Kjarna-einkenni Mellody eru:

1. Erfiðleikar við að upplifa viðeigandi sjálfsvirðingu. Einstaklingurinn á með öðrum orðum erfitt með að elska sjálfan sig.
2. Erfiðleikar við að setja heilbrigð og virk mörk, það er einstaklingurinn á erfitt með að vernda sjálfan sig.
3. Erfiðleikar við að gangast við eigin veruleika, það er að segja einstaklingurinn á erfitt með að þekkja sjálfan sig, hugsanir sínar og tilfinningar og deila þeim með öðrum.

4. Erfiðleikar við að viðurkenna og uppfylla eigin þarfir og langanir og vera háður öðrum, það er einstaklingurinn á erfitt með að sinna sjálfum sér og þörfum sínum.
5. Erfiðleikar við að upplifa og tjá eigin veruleika af hófsemi, það er einstaklingurinn á erfitt með að koma fram með viðeigandi hætti miðað við aldur og aðstæður.

2.1.2 Aðrar skilgreiningar á meðvirkni

Mikið var skrifað um meðvirkni meðal fræðimanna á níunda áratugnum og virðist sem mikil vitundarvakning hafi orðið í kringum hugtakið og þá sérstaklega í tengslum við aðstandendur áfengissjúkra. Skilgreiningin á enska heitinu *co-dependent* eða *meðvirkill* (að vera meðvirkur) er *sá eða sú sem er með hinum (vímuefna) háða einstaklingi*. Upprunalega hugtakið yfir sama ástand var *co-alcoholic* og var notað af Wegscheider (1981) og Black (1982). Meðvirkni kom því í stað takmarkaða hugtaksins um þann *sem var með hinum áfengissjúka*, til að falla betur að aukinni fjölbreytni í neyslu ýmissa vímuefna, annarra en áfengis (Wormer, 1989).

Snemma á níunda áratugnum þjónuðu þessi hugtök aðallega til að skilgreina hina sálrænu streitu og þær kvalir sem maki hins áfengissjúka/vímuefnaháða einstaklings upplifði. Meðvirkni var hugsuð sem rökræn viðbrögð við því að búa með vímuefnaháðum einstaklingi. Þar sem hugtakið *co-dependency* líkist svo hugtakinu *dependency* (ósjálfstæði/að vera háður) gæti einhver ruglað saman meðvirkni sem afturvirks ástands og þess að vera háður einhverjum, eins og sá sem býr yfir hæðis-persónuleikaröskun (e. Dependent Personality) (Wormer, 1989).

Þá kom hugtakið *Enabler* (sá sem gerir kleift/virkill) fram á sjónarsviðið í þessu samhengi á áttunda áratugnum og hefur það verið mikið notað á sviði áfengismeðferða og vísar í því samhengi til fjölskyldumeðlims, sem í viðleitni sinni til að vernda hinn áfengissjúka, hefur í raun hindrað bata hans. Virklinum er lýst sem seigum, reiðum og sjálfumglöðum. Samkvæmt Wegscheider, sem rannsakaði fjölskyldur áfengissjúkra á níunda áratugnum, „mun hún (virkillinn) gangast við sínu framlagi til fjölskyldusjúkdómsins sé henni bent á þátt sinn í að hindra batann“ (Wegscheider, 1981).

Árið 1985 vitnar Wegscheider í skilgreiningu S. Smalley á meðvirkni sem „ýkt hæði-mynstur lærðrar hegðunar, skoðana og tilfinninga sem gera lífið sársaukafullt. Hegðun þar sem einstaklingur er háður fólki og hlutum utan sjálfsins, ásamt vanrækslu á sjálfinu að því marki að einstaklingur hefur litla sjálfsmynd,“ (Wegscheider-Cruse, 1985).

Í grein sinni frá árinu 1986 lýsa Gierymski og Williams skilgreiningu meðvirkni, eins og hún er sett fram af áhugasömum fylgismönnum, sem frumsjúkdómi sem allir meðlimir fíknifjölskyldunnar þjást af og er oft verri en fíknisjúkdómurinn sjálfur, með sína eigin líkamlegu birtingarmynd. Litið er á hana sem greinanlega og læknanlega (Anderson, 1994).

Á ráðstefnu um meðvirkni árið 1990 þróuðu leiðandi aðilar í umræðunni eftirfarandi skilgreiningu á meðvirkni: Meðvirkni er sársaukafullt mynstur þess að vera háður árátтуhegðun og samþykki annarra í von um að finna öryggi, sjálfsvirðingu og sjálfsmynd (Treadway, 1990).

2.1.3 Gagnrýni á skilgreiningar og umræður um gagnsemi hugtaksins

Tilhneigingin til að vilja læknisvæða meðvirkni sprettur af löngun til að vilja skilgreina meðvirkni sem sjúkdóm, þróa lista yfir greiningarviðmið og veita síðan dýra meðferð við sjúkdómnum (Wormer, 1989). Árið 1994 fjallaði Sandra C. Andersson í grein sinni um vandamál sem tengjast því að skilgreina mannlega hegðun sem fíkn eða sjúkdóma og um þá tilhneigingu að sjúkdómsvæða eiginleika sem tengjast konum. Sama ár varaði Marguerite Babcock við því að fara frjálsglega með greiningar á meðvirkni, þar sem það gæti komið í veg fyrir að fagaðilar sæu önnur klínísk einkenni sem þörfuðust athygli (Anderson, 1994). Þannig geri margir talsmenn meðvirkni ekki greinarmun á alvarlegum birtingarmyndum og tiltölulega minniháttar vandamálum. Í ljósi þessara alþjóðlegu viðmiða og óljósu skila er hugtakið ef til vill merkingarlaust greiningarlega séð: Jafnvel þótt sýnt væri fram á að hegðun, hugsanir og tilfinningar tengdar meðvirkni séu til staðar í flestum fíknifjölskyldum, hefur ekki verið sýnt fram á að þessi einkenni séu sértæk fyrir þessar fjölskyldur. Reyndar sagði Kitchens (1991) að fjölskyldur, þar sem foreldrar eru strangtrúaðir, sálsjúkir, vinnufíklar, eru með hvers kyns kynferðisraskanir eða eru augljóslega haldnir reiði eða heift, væru meðal þeirra fjölskyldugerða sem geta kallað fram meðvirkni í fjölskyldumeðlimum (Anderson, 1994).

Samkvæmt meðferðaraðilum er meðvirkni því í grunninn frekar lýsing á fjölbreyttum einkennum, en gild greining. Gorski (vitnað í Meacham, 1990-1991) sagði að þetta væri svokölluð *sorptunnugreining* og að ef þú getur ekki ákvarðað hver er ekki meðvirkur geturðu ekki ákvarðað hver er það (Anderson, 1994).

Miðað við ríkjandi viðhorf innan læknisfræðinnar hefur hugtakið ekkert greiningarlegt gildi að því leyti að það upplýsir ekki um sjúkdóms- eða batahorfur eða hvaða íhlutun mun skila árangri og benda tortryggjari gagnrýnendur á þann ávinning sem fellur til meðferðarstofnana

með því að birta sjúkdómsstöðu ættingja fólks með fíknivanda. Fylgjendur meðvirknigreininga hafa jafnvel verið sakaðir um að *valdnýta ofgreiningu* (Meacham, 1990-1991) (Anderson, 1994).

Asher og Brissett (1988) halda fram að einstaklingur verði skilgreindur meðvirkur vegna flækjustigs sjúkdómseinkenna og vanda við skilgreiningar, sem felur í sér að einstaklingur og aðrir í kringum hann, skilgreina hegðun hans sem frávík og sjúkdómsvæða síðan hið meinta frávík (Anderson, 1994). Samkvæmt Gus Napier, þekktum fjölskylduráðgjafa, er það *fáránlegt* að skilgreina meðvirkni sem sjúkdóm, þar sem meðvirkni er menningarlegt viðbragð ofvirkar (e. overfunctioning) manneskju í samskiptum við vanvirka (e. underfunctioning) manneskju (Meacham, 1990-1991) (Anderson, 1994).

2.1.4 Fleiri skrifa um meðvirkni

Vegna þess hve meðvirkni er algeng og útbreidd í tengslum við fólk með fíknivanda eru það fleiri en fræðafólk og rannsakendur sem skrifa um meðvirkni. Þannig er Pia Melody ein af þeim fremstu sem skrifar fyrst og fremst út frá reynslu sinni, en auk hennar er Melody Beattie ein af ástsælustu höfundum Bandaríkjanna er kemur að sjálfshjálparbókum og þekkt nafn úr bókahillum heimila um allan heim. Beattie skrifaði meðal annars metsölubókina *Codependent No More*, eða *Aldrei aftur meðvirkni*, árið 1986, sem kom út í íslenskri þýðingu Helgu Ágústsdóttur árið 1993. Þetta var ein af þeim brautryðjendabókum sem kynnti hugtakið *meðvirkni* til sögunnar (Beatty, e.d.). Slík skrif, þ.e.a.s. svokallaðar sjálfshjálparbækur, njóta mikilla vinsælda um allan heim, en ákveðið samband hefur myndast milli sjálfshjálpargeirans og þeirra sem starfa í persónulegri ráðgjöf, t.a.m. sambandsráðgjöf, foreldrafræðslu og barnafræðslu. Bækurnar er yfirleitt auðvelt að nálgast og þær álitnar ódýr kostur til að nálgast fagleg ráð (Zimmerman T. S., Holm K. E. og Haddock S. A., 2001). Þá er það einnig oft þannig að þeir sem leita ráða við vandamálum sínum tengja jafnvel betur við þá sem hafa sömu eða svipaða reynslu á bakinu, heldur en fagaðila sem aðeins nálgast viðfangsefnið út frá fræðilegu sjónarhorni.

Á Íslandi hefur Lausnin, fjölskyldu og áfallamiðstöð, bæði komið á framfæri kynningarefni um og boðið upp á námskeið og meðferðir við einkennum meðvirkni. Lausnin sérhæfir sig auk þess í ýmsum birtingarmyndum vanvirkni, t.a.m. í samböndum og starfi auk þess að einblína á lausnir fjölskylduerfiðleika (Lausnin, e.d.).

3 Samfélagið, menningin og meðvirkni

Í þessum kafla er ætlunin að skoða hvort að birtingarmyndir meðvirkni megi finna í stærra samfélagslegu samhengi og þá hvort einkenni meðvirkni geti lifað og dafnað í litlum samfélögum.

3.1 Meðvirkni í menningu og samfélagi

Samskiptakenningar (e. interactionism) eru sá angi félagsfræðilegra kenningar sem snúa að því að skilja mannlega hegðun einstaklinga og hópa og skilgreiningar þeirra í hversdagslegum aðstæðum (Browne, 2020). Samskiptakenningar snúast líka um skilgreiningarferli, þ.e.a.s. hvernig það æxlast að einstaklingar og hópar fá ákveðnar skilgreiningar, eins og ákveðin persónueinkenni, auk þess að beina sjónum að þeim afleiðingum sem það kann að hafa fyrir hegðun einstaklings þegar hann hefur fengið skilgreininguna (e. labelling) (Browne, 2020).

Erving Goffman (1922-1982) sem af mörgum hefur verið talinn einn áhrifamesti félagsfræðingur tuttugustu aldarinnar er þekktastur fyrir rannsóknir sínar á táknrænum samskiptum (e. symbolic interactionism). Samkvæmt Goffman reynir einstaklingur sem kemst í snertingu við annað fólk að leiðbeina eða stýra þeirri tilfinningu og upplifun sem aðrir gætu fengið af honum með því að breyta eða laga kringumstæður sínar, útlit og hegðun. Í bók sinni *Behaviour in Public Places* (1963) bendir hann einnig á að í langflestum tilfellum leiði geð- og sálfræðirannsóknir á slæmum og óviðunandi aðstæðum til rannsóknar á brotamanneskjunnri sjálfri, en ekki þeim reglum og félagslega umhverfi sem brotapolinn býr við (Goffman, 1963). Hlutverk félagsfræðingsins er hins vegar að skoða þær félagslegu kringumstæður sem leiða til ákveðinnar hegðunar eða frávika. Þ.e.a.s að rannsaka félagslega aðlögun einstaklinga í hinu hversdagslega (Browne, 2020).

3.1.1 Kerfi og stofnanir samfélagsins

Allir meðlimir hins vestræna samfélagsins lifa og starfa í einhvers konar stofnunum, hópum eða kerfum. Frá fjölskyldunni, yfir í skólann, vinnustaðinn, félagsstarf eða opinberar stofnanir og

eyða flest okkar stærstum hluta lífsins innan stofnana eða í tengslum við stofnanir (Shaef og Fassel, 2013).

Menning getur verið eitruð eða nærandi, skrifar Thom Hartmann. Ef við viljum axla fulla ábyrgð á heilsu í samfélagi, verðum við að vera á varðbergi, ekki aðeins fyrir okkar eigin persónulegu velferð, heldur verðum við líka að vinna markvisst að því að breyta skipulagi, stofnunum og hugmyndafræði sem heldur okkur í greipum eittraðrar menningar (Maté, 2016). Dr. Gabor Maté, sem sérhæfir sig í taugalækningum, geðlækningum og sálfræði hefur unnið brautryðjendastarf með nálgun sinni á orsakir fíknihegðunar. Þekktasta framlag Maté eru rannsóknir hans á og áhersla hans á orsakir fíknihegðunar sem hann telur liggja í hvers kyns áföllum, á hvaða aldursskeiði sem er og jafnvel í frumbersku eða móðurkviði. Hann hefur skrifað fjölda bóka um efnið, m.a. metsölubókina *In the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction*. Dr. Maté er í raun lifandi dæmi um einstakling sem, út frá sinni eigin reynslu, vinnur í sjálfum sér og kemst að því á fullorðinsárum að hann er haldinn fíknihegðun sem rekja má til barnæsku hans. Maté er fæddur í Ungverjalandi í miðri seinni heimsstyrjöldinni og var tekinn frá móður sinni aðeins nokkurra mánaða gamall. Hann rekur sína eigin fíknihegðun til þess áfalls, en að auki þess samfélagslega áfalls sem Ungverska þjóðin varð fyrir í heimsstyrjöldinni (Maté, 2018). Því má segja að ævistarf hans, líkt og Pia Mellody og Melany Bettie séu sprottin af persónulegri reynslu og löngun til að hjálpa öðrum í svipaðri stöðu.

Maté telur jafnframt að samfélög séu einfaldlega ekki meðvituð eða upplýst um áföll (e. trauma informed) og hvað áföll hafa í för með sér fyrir einstaklinga og samfélög. Hann segir menntakerfið ekki upplýst um áföll, lagalega umhverfið ekki upplýst um áföll og heilbrigðiskerfið ekki heldur (Maté, *Our Society is Not Trauma Informed*, 2022). Hann vill meina að rétt eins og fjölskyldur eiga sína sögu þar sem áföll erfast milli kynslóða, þá eigi samfélög það líka. Í raun séu nær allir sjúkdómar samfélagslegir sjúkdómar (Maté, 2016). Nálgun Maté á það að áföll erfist milli kynslóða er áhugaverð í ljósi niðurstaða Anne Wilson Shaef, höfundar bókarinnar *When Society becomes an Addict*. En hún vill meina að samfélagið sjálft hagi sér og beri með sér einkenni einstaklings með fíknivanda.

3.1.2 Fíknikerfið (The Addictive System)

Anne Wilson Shaef skrifar í bók sinni *When Society becomes an Addict* að flest af því sem við vitum um samfélag okkar sé í raun hægt að bera saman við söguna um hvað blinda manneskjan vissi um fílinn. Líkt og með þá sögu, þá er fíll meira en það sem blinda manneskjan getur snert. Hann er meira en bara eyru, hali eða rani; hann er dýr, en jafnvel meira en það. Hann er líka ferli í ákveðnu samhengi. Hann fæðist, lifir og deyr. Shaef líkir samfélagi okkar við einskonar fíknikerfi (e. Addictive System). Það búi yfir öllum einkennum og sýni alla ferla einstaklings með fíknivanda. Og Shaef vill meina að það virki á nákvæmlega sama hátt, rétt eins og með fíkilinn, þá sé gagnlegast og farsælast að segja að samfélagið sé haldið sjúkdómi, en ekki að samfélagið sé sjúkdómurinn. Ef síðan samfélagið viðurkennir að það hafi sjúkdóm, býr það líka að þeim möguleika að ná bata (Shaef, 2013).

Shaef segir meðvirkni ekki aðeins njóta stuðnings í samfélaginu og að ýtt sé beinlínis undir hana, heldur sé litið á meðvirkni sem jákvæða leið til að virka innan samfélags. Þannig horfi fíknikerfið á meðvirkni sem eðlilegt ástand. Um meðvirka einstaklinga í samfélagi, sem Shaef segir langstærstan hluta Bandaríkjamanna tilheyra samkvæmt rannsóknum, segir hún: „Þeir vilja vera góðir; að fólki líki við þá; þeir vilja vera hluti af heildinni; og þessar langanir eru svo sterkar að þeir setja þær ofar eigin dómgreind.“ (Shaef, 2013).

Í næsta kafla verða eigindlegar frumrannsóknir þessa lokaverkefnis útlistaðar, en tilgangurinn er að varpa ljósi á birtingarmyndir meðvirkni í samfélagslegu samhengi. Þegar kemur að því að rannsaka samfélagið og samfélagsleg atriði eins og meðvirkni, er mikilvægt að velja rannsóknaraðferðir sem fá þátttakendur til að opna sig af hreinskilni og tjá skoðanir sínar um málefnið, þ.e.a.s. að fá fram raunverulegar skoðanir og tilfinningar hvers þátttakanda. Rýnihópar og djúpvíðtöl falla afar vel að þeim rannsóknarmarkmiðum.

4 Birtingarmyndir meðvirkni í litlum samfélögum: Niðurstöður eigindlegra viðtalsrannsókna

4.1 Framkvæmd rýnihóps

Eins og með aðrar eigindlegar rannsóknaraðferðir kalla eigindleg viðtöl og framkvæmd rýnihópaumræðu á sveigjanlega umgjörð. Þegar kemur að því að velja þátttakendur þarf rannsakandi að vera tilbúinn að nota margvíslegar aðferðir til að nálgast fólk til þátttöku. Sem dæmi um leiðir til að nálgast þátttakendur í rannsóknar úrtak eru: í gegnum vini, ættingja, eða aðra persónulega tengiliði; taka þátt í þeim hópi samfélagsins sem þú vilt rannsaka og læra um; nálgast félagasamtök og stofnanir; auglýsa í fjölmiðlum; og/eða notast við tilkynningar í gegnum internetið. Hvorki þarf að tilgreina fjölda né þátttakendur fyrirfram, þó gott sé að áætla æskilegan fjölda. Í raun skiptir raunverulegur fjöldi þátttakenda í rannsókn fremur litlu máli; það sem hins vegar skiptir máli er möguleiki hvers þátttakanda til að aðstoða rannsakandann við að þróa fræðilega innsýn inn í það félagslega fyrirbæri sem verið er að rannsaka (Taylor, 2005).

Eins og kom fram í kafla 1.1 var markmiðið með rýnihópnum að varpa ljósi á mögulegar birtingarmyndir meðvirkni í litlum samfélögum. Í ágúst 2021 varpaði ég fram spurningu í spurningaboxi á lokaðri Instagramsíðu minni, þar sem ég spurði fylgjendur/vini hvað kæmi upp í hugann þegar viðkomandi hugsaði um birtingarmyndir meðvirkni í litlu samfélagi. Töluverður fjöldi svara barst og byggði ég síðar á þeim spurningum þegar rýnihópurinn var kallaður saman. Rýnihópurinn samanstóð af 5 einstaklingum, fjórum konum og einum karli og kom hópurinn saman í byrjun maí 2022. Viðmælendur mínir voru á aldursbilinu 32 til 53 ára og áttu þau það öll sameiginlegt að búa í litlu samfélagi. Ég notaðist við blöndu af tilgangsurttaki (e. *purposeful sampling*) þ.e. valdi meðvitað einstaklinga sem taldir eru geta veitt góðar upplýsingar um viðfangsefnið og/eða búa yfir reynslu af viðfangsefninu og sjálfboðaurttaki (e. *volunteer sampling*), þ.e.a.s. til að bæta við þátttakendum óskaði ég eftir sjálfboðaliðum (Marshall, 1996) í gegnum sömu Instagram síðu mína. Umræða rýnihópsins byggði á hálf-opnum (e. *semi-*

structured) viðtölum, þar sem viðmælendum var gefið færi á að leiða umræðuna áfram, þó svo að ég hafi byrjað umræðuna og stuðst við fyrrnefndar spurningar og svör frá Instagram spurningaboxi, auk nokkurra punkta og fyrirfram ákveðinna spurninga. Það sem fram kom í spurningaboxi í ágúst 2021, var meðal annars eftirfarandi (svör aðgreind með semikommu): *Afstaða með geranda; undirskriftalistar; menn sýna óviðeigandi hegðun en fá samt platform í samfélaginu; ekki tekið á erfiðum málum af ótta við að styggja einstaklinga í sterkri félagslegri stöðu; vita af óréttlæti en vilja ekki rugga bátnum, grípum ekki inni í eða tilkynnum ef barn býr við slæmar heimilisaðstæður; þegar kerfið bregst börnum vegna meðvirkni með foreldrum eða fjölskyldu, uppnefni; frekir karlar; „þetta hefur nú alltaf verið svona“ hugsun og hræðsla við breytingar; að haldast lengi í starfi; algengi uppnefna; samhæft einelti í samfélagi.* Niðurstöður rýnihópsins greindi ég síðan í þrjú þemu sem eru öll samofin, en þó sundurgreinanleg og eru þau A) *nándin* í litlu samfélagi sem í raun ýtir undir þema B) sem er *óttinn við álit annarra*, sem síðan ýtir undir þema C) sem er *að forðast átök og erfiðar aðstæður* sem veldur því mögulega að meðvirkni viðhelst í litlu samfélagi.

4.2 Þema A - Nándin: „Það vita þetta allir...“

Það fyrsta sem kom fram í umræðunni um birtingarmyndir meðvirkni í litlu samfélagi var vitneskjan um eitthvað sem var *ekki í lagi* og í kjölfarið óttinn við að stíga fram og benda á það. Þegar þátttakendur (sem ég kalla hér viðmælanda eitt, tvö, þrjú, fjögur og fimm) voru spurðir hvað kæmi upp í huga þeirra var það fyrsta sem kom upp í hugann á viðmælanda númer eitt „...fyrir utan einelti í skólum og svoleiðis, þá eru það framhjáhöld, hver er síðastur til að fréttast af því? Oft er þetta brandari á kaffistofum áður en sá sem verður fyrir því heyrir af því.. og svo ég tali nú ekki um gerendameðvirkni þegar verða kynferðisbrot eða áreitni eða eitthvað slíkt.“

Þegar fólk veit svona almennt um t.d. alkóhólisma hjá ákveðnum einstaklingum og maður sér þá á ferðinni á bílnum... allir vita það og allir svona „heyrðu, hann er nú ekki alveg edrú núna...“ en enginn hringir. Þú veist, æji, bara af því að það er þessi. Þeir vita þetta. Bara svona.. hefði maður annars staðar, bara til dæmis í Reykjavík, bara látið það slæda? Nei, alls ekki! En af því þú veist hver það er og þú veist aðstæður og æji „hann er nú bara svo mikið grey“ og eitthvað svona. Hann getur drepit alveg jafn marga fyrir vikið. (Viðmælandi tvö).

Viðmælandi þrjú kom inn á óttann við að stíga inn í erfiðar aðstæður þar sem tengslin eru meiri, eins og í litlu bæjarfélagi.

Það er svona ótti, sem... að þú veist að einhver svona bolti fer að rúlla þegar þú grípur inn í erfiðar aðstæður. Í staðinn fyrir að þú ert ekki alveg jafn tengdur ef að þú ert í stærra samfélagi, þá finnst þér svona auðveldara að grípa inni. Þú sérð alveg ef að eitthvað barn þarf aðstoð og þá bara svona „ok, ég hringi eftir aðstoð“. En svo hérna, þá ertu svona „æji, þú veist, ég þekki nú þennan svo vel og mamma er búin að vera besta vinkona þeirra“ eða eitthvað svona.

Viðmælandi eitt kemur þá inn á þá miklu nánd sem ríkir í litlum samfélögum sem viðmælendur voru sammála um að væri í raun bæði það versta og það besta við að búa í litlu samfélagi. „Bara þessi svona nánast fýsíska nánd sem er í litlum samfélögum, sem þröngvar sér inni mann... að ef ég segi frá, þá þarf ég að standa fyrir því... það verður alltaf hægt að rekja það til mín og allt þetta. Og það þarf alltaf að standa fyrir máli sínu á meðan maður getur horfið inn í fjöldann í stærri samfélögum.“

Viðmælandi fjögur kemur inn á þagnarskyldu og að það sé þagnarskylda þegar tilkynnt er til lögreglu eða barnaverndar. Viðmælandi þrjú talar um að fólk treysti ekki endilega á það og viðmælandi eitt tekur undir: „Ekki endilega að fólk treysti ekki á þagnarskyldu hjá starfsmönnum, heldur bara „ok, nú fær manneskjan símtal frá barnavernd eða heimsókn frá barnavernd og hún hlýtur að tengja það við mig. Hún bara hlýtur að gera það...“ Það er þessi tilfinning sem kemur strax, maður vill ekki láta rekja það til sín.“

Talið barst að þeim mörgu höttum sem ein manneskja ber í litlu samfélagi og að þeir sem starfi í viðkvæmum stöðum, eins og lögreglu og barnavernd, eigi erfiðara með að kúpla sig út úr sínu hlutverki. „Ég held að fólk annað hvort brenni út eða vill flytja, þú veist fara eitthvað annað“ bætir viðmælandi þrjú við.

4.3 Þema B – Óttinn við álit annarra: „Þú ert í hlutverkinu sem aðrir eru búnir að setja þig í“

Þema B snertir á óttanum við álit annarra og eins og viðmælandi tvö orðar það: „Álit annarra fær meira vægi í svona litlum samfélögum, heldur en í stærri samfélögum, þar sem þú þekkir ekki endilega þann sem þú ert að mæta.“ Auk þess voru þátttakendur sammála um að í minni samfélögum þyrfti fólk fremur að passa í fyrirframákveðna ramma, hefði á sér ákveðna merkimiða og að fólk leyfði sér frekar að hafa skoðanir á öðrum. Öll voru sammála um að hafa heyrt setningar á borð við „Hvað heldurðu að fólk segi?!“ þegar það ákveður að fara út fyrir sitt

samfélagslega skilgreinda hlutverk eða fyrirfram ákveðnu hugmynd sem aðrir kunna að hafa. Viðmælandi tvö: „Þú ert að spila einhverja rullu. Þú ert í hlutverkinu sem aðrir eru búnir að setja þig í. Og sem barn, að þá einhvern veginn heyrir maður það og maður bara „já, nei ég er svo góð... nei ég geri ekki svona“ og svo situr maður á sér. Og endar með kvíðaröskun.“

Viðmælandi fjögur kemur inn á að fyrir nokkrum árum hafi hún mikið hringt á lögregluna og tilkynnt t.d. slagsmál eða önnur mál, en hún bjó nálægt svæði sem fólk safnaðist stundum saman á eftir lokun skemmtistaða. „Maður náttúrulega bara hringir... manni finnst það bara vera samfélagsleg skylda að hringja.“ Ég spyr þá hvort mögulega sé auðveldara að hringja og tilkynna úr fjarlægð, þ.e. bæði raunverulegri fjarlægð en einnig ef viðkomandi eru manni óþekktir. Viðmælandi fimm kemur þá inn á það: „Já, ég held það. Fyrir mig allavega, væri ég frekar til í að tilkynna einhvern sem ég þekkti ekki neitt. Heldur en eitthvað fólk sem ég vissi hver væri“ og tóku hinir viðmælendur undir það að undanskildum viðmælenda fjögur sem sagðist ekki viss.

Talið barst að algengi uppnefna eftir að ég las upp þau svör sem mér bárust í ágúst 2021. Viðmælendur eitt og tvö voru sammála um að viðurnefni og uppnefni væru eitthvað sem einstaklingar sem ólust upp í samfélaginu hefðu í raun bara vanist ósjálfrátt og ekki endilega gert sér grein fyrir þeim og áhrifum þeirra.

Ég flyt hingað sem unglíngur, þú veist, ég bjó ekki hérna og mér fannst þetta bara stórundarlegt þegar ég flutti. Bara hvað er í gangi? Og ég óttaðist það sem unglíngur að fá eitthvað hræðilegt viðurnefni á mig. Bara að vera í svona litlum bæ. Af því það voru allir... bara þessi og þessi... og allir kallaðir eitthvað. Og oft var það ef einhver gerði einhvern skandal eða jafnvel gerði ekki eitthvað ekki (Viðmælandi þrjú).

Viðmælandi tvö bætir við: „Maður hefur eiginlega bara gómað sig í einhverju augnabliki að fatta að maður hefur aldrei þælt í því að þetta þýddi eitthvað. Þú veist, þetta var bara eins og nafn.“ Viðmælandi eitt tekur undir: „Svo mörg mjög ljót nöfn... og ég fatta ekki einu sinni að þau eru ljót, því ég bara man eftir þessu frá því ég var barn.“ Viðmælandi tvö tekur undir það: „Þetta er þínu svona eins og maður sé barn að læra ensku og þú hendir bara fram einhverjum orðum en þau hafa enga þýðingu. Þú veist, þetta er bara einhver svona hljómur. Þú veist í raun ekkert hvað þú ert að segja. Og það er ekki fyrr en einhver segir „Ha? Útaf hverju?“ sem þú ferð eitthvað að hugsa þetta.“

Viðmælandi þrjú: „Já svo er þetta svo rætið oft. Þetta er alveg frekar þjúra eineltisform. Og ég get allavega alveg ímyndað mér að það sé ekki gaman að sitja undir þessu þegar þú ert kannski orðinn þrjátíu, fjörutíu plús og það er ennþá verið að nota eitthvað sem þú sagðir í grunnskóla - einu sinni!“

Þá var komið inn á þá einstaklinga sem síðan höfðu „*ownað*“ uppnefni/viðurnefni sín, tekið þau í sátt og jafnvel tattúverað þau á sig. Voru viðmælendur sammála um að það væri mjög líklega jafnvel eftir margra ára vanlíðan viðkomandi.

Viðmælendur voru sammála um að slúður væri mjög áberandi í litlum bæjarfélögum og í þeim aðstæðum reyndi mjög á meðvirkni einstaklinga. Þegar talið barst að leiðum til að leysa upp slúður eða slúðursögur voru viðmælendur sammála um að rekja sögurnar til baka, spyrja gagnrýnna spurninga og taka ekki öllu sem sjálfsgöðu.

4.4 Þema C – Að forðast átök og erfiðar aðstæður: „...en enginn hringir“

Þema C er afar áberandi og lýsir sér í ákveðinni forðun við að taka á málum; tilkynna til yfirvalda; á einhvern hátt stíga inni í aðstæður.

En það er líka eitt, það vita þetta allir, en enginn sem tekur á sig að tilkynna, sem dæmi. Það er alltaf verið bíða eftir að næsti maður geri eitthvað. Enginn sem tekur af skarið. Og það er náttúrulega bara bullandi meðvirkni. Að vilja ekki díla við erfiðar aðstæður eða þurfa að standa uppi fyrir þessu og segja bara, „heyrðu það var ég sem tilkynnti þetta“, ef að það fer það langt. Og eiga þá frekar í illindum við þetta foreldri heldur en að barnið sé í einhverjum óæskilegum aðstæðum, sem dæmi. Það er bara verið að kóa með einhverri óæskilegri hegðun. Þessi snappar alltaf á kaffistofunni og verður bara brjáláður og það vita það bara allir og svo er hann bara að gera það aftur og aftur og það er enginn sem stendur upp og segir bara, „heyrðu, þetta er bara ekki í lagi“ (...) Það vill enginn vera leiðinlega manneskjan og eyðileggja stemmninguna,

segir viðmælandi þrjú, og viðmælandi eitt botnar: „sem er síðan svo baneitruð hvort sem er“.

Þá varpaði ég fram spurningu varðandi það hvort viðmælendur tengi við, hafi upplifað eða orðið vitni að því að einstaklingur sem er augljóslega vanhæfur eða óhæfur í starfi sé látinn óáreittur, þ.e.a.s. það ætti að öllu eðlilegu að vera búið að reka viðkomandi, en enginn gerir neitt í málinu. Flestir viðmælendur tengdu við það og kom viðmælandi tvö inn á birtingarmynd meðvirkninnar sem birtist í hugsunum eins og „...hvað á hann þá að gera? Búinn að vera í þessu

allt sitt líf! ...æji það er svo stutt í ellilífeyrinn, ekki nema fimm ár í viðbót.“ Og viðmælandi þrjú segir:

Ég held að þetta sé samt í grunninn alltaf það sama, að við bara eigum svo erfitt með að dila við erfiðar aðstæður, ef ég tala bara fyrir mig, mér finnst mjög kvíðavaldandi ef ég á í einhverjum deilum við einhvern og ég held að flestir upplifi það. Ef ég þarf að vera mjög hreinskilin og fólk er ekki sammála og það verður eitthvað svona, þú veist, mér finnst það erfitt. Og mér finnst það auðveldara í vinnu, heldur en í persónulega lífinu. (...) og ég held að við séum alltaf að reyna að forða okkur frá þessum aðstæðum, sama hver við erum.

Talið berst aftur að óhæfu starfsfólki og að stundum viti allir á vinnustaðnum af óhæfi starfsmanns, nema yfirmaðurinn. Þ.e.a.s. enginn sem fer með þetta lengra og aldrei berst nein ábending eða annað. Sem hluti af umræðunum var spurningin reifuð um það hvernig lítið samfélag geti brotist út úr mynstri og aðstæðum meðvirkni og hvað einstaklingar geta gert til þess að hjálpa samfélaginu. Verða þær tillögur betur reifaðar í umræðukafla.

4.5 Framkvæmd djúpvíðtala

Þegar kemur að eigindlegum rannsóknaraðferðum gefur engin aðferð jafnmikla dýpt þegar kemur að skilningi og sú aðferð að rannsaka fólk með beinum hætti og heyra hvað það hefur að segja (Taylor, 2005). Birtingarmyndir meðvirkni í samfélagi eru þess eðlis að reynsla tengd þeim getur verið afar persónuleg og einstaklingsbundin.

Í þessari rannsókn tók ég að auki þrjú djúpvíðtöl, með það í huga að nálgast viðfangsefnið af meir dýpt. Tók ég viðtöl við tvo karlmenn og eina konu, en öll voru á aldursbilinu 40-45 ára. Áttu viðmælendur djúpvíðtalanna það sameiginlegt að búa eða hafa búið í litlum samfélögum á Íslandi.

4.6 „Lögreglumennirnir eru nú búnir að segja mér að þú sért nú enginn kórdrengur!“

Viðmælandi eitt, sem ég gef nafnið Jónas, er karlmaður sem kallar sig sjálfur hvítan miðaldra karlmann og hefur, aðspurður um upplifun sína af birtingarmyndum meðvirkni í samfélagi, upplifað að ákvarðanir hafi verið teknar er varða hagi hans á ófaglegum forsendum og jafnvel byggðar á sögusögnum. Jónas segist hafa upplifað fordóma í sinn garð, en hvort það var vinnu sinnar vegna eða af öðrum orsökum er hann óviss um. Eitt tilvik hefur í hans huga kristallast

sem ein af mörgum birtingarmyndum meðvirkni í litlu samfélagi. Jónas lenti í atviki fyrir um 17 árum síðan sem hafði mikil áhrif á hann líkamlega en ekki síður andlega og er hann í dag sannfærður um að fáir muni eftir þessu atviki, en fyrir hann var það sem gerðist í kjölfarið mikið áfall. Þetta atvik rataði á síðu bæjarmiðils og lét fólk þar í ljós skoðanir sínar að því er virðist á honum sjálfum, sem og atvikinu og segir Jónas svo frá: „Og svo byrjaði bara sko, bara vel gefið fólk að hrauna yfir mig mann án þess að vera kannski búíð að kynna sé málið á einhvern hátt.“

Hann segir það hafa tekið sig allan þennan tíma, 17 ár, að vinna sig frá þeirri hugsun að hann hafi átt þetta skilið og/eða að fólk sem úthúðaði honum hafi haft rétt fyrir sér. „Og alltaf með þetta skilurðu.. að þú veist, maður gat aldrei borið höfuðið hátt þegar maður fór út af því að maður vissi alltaf hvað var verið að tala um. (...) Það sem ég veit núna... eftir allan þennan tíma, er að ég átti þetta ekki skilið. Ekki frekar en nokkur annar. Þú veist. Það á þetta enginn skilið.“ Jónas segist hafa mætt fordómum af hendi opinberra starfsmanna í þessu ferli og að þeir hafi síðan borið málið munnlega sín á milli. En atvikið sem hann lenti í var þess eðlis að honum var skipaður verjandi af ríkinu. „Þegar ég svo mæti í þessa skýrslutöku, þá tekur lögfræðingur sem mér hafði verið skipaður á móti mér og segir: „Lögreglumennirnir eru nú búnir að segja mér að þú sért nú enginn kórdrengur!“ segir Jónas og veltir jafnframt fyrir sér hvort það sama hefði verið uppi á teningnum annars staðar, í stærra samfélagi eða ef hann hefði til dæmis verið læknanemi. „Allt í kringum þetta var bras. Vinnuveitandi minn frétti að ég hefði lent í átökum og þar af leiðandi fékk ég ekki greitt í veikindaleyfi.“ Jónas þurfti að fá starfsmannastjóra vinnustaðar síns til að lesa opinber gögn til að honum yrði trúað að hann hefði ekki átt þátt í atvikinu eða borið ábyrgð á því á einhvern hátt. Eftir það var honum með semingi greiddir sjúkradagpeningar sem hann átti með öllu rétt á. Í raun voru ákvarðanir sem teknar voru í því tilviki byggðar á sögusögnum og ekki haft samband við hann beint til að kanna málið eða kynna sér hans hlið. „Ég hef ekki rætt þetta mikið síðustu 17 árin. En það er rosalega margt sem maður þarf að vinna úr.“

Frásögn Jónasar kemur inn á þema A, nándina og vægi hvers einstaklings sem virðist á margan hátt vega þyngra í litlum samfélögum. Jónas tekur nærri sér þá dóma sem samferðafólk hans lét hafa eftir sér um hann á opinberum vettvangi, vitandi að hann kæmi til með að mæta þessu fólki sem hafði þessar skoðanir á honum. Þetta kemur einnig inn á slúður, sem kom fram í umræðum rýnihóps sem ein af birtingarmyndum meðvirkni og í þessu tilviki eru það einnig fagaðilar sem fara frjállega með upplýsingar og leyfa álit annarra að lita störf sín og framferði.

4.7 „Þetta varð að athlægi á öllum kaffistofum bæjarins, en það tilkynnti enginn þetta til barnaverndar...“

Viðmælandi tvö, sem ég gef hér nafnið Aron, er einstæður faðir og á son á unglingsaldri sem hefur bæði búið hjá honum og móður sinni. Sjálfur bjuggu Aron og barnsmóðir hans aldrei saman. Aron hefur sömu sögu að segja og Jónas hvað varðar að ákvarðanir hafi verið teknar byggðar á sögusögnum og ófaglegum vinnubrögðum, en það eru helst ákvarðanir er varða hag sonar hans, sem hann hefur á tíðum haft áhyggjur af og reynt að leita á náðir t.d. barnaverndaryfirvalda. Þá hefur barnsmóðir Arons gegnum árin sýnt af sér hegðun sem var áberandi í samfélaginu og að hans sögn hefði öllum átt að vera ljóst að hún var á tíðum vanhæf til að sjá um barnið þeirra.

Meðvirkni og allt þetta.. Einhverntímann fór barnsmóðir mín í hádeginu á veitingastað með vinkonu sinni með son okkar með sér og svo er einhver gleðskapur þarna og þær setjast hjá einhverjum strákum og þau sitja þarna og drekka allan daginn. Svo endar með því að einhver hringir í föður barnsmóður minnar sem sækir svo barnið. En þú veist, ég frétti ekkert af þessu fyrr en einhvern tímann seint og illa. Svo fer ég að reyna að kryfja þetta og þá kemur í ljós að a.m.k. nokkrir aðilar sem ég þekkti höfðu orðið vitni að þessu, en ég vissi þetta ekki. Af hverju þarf alltaf viðkomandi aðili að vera síðastur að fréttu allt sem er í gangi?

Aron leitaði ítrekað til barnaverndar vegna áhyggja sinna af líðan sonar síns og upplifði oft en ekki tregðu til að grípa inn í eða skoða aðstæður betur. Ég spyr þá hvort hann telji líklegt að það sé fólk þarna úti sem veigri sér við því að leita sér aðstoðar vegna nándar og kannski þessarar tregðu til athafna og úrræða. „Klárlega. Og bara þú veist, og með sjálfsvíg og annað, bara þú veist, fólk þorir ekki að standa upp og tala... og leita sér aðstoðar.“

Aron, sem nú býr erlendis, upplifði það mjög sterkt þegar hann bjó í litlu samfélagi að hvorki samfélagið, né kerfið væri til staðar fyrir hann. „Þegar að reyndi á, þá hjálpaði manni enginn. Ég fór og talaði við barnavernd, ég fór og talaði við forstöðumann þar og þar var eitthvað reynt að fara yfir þetta, svona: „já og hefurðu einhverjar sönnur fyrir þessu?““ lýsir Aron þessu, eins og hann þyrfti að hafa verið fluga á vegg í öllum aðstæðum til að málið yrði kannað, þrátt fyrir að hann kæmi inn sem faðir með verulegar áhyggjur af velferð sonar síns. „Þú getur bara rétt

ímyndað þér hvernig þessar ferðir hafa verið hjá manni á barnarvernd, og það vildi enginn hjálpa manni.“ Hann segir ákveðin tímabil hafa verið sérstaklega erfið og má sjá töluverðar hliðstæður með máli Arons og Jónasar, en báðir upplifa einhvers konar fordóma í litlum samfélögum, þó hvor á sinn hátt.

Svo eins og þarna, að enginn í kringum mig... enginn, ekki ein manneskja kom eitthvað og reyndi að ræða við mig og reyndi eitthvað að bakka mig upp. Og barnið er fórnarlambið í þessu máli. (...) Þetta var allt saman bráðvel gefið fólk og alveg hreint hrissti hausinn yfir þessu, en af hverju talaði enginn við barnarvernd? Þetta var ekki eðlilegt. Þetta varð að athlægi á öllum kaffistofum bæjarins en það tilkynnti enginn þetta til barnarverndar. Ef að það er verið að stríða börnum yfir því hvernig foreldrarnir haga sér, þá er þetta farið úr böndunum.

Þemun þrjú sem greind voru við úrvinnslu rýnihópsins eru mjög áberandi í frásögn Arons. Þ.e.a.s. A) nándin, að allir virðast vita, eins og dæmið sem Aron tók varðandi það þegar ungur sonur hans sat undir og/eða varð vitni að dagdrykkju móður sinnar og vina á veitingastað og margir urðu vitni að. Þá virðist skína í gegn B) óttinn við álit annarra, sem birtist t.d. sem óttinn við að tilkynna aðstæður barnsins eða eins og í þessu tilviki láta föður vita, sem er nánasti aðstandandi barnsins fyrir utan móður. Og í lokin er það C) forðunin að forðast átök og erfiðar aðstæður, sem virðist jafnvel birtast í lamandi og hamlandi ótta sem gerir það að verkum að jafnvel opinberir starfsmenn draga það að kanna aðstæður, sem veldur því að fullorðnir aðilar njóta vafans í stað barns, nema hér sé um að ræða annars konar brotalöm í kerfinu sem feli í sér að ef viðkomandi leitar sjálfur aðstoðar, að þá þurfi ekki að bregðast jafn harðan við.

4.8 „Þetta er gert persónulegt“

Viðmælandi þrjú er kona, sem ég kalla hér Björgu, sem starfað hefur í þjónustugeira sem þjónustar fólk og hefur búið í nokkrum litlum samfélögum á sinni ævi og byggir reynsla hennar á því. Ég spyr Björgu út í kerfið eftir að hafa sjálf upplifað misræmi í þjónustu sem var boðin og þjónustu sem var á endanum veitt og einnig hvernig hún hafi upplifað birtingarmyndir meðvirkni:

Og í sumum tilfellum, sko, þá virkar þetta samt þannig að í einhvers konar meðvirkni er byrjað einhvern veginn að fara af stað með eitthvað, það er ekki endilega samkvæmt einhverjum reglum, það er samt alveg svigrúm kannski fyrir því. En það er kannski frekar farið af stað af því að einhver vel liðinn er að biðja um það. (...) Eins og með svona þjónustu,

þá er verið að lofa þjónustu sem er ekkert endilega í boði. Sumir fá hana... Af hverju áttar maður sig ekkert endilega alltaf á, en sumir virðast fá hana. Það vantar samt allskonar til að bakka það upp. Og svo þegar á jafnvel að taka þjónustuna burt, og þá vantar líka eitthvað, þannig að þá er það svo augljóst að þjónustan hefur verið veitt á einhverju huglægu mati. (...) Og við erum með fullt af öðru fólki í samfélaginu sem er ekki að fá svona þjónustu og fær ekki svona þjónustu.

Að sögn Bjargar fá að því er virðist mál að velkjast um í kerfinu vegna meðvirkni jafnvel með skjólstæðingum og rímar það við það sem fram kom í svörum við spurningaboxinu á Instagram auk þess sem það rímar vel við frásögn Arons hér að ofan. Að mál í kerfinu í litlum samfélögum virðast verða mjög stór og þung í vöfum, líklega vegna einhvers konar tregðu til að taka á þeim strax. Ástæðuna fyrir því að mál verða svona stór segir Björg vera út af meðvirki. „Af því að það er búið að vera svo lengi að kóa með, þú veist, bestu vinir, kennarar, bara allskonar fólk, bara úti í bæ og bara úti í búð skilurðu, sem vita, en enginn einhvern veginn segir. Og það vita allir hvernig ástandið er og svo þegar eitthvað kemur stórt og það á að fara að gera eitthvað þá vantar samt allt til að bakka það upp.“ Rímar þessi frásögn Bjargar við upplifun Arons og viðmælenda í rýnihóp er varðar það að allir virðast vita en enginn grípur inn í fyrr en allt er komið í óefni.

„Og svo verður maður sjálfur, þegar maður kemur inn í svona samfélag... uu, ég ætla ekki að segja að maður verði meðvirkur, en maður dettur samt þínu inn í þennan fasa.“

Björg kemur inn á dæmi þar sem einstaklingur sem starfar fyrir opinbera stofnun komst í mörg ár upp með að aka drukkinn, þrátt fyrir að allir virtust vita af því. Rímar það mjög við frásagnir í rýnihóp og reynslu Arons af þeim sem t.a.m. vissu af vanhæfni barnsmóður hans.

Til dæmis að það sé manneskja sem vinnur fyrir hið opinbera og sé að keyra drukkinn í mörg ár, skilurðu, og svo á að fara að taka á því, og þá er náttúrulega ekki búið að veita neinar áminningar eða neitt, og svo er bara tekið skurk í svoleiðis, skilurðu, og þarna erum við að tala um meðvirkni með einstaklingnum og makanum, og þú veist, það vita þetta allir, skilurðu, og aðilinn er síðan látinn fara með allskonar slaufum skilurðu. Og hérna, það verða særindi og allskonar, við erum samt að tala um, af hverju? Af því að þessi aðili er búinn að fá að gera þetta samt svona lengi og það er ekki einusinni bara hægt að álasa þeim aðila, af því að þú veist samfélagið er búið að leyfa honum þetta.

Og það er svolítið þannig. Samfélagið leyfir einhverju að grassera þar til að eitthvað gerist og þá verða svo miklar afleiðingar. Og þetta er í fleiri málum, að allt er orðið svo mikið, þegar það verður gert eitthvað svona drastískt.

Segir Björg þegar hún lýsir upplifun sinni af birtingarmyndum meðvirkni í litlum samfélögum, sem lýsir sér meðal annars í þessari forðun við átök eða erfiðar aðstæður. Þá virðist skipta máli hver á í hlut og rímar það við t.d. það að ekki allir eru jafnútsettir fyrir einelti eða því að fá á sig viðurnefni eins og fram kom í rýnihópnum. „Það sem er súrast í þessu er, að það eru allir tilbúnir, þú veist, það skiptir engu hvaða stöðu þú gegnir, það bara verða allir einhvern veginn svona ótrúlega meðvirkir og samdauna einhverjum vissum aðilum, á meðan aðrir, þú veist, komast ekki upp með neitt.“

Þegar ég spyr Björgu hvort hún hafi hugmyndir um hvernig hægt sé að vinna sig út úr svona ástandi í samfélagi segir hún hugrekki vera númer eitt, tvö og þrjú. Bæði varðandi það að grípa inn í aðstæður strax, þegar þörf krefur, en einnig bara sem einstaklingar að segja eitthvað þegar eitthvað óeðlilegt á sér stað. „... það að það sé setið undir, hvort sem þú ert í heita pottinum eða kaffistofunni eða eitthvað, að þú sitjir undir einhverju sem er bara ömurlegt að hlusta á, og það langar engum að hlusta á þetta þarna, en allir gera það einhvern veginn.“ Þá kemur Björg inn á að til að vinna sig út úr meðvirku mynstri þurfi líka áveðna verkferla og það sé oft betra að byrja á faglegum forsendum, inni á vinnustaðnum. Rímar það vel við niðurstöður rýnihópsins og þá sérstaklega viðmælanda þrjú sem sagði af eigin reynslu að honum finndist auðveldara að taka á erfiðum málum í vinnu en persónulega lífinu.

Ljóst er af þessum frásögnum viðmælanda minna að einstaklingar í litlum samfélögum upplifa meðvirkni og að birtingarmyndir hennar eru flóknar en mögulega fyrirsjáanlegar. Þá virðist samfélagið á einhvern hátt vera vanvirkt á ákveðinn máta eða þegar kemur að ákveðnum einstaklingum og virðist skipta máli í því samhengi hver á í hlut.

5 Umræður og greining

5.1 Að breyta menningunni

Vertu breytingin sem þú vilt sjá í heiminum

(Ghandi)

Tilgangur minn með þessu tiltekna ritgerðarefni er ekki aðeins að rannsaka og varpa ljósi á birtingarmyndir meðvirkni í litlum samfélögum, heldur hef ég auk þess einlægan áhuga á að skoða og finna leiðir að því hvernig við getum brotist út úr svona mynstri sem samfélag. Hvernig er hægt að breyta slíkri menningu og byggja upp og hlúa að heilbrigðari samskiptum öllum til heilla?

Menning er flókinn vefur félagslegra áhrifa á viðhorf og hegðun

(Judd Robert Allen, stofnandi *Healthy Culture*)

Hvar sem tvær eða fleiri manneskjur koma saman í sameiginlegum tilgangi, móta þær menningu með sínum eigin skrifuðu og óskrifuðu hegðunar- og atferlisreglum. Fjölskyldur okkar, vinnustaðir og samfélög búa öll yfir menningu. Og slík menning hefur gríðarleg, þrátt fyrir að vera ekki alltaf merkjanleg, áhrif á hegðun okkar sem einstaklingar. Við gætum ákveðið að hegða okkur ekki í samræmi við menningu okkar, en ef við ákveðum að fylgja ekki straumnum, verðum við að vera reiðubúin undir einhvers konar afleiðingar. Þegar við ákveðum með sjálfum okkur að gera eitthvað sem gengur þvert á menningu okkar, verðum við annað hvort að breyta menningunni eða taka á okkur endalausar torfarnar vegleysur (Allen, 2015).

Sem hluti af umræðum í rýnihóp og djúpvíðtölum, kom ég inn á hugleiðingar mínar varðandi mögulegar leiðir til að brjótast út úr samfélagslegu mynstri meðvirkni. Hvernig við sem einstaklingar í samfélögum getum stigið upp í hugrekki og breytt hefðbundum viðbrögðum í ýmsum félagslegum aðstæðum. Það sem ég hafði hingað til haft í huga var draumurinn um að

færa samfélaginu og einstaklingum einhvers konar verkfærakistu með tækjum og tólum sem hægt væri að nota til að bregðast við mismunandi aðstæðum. T.d. þegar einhver segir óviðeigandi brandara á kaffistofunni, að þá hafi nærstaddir hugrekki til að brjóta mynstrið og segja einfaldlega: „*Heyrðu fyrirgefðu, þetta er bara virkilega óviðeigandi. Við hljótum að vera komin lengra en þetta.*“ En eins og fram kemur í kafla 3. *Samfélagið, menningin og meðvirkni* er líklegt að samfélagið þurfi almennt að verða meðvitað um að eitthvað sé að áður en það tekst á hendur róttækar breytingar. Þ.e.a.s. að vitundarvakning, svipuð og hefur verið að eiga sér stað á Íslandi og víðar varðandi kynferðisofbeldi, þurfi að eiga sér stað á samfélagslegu stigi, til að hægt sé að gera stórtækar breytingar í að umbylta menningunni. Þó er mögulegt að byrja á minni stofnunum og einingum samfélagsins eins og opinberum vinnustöðum og skólastofnunum. Sú nálgun rímar einnig við tillögur viðmælenda minna.

5.1.1 Uppeldisstefna fyrir samfélagið

Í rýnihópnum spunnust áhugaverðar umræður um mögulegar leiðir. Viðmælandi fjögur spurði hvort ekki væri hægt að nota leiðir *Jákvæðs aga*, en það er uppeldisstefna sem leik- og grunnskólar starfa eftir í bæjarfélagi hennar. Uppeldisstefnan *Jákvæður agi* (e. Positive Discipline) byggir á svokölluðum sjálfstjórnarkenningum og gengur út á *að móta umhverfi í skólum, heimilum og vinnustöðum sem einkennist af umhyggju og byggist á gagnkvæmri virðingu, reisn, vinsemd og festu*. Þá kennir *Jákvæður agi* félagsfærni og lífsleikni (Samtökin *Jákvæður agi*, e.d.). Í þessu samhengi rifjaði ég sjálf upp þegar ég sat námskeið fyrir foreldra í *Jákvæðum aga*, þá velti ég fyrir mér hvort ekki væri þörf á að gera ennþá meira opinberlega með stefnuna. Þannig að öll kerfi töluðu saman tungumál og notuðu sömu verkfæri til úrlausnar verkefna og vandamála. Ljóst er af upplýsingum sem finna má á heimasíðu stefnunnar á Íslandi að verkfæri *Jákvæðs aga* gætu vel virkað til að aðstoða samfélagið við að brjótast út úr meðvirku samskiptamynstri.

Viðmælandi eitt: „Nei en svona í alvöru talað, er þetta ekki bara eitthvað sem væri æskilegt, ekkert endilega bara fyrir lítil samfélög, heldur bara almennt, þú veist, inn í grunnskólana að gefa börnum strax þessi toolkit sem að þú talar um, til að takast á við meðvirkni, því þetta er á ferðinni með þér allt lífið; innan fjölskyldunnar og innan stórættarinnar og innan alls sko.“ Viðmælandi tvö kemur einnig inn á *Jákvæðan aga* og að oft séu gerðir starfsmannasáttmálar og vinnureglur, til að koma í veg fyrir eitthvað eins og meðvirkni og að einhver sé ekki að vinna eins og hann á að vera að vinna, hvað sé í lagi og hvað sé ekki í lagi. Það sé svo yfirfarið á

starfsmannafundum, þ.e.a.s. hvort eitthvað mætti betur fara og þá er kominn grundvöllur til að breyta og bæta. Og viðmælandi fjögur kemur inn á það sama að þetta sé gert inni í skólastofum, svokallaður bekkjarsáttmáli, þegar unnið er eftir stefnunni. Viðmælandi tvö kemur þá inn á leiðtoganámskeið sem hann fór á í *Jákvæðum aga*, sem var námskeið í því að „...tækla erfiðar aðstæður, t.d. bara hvað ætlarðu að gera ef starfsmaður er bara einfaldlega ekki að gera það sem hann á að vera að gera, bara svona, hvernig byrja ég samtalið, hvert á ég að fara með það, og ef þessi bregst svona og hinsegin við. Þannig að það eru alveg leiðir til.“

Ég kem þá inná mikilvægi þess að framkvæma innleiðingu stefnunnar víðar í samfélaginu, að vera þá samfélag sem vinnur eftir stefnunni, því það getur í raun ýtt undir meðvirkni að fá tvíbent skilaboð, t.d. börn sem læra eitt í skólanum og annað heima fyrir. Að það sé einhver samfella í þessu. Viðmælandi eitt tekur undir það: „Já ég þekki nú bara af eigin raun mikilvægi þess að það sé svona einhver samsvörun á milli stofnana og veruleika. Allur árangur sem hefur náðst í vinnu með mín börn, sem hefur alveg þurft að hafa fyrir, það hefur verið með því að samþætta á milli. Að það sé eitthvað eins, tvö heimili, en það þarf alltaf eitthvað að vera eins.“

Viðmælandi tvö kemur þá aftur inn á möguleikana sem fylgja *Jákvæðum aga* og að nýting stefnunnar geti verið verulega valdeflandi: „...að þá upplifirðu kannski í nýjum aðstæðum, sem þér líkar kannski ekki, að þá upplifirðu kannski að þú hafir val. Að þú hafir rödd. Að, þú veist, að þú ráðir einhverju. Í stað þess að þú í raun bara komir inn og þú vilt þetta í raun ekki en þú gerir þetta bara af því að allir aðrir eru að gera það. Eða bara, þú ert þá allavega spurð.“

Þessi nálgun viðmælenda minna í rýnihóp er nokkuð lík þeirri nálgun sem Björg, þriðji viðmælandi minn kom inn á, þ.e.a.s. að byrja með ákveðna verkferla eða verklagsreglur á opinberum stofnunum og vinnustöðum, þannig að m.a. sé ekki verið að fara í manngreinaralit inni á vinnustöðum eða í veittri þjónustu.

Ég held að það þurfi að byrja samt á opinberum stofnunum, af því að þá getur fólk, þú veist, varið sig með því að það er í vinnu. Að það geti byrjað þar, og það þarf bara, þú veist, að vera með skýrt verklag og á starfsstöðum þar sem þú getur alltaf verið starfsmaður, skilurðu. (...) Þannig að sé bara skýrt. Þannig að skiptir ekki máli hvort það sé þessi eða þessi eða þessi sem segir óviðeigandi, eða hvað annað sem er verið að gera, að það skipti ekki máli hver það er. Að það fái allir það sama, þú veist. (...) ...en það er erfiðara að gera það sem einstaklingur, en þegar þú ert orðinn vanur því í vinnunni að fylgja því eftir úti í persónulega lífinu af því það er þá ekki heldur í boði að um leið og þú labbar út af vinnustaðnum að þú farir að koma öðruvísi fram. En ég meina, þetta tekur alveg langan tíma.

5.1.2 Meira umburðarlyndi, minni dómharka

Almennt voru allir þátttakendur á því að sýni þyrfti meira umburðarlyndi, dæma minna og leyfa öðrum að hafa frelsi til að vera eins og þeir/þær/þau kjósa og muna að það er ástæða fyrir öllu. Þá voru þátttakendur rýnihópsins sammála um að samfélagsumræðan hjálpi til við að uppræta ýmislegt eins og t.a.m. eittraða menningu. Þó svo að umræðan sé oft á tíðum um alvarlegustu birtingarmyndirnar, eins og kynferðisofbeldi eða alvarlega eineltistilburði, þá er hægt að nýta hana í mun víðara samhengi. Varðandi tregðuna við að tilkynna atvik til yfirvalda eins og barnaverndar kom fram í rýnihópsumræðunni að það mætti í raun „skóla samfélagið“ í því hvað barnavernd er og fyrir hvað hún stendur, að það sé í rauninni hjálpartæki. Því nánast öll umræða um barnavernd hafi neikvæðan blæ.

Jónas, fyrsti af þremur viðmælendum mínum í djúpvíðtali, kemur inn á kommentakerfi netmiðlanna og vill meina að samfélagið verði aldrei betra meðan það fær að viðgangast að fólk geti skrifað þar hvað sem það vill um allt og ekkert. Þá nýtir hann sér sjálfur þá reynslu að hafa *verið látinn heyra það* og að fyrir vikið sé hann ekki að kommenta sjálfur og passar sig almennt mikið. Hann ritskoðar sjálfan sig og er mjög meðvitaður um hvort hann gæti verið að særa einhvern. Að hans mati mætti samfélagið almennt gera minna af því að taka afstöðu í málum sem það þekkir ekki til. Ég velti þá upp sömu hugleiðingum og í rýnihópnum, þ.e. hvort kenna þyrfti með markvissari hætti góð samskipti; ekki bara í skólum, heldur úti í samfélaginu eins og hægt er. Þ.e. í stað þess að í sumum tilfellum að banna eitthvað, að þá þyrftum við frekar að reyna að fræða um góð samskipti.

Aron, annar af þremur viðmælendum í djúpvíðtölum, sem upplifði mikla forðun við átök og erfiðar aðstæður af hendi hins opinbera, telur að í grunninn séum við flest alltaf að reyna bæta okkur og verða betri manneskjur.

5.1.3 Sjálfseflingar nálgunin

Ef við horfum á meðvirkni sem samfélagslegt mein, væri mögulega hægt að nýta leiðir sem þegar eru til og virka við einkennum meðvirkni hjá einstaklingum og yfirfæra þær á samfélagið eða minni hópa. Leiðirnar sem boðið er upp á í dag til sjálfsvinnu og sjálfseflingar eru óteljandi. Allar þær bækur, námskeið og efni sem á boðstólnum er fyrir þá sem vilja efla sig á persónulegan máta, hvort heldur sem er markþjálfun, lífsþjálfun, 12 spora vinna, forystu- og

leiðtogafærniþjálfun, annars konar persónuleg ráðgjöf, hefðbundin sálfræðiþjónusta eða hvers kyns önnur hvatning virðist jafnfjölbreytt og mannfólkið sjálft. Að sögn Judd Allens, sem rekur mannauðsfyrirtæki sem sérhæfir sig í heilbrigðum menningarháttum, er frumkvæði einstaklinga nauðsynlegt innihaldsefni þegar kemur að árangursríkum breytingum á menningu. Til að ná settu marki, þarf sumt af þessu einstaklingsfrumkvæði að beinast að því að byggja stuðningsríkara menningarumhverfi. Og til að ná langtíma árangri, þarf að tengja góðu hugmyndirnar og þá vinnu sem liggur að baki við menningarleg viðmið, gildi og stuðningskerfi. Mikilvægt er einnig að vinna að breytingunum markvisst og notast við ákveðnar vörður á leiðinni til að meta árangur (Allen, 2015). Ein leið væri að höfða til vinnuveitenda og hvetja þá til að notast við slík kerfi við uppbyggingu bættrar vinnustaðamenningar.

Joe Dispenza er einn þeirra sem gefið hefur út bók og haldið ráðstefnur í von um að hjálpa öðrum til aukinnar vellíðunar. Í bók sinni, *Breaking the Habit of being Yourself* kemur hann inn á þá tilhneigingu mannfólksins að forðast breytingar þar til í óefni er komið og segir hann það eiga við um einstaklinga sem og samfélög. „Við bíðum eftir kreppum, áföllum, missi, sjúkdómum og annars konar harmleik (...) áður við opnum okkur fyrir raunverulegum breytingar. Oft þurfum við að upplifa verstu mögulegu aðstæður þegar kemur að heilsu okkar, samböndum, starfsframa, fjölskyldu og framtíð áður en við leggjum í að gera breytingar þar á“ (Dispenza, 2012). Í nýjustu bók sinni um meðvirkni, *The New Codependency*, kemur Melody Beatty inn á mikilvægi þess að hætta að bregðst við og taka frekar meðvitaðar ákvarðanir; að það sem við gerum skiptir máli. Atferli okkar, viðhorf og gjörðir hafa áhrif á fólkið í kringum okkur, rétt eins og aðrir hafa haft áhrif á hegðun okkar – jafnvel forfeður sem við hittum aldrei. Með því að velja gjörðir okkar breytum við sögunni (Beatty, 2008) og stundum leiða smæstu skrefin í rétta átt á endanum til stærstu breytinganna.

6 Lokaorð

Raunveruleg valdefling á sér stað þegar við horfumst djúpt í augu við okkar eigin viðhorf. Við gætum fundið rætur viðhorfa okkar í áralangri skilyrðingu trúarbragða, menningar, samfélags, menntunar, fjölskyldu, fjölmiðla og jafnvel í genum okkar. Síðan er það okkar að vega og meta okkar gömlu hugmyndir á móti hinum nýju sem mögulega þjóna okkur betur. Við lifum sannarlega á áhugaverðum tímum. Tímum umbreytinga. Við sjáum hrikta í stoðum núverandi kerfa okkar og heimsmyndin eins og við þekkjum hana breytist hratt. Samfélagsumræðan tekur breytingum og byltingar eins og #metoo hjálpa til við að opna á umræðuna um erfið mál og óásættanlega hegðun og orðræðu.

Sagt er að breytingar séu óhjákvæmilegar, en þroskinn sem fylgir breytingunum valkvæður. Aðrir segja að leyndarmálið við breytingar sé að halda ekki áfram að reyna að viðhalda því gamla heldur að einblína á og byggja upp hið nýja. Umbreytingatímar eru dýrmætir, þó svo að þeir geti verið óþægilegir. Við getum nýtt þennan mikla meðbyr til að taka til í öllum kimum samfélagsins og okkur sjálfum samhliða, ef við viljum. Við getum nýtt meðbyrinn til persónulegs, samfélagslegs, og menningarlegs þroska. Því oftast en ekki er það svo að umbreytingatímar virka sem hvatning, jafnvel þrýstingur fyrir okkur mannfólkið að líta inn á við.

Það er einlæg ósk mín að þessi ritgerð verði þeim hvatning sem áhuga hafa og löngun til að breyta þeirri menningu sem felur í sér samfélagslega meðvirkni. Hvort sem þú ert einstaklingur, stjórnandi á vinnustað, stjórnandi í opinberri stofnun eða annars konar leiðtogi í samfélagi, þá vona ég að þú gefir þér stutta stund eftir þennan lestur til að hugleiða hvort og þá hverju þú myndir vilja breyta í tengslum við birtingarmyndir meðvirkni í samfélagi.

Heimildir

- Allen, J. (2015). *Culture Change Planner: A Systematic Approach to Cultivating Supportive Environments at Work, at Home, and in the Community*. Healthy Culture.
- Anderson, S. C. (1994). A critical analysis of the concept of codependency. *Social Work, árgangur 39(6)*, 677-685.
- Beatty, M. (e.d.). *About Melody Beatty*. MelodyBeatty.com.
<https://melodybeattie.com/about/>
- Beatty, M. (2008). *The New Codependency*. Simon & Schuster Paperbacks.
- Browne, K. (2020). *An Introduction to Sociology, Fifth Edition*. Cambridge: Polity Press.
- Dispenza, D. J. (2012). *Breaking the habit of being yourself*. New York: Hay House, Inc.
- Family First Intervention. (2016, 9. nóvember). *What is Dependent Personality Disorder?*
Family First Intervention: <https://family-intervention.com/blog/what-is-dependent-personality-disorder/>
- Goffman, E. (1963). *Behavior in Public Places*. New York: The Free Press.
- Harkness, D., Swenson, M., Madsen-Hampton, K., og Hale, R. (2001). The development, reliability, and validity of a clinical rating scale for codependency. *Journal of Psychoactive Drugs, árgangur 33(2)*, 159-71.
- Lausnin.(e.d.). Um okkur. <https://www.lausnin.is/um-okkur>
- Marshall, M. N. (1996). Sampling for qualitative research. *Family Practice*, 522-525.
- Maté, G. (2016, 16. nóvember). How til Build a Culture of Good Health. *Good Health*
https://www.iahe.com/docs/articles/Gabor_Mate_How_to_Build_a_Culture_of_Good_Health.pdf
- Maté, G. (2022, 6. janúar). *Our Society is Not Trauma Informed*. ([myndskaið]. The Kiloby Center for Recovery. <https://www.youtube.com/watch?v=NYqO82RtTJs>
- Mellody, P. (2015). *Meðvirkni: Orsakir, einkenni, úrræði*. Reykjavík: Vaka-Helgafell.
- Samtökin Jákvæður agi. (e.d.). *Hugmyndafræðin*. Um jákvæðan aga.
<https://jakvaeduragi.is/hugmyndafrædin/>

- Seidman, I. (2013). *Interviewing as qualitative research: A guide for researchers in education and the social science, 3rd Edition*. New York: Teacher College Press.
- Shaef, A. W. (2013). *When Society becomes an Addict*. New York: HarperCollins.
- Shaef og Fassel. (2013). *The Addictive Organization*. New York.
- Taylor, S., Bogdan, R. og DeVault, M. (2015). *Introduction to Qualitative Rsearch Methods, 4th Edition*. Wiley.
- Taylor, G. R. (2005). Introduction and Overview of the Research Process. Í G. R. Taylor, *Integrating Quantitative and Qualitative Methods in Research*, 3-20. Lanham, Maryland: University Press of America.
- Treadway, D. (1990). Codependency: disease, metaphor, or fad? *Family Therapy Networker*, 14(1), 38-42.
- Wegscheider, S. (1981). *Another Chance, Hope & Health for the Alcoholic Family*. Palo Alto: Science and Behavior Books, Inc.
- Wegscheider-Cruse, S. (1985). *Choice-making: for co-dependents, adult children, and spirituality seekers*. Pompano Beach.
- World Health Organisation. (2019). *ICD*. World Health Organisation.
<https://icd.who.int/browse10/2019/en>
- Wormer, K. v. (1989). Co-dependency: Implications for Women and Therapy. *Women and Therapy*.
- Zimmerman T. S., Holm K. E. og Haddock S. A. (2001). A Decade of Advice for Women and Men in the Best-Selling Self-Help Literature. *Family Relations, árgangur 50(2)*. 122-133.

