

# *SOFIES LIV*

En kritisk psykologisk undersøgelse af Sofies liv med OCD

5. Semester – efterår 2021  
Fagmodulprojekt i psykologi  
Roskilde Universitet  
Antal anslag: 162.838



Iben Grønbech Olsen (69293)  
Julie Engelhardt (68366)  
Nanna Falkvard Danberg (65573)  
Samantha Mathiesen (68434)

Vejleder: Kristine Nissen

## Abstract

This paper aims at exploring the everyday life and how it is affected by obsessive compulsive disorder (OCD), specifically the fear of germs and illness. In development of the project, we focused on four objective categories regarding everyday life: everyday chores, social relations, work, and the corona pandemic. The project has a critical psychological point of view throughout and will be based primarily on theories from said field as well the analysis of two interviews. Given the chosen theoretical perspective the interviews aim at receiving a detailed description of the conduct of everyday life, of a person with OCD, as well as associated feelings. The paper concludes that OCD does in fact influence the individuals' conditions in everyday life although primarily regarding everyday chores, social relations, and work. Subsequently, it concludes that the corona pandemic was not as influential as first speculated.

# Indholdsfortegnelse

<b>1. Indledning</b> .....	<b>4</b>
1.1 Problemfelt .....	4
1.2 State of the art .....	7
1.3 Afgrænsning.....	8
1.4 Begrebsafklaring .....	9
<b>2. Videnskabsteori</b> .....	<b>10</b>
2.1 Valg af Kritisk psykologi .....	10
2.2 Ontologi og epistemologi .....	11
2.3 Subjektforståelse.....	11
<b>3. Teori</b> .....	<b>12</b>
3.1 Den subjektive handleevne .....	12
3.2 Middelbar og umiddelbar handleevne.....	13
3.3 Emotionalitet .....	14
3.4 Daglig livsførelse .....	15
3.5 Læring .....	17
<b>4. Metode</b> .....	<b>18</b>
4.1 Metodiske overvejelser .....	18
4.2 Praksisforskning.....	20
4.3 Semistrukturerede interviews .....	21
4.4 Udvalgelse af medforsker .....	21
4.5 Sofie .....	23
4.6 Den lille café på Nørrebro .....	23
4.7 Behandling af vores empiri .....	25
4.8 Validitet i vores projekt .....	26
<b>5. Analytiske værktøjer</b> .....	<b>28</b>
5.1 Kritisk psykologi som fremgangsmåde.....	28

5.2	<i>Betingelses-, betydnings- og begrundelsesanalysen</i> .....	29
5.3	<i>Analyselstrategi</i> .....	29
<b>6.</b>	<b>Analyse</b> .....	<b>32</b>
6.1	<i>Hverdagens gøremål</i> .....	32
6.1.1	Morgenrutine .....	33
6.1.2	Madvaner .....	36
6.1.3	Hverdagen i praksis .....	38
6.1.4	Opsummering af hverdagens gøremål .....	41
6.2	<i>Sociale relationer</i> .....	41
6.2.1	Andres holdninger .....	42
6.2.2	Ude godt hjemme bedst .....	45
6.2.3	Struktur i dagligdagen .....	47
6.2.4	Opsummering .....	48
6.3	<i>Arbejde</i> .....	48
6.3.1	Holmens Kirkegård.....	49
6.3.2	Det sociale på en arbejdsplads .....	49
6.3.3	Opsummering .....	51
6.4	<i>Coronapandemien</i> .....	52
6.4.1	Bakterieangst vs. corona.....	52
6.4.2	Opsummering .....	54
6.5	<i>Samlet opsamling af analyse</i> .....	54
<b>7.</b>	<b>Normalitet i praksis</b> .....	<b>55</b>
7.1	<i>Hvad betyder det at være normal?</i> .....	56
7.1.1	En normativ guideline .....	57
7.2	<i>Forandring i sigte?</i> .....	59
<b>8.</b>	<b>Konklusion</b> .....	<b>62</b>
<b>9.</b>	<b>Litteratur</b> .....	<b>64</b>

# 1. Indledning

I nedenstående afsnit vil projektets relevans blive introduceret. Hertil vil der blive redegjort for det problemfelt, der har skabt en undren omkring, hvordan OCD med bakterie og sygdomsangst påvirker hverdagslivet, samt hvordan coronapandemien har påvirket denne og generelt hverdagen. I forlængelse af problemfeltet følger projektets problemformulering og dertilhørende arbejdsspørgsmål. Problemformulering og arbejdsspørgsmål understøtter projektets struktur, og vil i sidste ende føre til besvarelse af projektets problemstilling.

Projektets originale motivation var at undersøge hvordan OCD diagnosticerede, med bakterie- og sygdomsangst, blev påvirket af coronapandemien. Derudover var der et spændende perspektiv i, at OCD normalt behandles med kognitiv adfærdsterapi, hvor den OCD-diagnosticerede eksponeres for kilden til sin angst, hvilket med coronapandemien ikke længere var muligt i samme udstrækning. Motivationen bundede i en foreliggende antagelse om, at personer, der i forvejen var bange for sygdom ville blive mere bange, eftersom pandemien skabte en reel trussel. Denne motivation blev dog udfordret af vores medforsker Sofie, der på trods af hendes OCD-diagnose med bakterie- og sygdomsangst, ikke gav udtryk for at corona udfordrede hende i hendes diagnose. Hun var udelukkende udfordret i sin terapi. Dette skabte i stedet en ny motivation, hvor det interessante blev at undersøge de betingelser, der rent faktisk påvirker Sofie i sin daglige livsførelse, samt hendes personlige begrundelser for at hendes handlinger, og hvad disse betyder for hende. Det blev altså spændende at undersøge hvordan Sofies diagnose påvirker hendes dagligdag, når en udtalt trussel som coronapandemien ikke gør det, i samme udstrækning som først antaget. Igennem projektet er den forudindtagede antagelse om coronaens betydning for OCD-diagnosen blevet udfoldet, hvilket har skabt en ny forståelse af OCD-diagnosen, som mere kompleks end først antaget.

## 1.1 Problemfelt

OCD er en psykisk lidelse med tilbagevendende tvangstanker og/eller tvangshandlinger. Tvangstanker er idéer, tankebilleder eller indskydelser, der dukker op i individets bevidsthed. Oftest omhandler tvangstanker frygt for at skade sig selv eller andre, frygt for smitte eller kemikalier, overdreven tvivl og behov for symmetri (OCD-foreningen 2021). Tvangshandlinger er tilbagevendende ritualer og handlinger, der udføres efter bestemte mønstre, ofte for at undgå en frygtet begivenhed. Tvangstanker fremkommer oftest før tvangshandlinger. Det er ikke alle med tvangstanker, der oplever tvangshandlinger og vice versa, men oftest fremtræder de sammen (ibid.). Tvangstanker og tvangshandlinger kan gøre, at individet isolerer sig fra omverdenen. De kan

forstyrre ens daglige rutiner, arbejdsliv, familieliv og helt normale sociale aktiviteter. Personer med OCD har ofte en undvigende adfærd, hvor de forsøger at undgå steder, personer og situationer, der kan frembringe tvangstanker eller tvangshandlinger. Mange med OCD bliver derfor hæmmet i at gøre de ting, de gerne vil (Psykiatrifonden 2021). OCD kan derved siges at hæmme individet i den måde de fører deres hverdag. Tvangshandlingerne skaber en umiddelbar ro i kroppen, men roen er kortvarig, og tvangstankerne vender tilbage kort efter (Koefoed 2017). Normalvis behandles OCD med kognitiv adfærdsterapi, hvor man langsomt eksponeres for forskellige kilder til ens angst (Psykiatrifonden 2021).

Den 27. februar 2020 blev det bekræftet, at Danmark havde fået sit første smittetilfælde af virussen covid-19 (Tænk tanken Europa 2021), og den 11. marts 2020 erklærede World Health Organization, covid-19 for en pandemi (World Health Organization 2020). Pandemien fordrede en øget opmærksomhed på hygiejne, og man skulle nu være ekstra opmærksom på håndvask, afspritning, rengøring og afstand (Sundhedsstyrelsen 2021). Alle mennesker skulle derved være mere opmærksomme på hygiejne og ekstra sprit, og håndvask og rengøring blev nu en del af dagligdagen for alle mennesker.

I forbindelse med pandemiens udbredelse opstod der en undren omkring hvordan individer med OCD, med bakterie- og sygdomsangst, førte deres daglige liv under pandemien. Individer der lider af OCD, med bakterie- og sygdomsangst måtte, efter vores antagelse, være blevet påvirket negativt i forbindelse med coronapandemien. De som under normale omstændigheder er bange for sygdom og bakterier, måtte under pandemien være mere bange idét der er opstået en reel trussel, samtidigt har det ikke, i samme udstrækning, været muligt at indgå i den klassiske terapiform. Med udgangspunkt i den undren, der opstod i forbindelse med pandemien, opstod der en mere generel undren, omkring hvordan individer med sygdoms- og bakterieangst fører deres daglige liv, og hvordan de påvirkes af en tilbagevendende frygt for at blive syge, derudover hvordan man kan forstå de tvangshandlinger, der udføres for at få ro på OCD'en. Derved fokuserer projektet på OCD forankret i bakterie- og sygdomsangst.

Til at gøre os klogere på vores undren, har vi indgået et samarbejde med Sofie, der er diagnosticeret med OCD forankret i bakterie- og sygdomsangst. Der undersøges hvordan Sofie på 34 år lever i sin dagligdag med OCD, hvilke ting der udfordrer hende, hvad hendes diagnose betyder for hende, og hvordan hun begrundet de tvangshandlinger, der følger med OCD'en. Derudover undersøges det, hvorvidt og hvordan coronapandemien påvirker hende og hendes OCD.

På baggrund af ovenstående undren, omkring hvordan et individ med OCD bliver påvirket i deres hverdag, vil projektet tage udgangspunkt i følgende problemformulering:

***Hvilke betingelser er der for Sofies daglige livsførelse i en hverdag præget af OCD og hvordan kan vi forstå de dilemmaer som knytter sig til hendes handlegrunde i hendes hverdagsliv?***

Til at komme omkring vores problemformulering, har vi valgt at udarbejde to arbejdsspørgsmål. I projektet finder vi inspiration fra Vibeke Jartofts analysemodel, betydnings-, begrundelses- og betingelsesanalysen. Vores arbejdsspørgsmål tager derfor udgangspunkt i at komme ned i analysemodellens grundprincipper, og derved stiller sig nysgerrig på, hvilke begrundelser Sofie tillægger sine handlinger.

Det første arbejdsspørgsmål lyder således:

- 1. Hvordan har tvangslidelsen OCD, betydning for Sofies objektive betingelser som daglige gøremål, sociale relationer, arbejde og håndtering af coronapandemien?*

Vi vil besvare vores første arbejdsspørgsmål i analysedelen. Antagelsen bygger på, at der grundet OCD, er nogle dilemmaer i Sofies livsførelse. I analysen vil vi kigge nærmere på, præcis hvilke dilemmaer Sofie hun møder, idét hun lever et liv med OCD. Arbejdsspørgsmålet byder yderligere op til, at vi analyserer nærmere på hvilke begrundelser og betydninger Sofie tillægger sine handlinger i sin livsførelse.

Efter analysen, vil vi besvare næste arbejdsspørgsmål. Spørgsmålet vil blive besvaret i projektets perspektiverende diskussion og lyder således:

- 2. Hvordan kan det diskuteres at Sofie opfatter normalitetsbegrebet i samfundet og hvilken betydning har det for hendes selvforståelse?*

Gennem analysen blev vi opmærksomme på et vigtigt aspekt at Sofies livsførelse, nemlig hendes selvforståelse, og især hendes forståelse af sig selv i et normalitetsperspektiv. Derfor har vi valgt at tage udgangspunkt i et samfundsdiskuteret normalitetsbegreb, og sat det i kontrast til den måde

hvorpå Sofie opfatter normalitet. I den perspektiverende diskussion, vil vi ligeledes diskutere hvilke forandringsmuligheder der er for at forbedre Sofies livsførelse.

## 1.2 State of the art

Dette afsnit kommer til at skitsere den foreliggende viden inden for projektets forskningsfelt, altså OCD, og i afsnittet forklares, hvordan projektet belyser OCD på en ny måde, samt hvorfor det netop er relevant at skrive projektet nu.

Der findes mange undersøgelser og semesterprojekter som forsker i, hvordan man behandler OCD. Noget forskning undersøger er, om OCD burde behandles medicinsk, via terapi eller en kombination. En af disse studier hedder ”Pharmacological treatment of children and adolescents with OCD” (Thomsen 2001). Denne undersøgelse tager udgangspunkt i forsøg, hvor nogle OCD-diagnosticerede har fået placebo og andre har fået medicinsk behandling; resultatet var, at dem, der fik medicinsk behandling, oplevede bedring. Men Thomsen understreger, at bedringen ikke kan sikres uden kognitiv adfærdsterapi. Der findes mange andre undersøgelser, som berører netop dette emne. F.eks. semesterrapporten ”OCD for rask til at være syg” (Bjelobrk et.al. 2004), som undersøger, hvilken behandling man modtager som OCD-diagnosticeret forskellige steder i Danmark. Undersøgelserne er derved relevante for dette projekt, på den måde at det viser at der netop er et hul i den forskning der findes omkring OCD, da der kun er undersøgt hvordan man behandler det. Projektet belyser en anden side af OCD, som andre videnskabelige undersøgelser ikke har forsket i.

Der findes dog mange bøger til de OCD diagnosticerede og pårørende, hvor der beskrives, hvordan man lever med OCD, hvad OCD gør, og hvordan man takler følgerne af OCD. En af disse bøger er ”OCD - Sygdom og behandling. For patienter og pårørende” (Bennedsen & Bohni 2014), som afdækker forskellige aspekter af OCD-lidelsen, og hvordan det er at leve med OCD i hverdagen. Der findes også lydbogen ”Skal jeg fortælle dig om OCD?” (Jassi 2013), hvor Katrine fortæller om sit liv med OCD. Lydbogen er tilegnet børn med OCD, så de kan høre, at andre børn har det på samme måde. Man kan desuden se en skildring af livet med OCD på DR’s hjemmeside via dokumentarafsnittet ”Sundhedsmagasinet – Styret af tvangstanker” fra 2015. Programmet viser, hvordan Julie og hendes familie lever med Julies OCD. Her fortæller Julie om tvangstanker, og hvordan hun og familien arbejder på at behandle hende. Derudover har OCD-foreningen i samarbejde med foreningen Velliv lavet podcasten ”OCD i en coronatid” (Lausen 2020). Podcasten er i fire afsnit og behandler fire forskellige emner, alle med OCD som tema. Her fortæller personer med OCD, pårørende og eksperter om et givet emne, alt sammen forbundet med OCD og corona. Denne podcast



fandt vi frem til, da vi undrede os over, om pandemien havde en negativ påvirkning på personer med OCD, men da der ikke blev talt om, hvordan personerne med OCD førte deres dagligdag under coronanedlukningen, besluttede vi os for selv at undersøge dette.

Der findes ikke undersøgelser der lægger vægt på, hvordan OCD diagnosticerede individer lever deres hverdagsliv med OCD, og hvordan disse individer udfordres og eller begrænses i deres hverdag. Vi har således ikke kunnet finde forskning som belyste det genstandsfelt som dette projekt har, og derfor finder vi projektet samfundsmæssigt relevant.

### 1.3 Afgrænsning

I følgende afsnit vil der forekomme en redegørelse af de valg der er taget, for at afgrænse projektets problemfelt. Det har været nødvendigt at afgrænse undersøgelsen for at komme ind til kernen af problemformuleringen, og for at forstå de problematikker der ligger til grund for undersøgelsen.

Først og fremmest, er det valgt at afgrænse undersøgelsen indenfor spekteret af OCD. OCD er en alsidig diagnose, der kan fremtræde i mange forskellige former (OCD-foreningen 2021). Derfor afgrænses undersøgelsen til at omhandle OCD med angst for sygdom og bakterier. Da projektets undren opstod i forbindelse med udbredelsen af coronapandemien, blev det klart at den form for OCD, der var mest relevant for undersøgelsen var bakterie- og sygdomsangst. På baggrund af denne afgrænsning blev undersøgelsens medforsker, Sofie, udvalgt.

Da det er en realitet at coronapandemien i vinteren 2021 ikke er slut, har det også været nødvendigt at afgrænse projektets tidsperspektiv. Da der blev foretaget interviews med Sofie i november 2021, må projektets derfor afgrænses til ikke at omfatte de restriktioner der blev indført, i forbindelse med coronapandemien, af regeringen, i december 2021. Denne afgrænsning er foretaget, da undersøgelsen ikke kan sige noget om Sofies reaktioner på de restriktioner, der finder sted efter interviewene.

I projektet undersøges Sofies livsførelse, i en hverdag præget af OCD. Da vi ikke kan komme i dybden med alle perspektiver i Sofies hverdag, har vi også her været nødsaget til at foretage en afgrænsning i de hverdagslige perspektiver, der udforskes. Det er valgt at gå i dybden med fire hovedtemaer, der præger Sofies hverdag, og som har betydning for hendes daglige livsførelse. De tematikker der undersøges er: hverdagens gøremål, sociale relationer, arbejde og coronapandemien. Disse tematikker udelukker mange aspekter af Sofies hverdag, men afgrænsningen er foretaget, med et formål om at komme i dybden med enkelte temaer, som kan klarlægge hvordan hendes OCD påvirker hendes livsførelse i netop disse henseender som vi anser for vigtige aspekter i det daglige

liv.

#### 1.4 Begrebsafklaring

I udarbejdelsen af nærværende projekt, har de udvalgte teoretiske begreber været centrale. Derfor vil der i følgende afsnit være en tydeliggørelse af hvad der refereres til, når de forskellige begreber bliver brugt i en given kontekst.

**Daglig livsførelse** skal forstås som et individs integration af forskellige krav fra daglige livsområder (Holzkamp 1998: 90). Det er en blanding af daglige rutiner der indlejres i subjektet og et højere formål om hvad subjektet ønsker ud af sit liv. Den daglige livsførelse skal desuden altid ses som et resultat af individets aktive indsats (Holzkamp 1998: 90). Dermed bruger vi daglig livsførelse som en samlet forståelse af Sofies daglige gøremål.

**Læring** referer til både udvidende læring, som har til formål at udvide individets subjektive livskvalitet, og restriktiv læring, som er rettet mod at løse konkrete handlingsproblemer i en konkret situation (Holzkamp & Boreham 2013: 123-124). Ydermere forstår vi udvidende læring, som noget der kun opstår når subjektet føler en indre sammenhæng i det som læringen vil bidrage til, i den enkeltes liv. Yderligere kræver det, at subjektet er villigt til at påtage sig en vis risiko for at udvide sin livskvalitet (Holzkamp & Boreham 2013: 123).

**Middelbar og umiddelbar handleevne** er når individet handler enten langt- eller kortsigtet. Middelbare handlinger er udover langsigtede også et fælles forsøg på udvikling, imens umiddelbare handlinger kun har til formål at tilgodese de umiddelbare betingelser (Jartoft 1996: 197). Handleevnen sættes ofte i sammenhæng med læring, da en middelbar handleevne, f.eks. oftest afspejler en udvidende læring.

**Emotionalitet** er inden for kritisk psykologi et væsentligt begreb, da individer handler og tænker i overensstemmelse med deres følelser (emotioner). Når individer skal vurdere sine handlinger og handlemuligheder, bliver de ofte begrundet ud fra en emotionalitet. Begrebet er derfor centralt, når vi skal forstå individers handlegrundlag (Jartoft 1996: 197).

**Objektive betingelser** skal gennem projektet forstås som nogle betingelser, der gør sig gældende for alle mennesker. Disse betingelser er nogle individer indgår i, og på samme tid kan være med til at ændre på (Jartoft 1996: 199). De objektive betingelser kan f.eks. være, at alle arbejdsløse på offentlig forsørgelse, skal tilknyttes jobcentret eller noget så banalt, som at alle mennesker skal spise mad for at overleve.

**Subjektive betingelser** er nogle vi i projektet tillægger Sofie specifikt. Disse betingelser tager et konkret afsæt i Sofies liv, og er derved forbundet til hende. Subjektive betingelser skal f.eks. gennem projektet forstås som hendes OCD og dertilhørende bakterie og sygdomsangst.

**OCD** er en overordnet betegnelse for alle de underliggende kategorier der udspringer af tvangstanker og tvangshandlinger. OCD er dermed en angstlidelse (OCD-foreningen 2021). Fremadrettet i projektet, når vi bruger OCD betegnelsen, referer vil til sygdoms- og bakterieangst. Dette bunder i, at vores medforsker Sofie er diagnosticeret med denne type OCD, og det derfor er denne type OCD vi i projektet tager udgangspunkt i.

## 2. Videnskabsteori

I dette afsnit vil vi gennemgå vores valgte videnskabsteori, som projektet tager afsæt i. Vi vil belyse, hvordan kritisk psykologi placerer sig ontologisk og epistemologisk, og herunder hvordan kritisk psykologi forstår subjekt, samfund og sammenspillet mellem disse. Afslutningsvis vil vi præsentere hvordan kritisk psykologi anvendes i projektet. Vores placering som forskere i projektet, bygger på et samarbejdsforhold mellem os, og vores medforsker Sofie.

### 2.1 Valg af Kritisk psykologi

Til dette semesters projekt har vi valgt at arbejde ud fra et kritisk psykologisk perspektiv. Kritisk psykologi ser vi som værende relevant, fordi den beskæftiger sig med menneskers handlinger og hvordan disse binder samfund og individ sammen (Jartoft 1996: 183). Dermed ses individet, i kritisk psykologi, også som medskabende for egne betingelser og har i stor grad bevidstheden til at handle ud fra egne interesser (ibid.: 183). Fordi, at vores problemformulering lægger op til individers livsførelse, og kritisk psykologi beskæftiger sig med et handlende individ, der er medskabende for egne livsbetingelser, ser vi kritisk psykologi som værende et relevant teoretisk grundlag for projektet.

## 2.2 Ontologi og epistemologi

Til at starte med, vil vi præsentere de to hovedbegreber inden for videnskabsteori, henholdsvis ontologi og epistemologi. Begrebet ontologi henviser til den virkelige verden, og substansen af denne. Det er spørgsmålet om tingenes væsen og det værende, altså hvad der eksisterer og hvordan det eksisterer i verden (Juul & Pedersen 2012: 14). Det epistemologiske spørgsmål rummer forståelsen af hvad viden er, og hvordan det skabes. Epistemologien handler derved om den mulige viden vi kan opnå i verden samt, vores erkendelse deraf (ibid.). Kritisk psykologi beskæftiger sig med en historisk dialektisk materialisme (Jartoft 1996: 182). Det betyder, at mennesket og verden konstant har en gensidig påvirkning på hinanden, og hele tiden er med til at forandre virkeligheden. Der er dermed ikke tale om en komplet adskillelse af det ontologiske og epistemologiske, da den materielle virkelighed ikke kun bestemmes ud fra en uforanderlig forståelse, men konstant ændres gennem det vekselvirkende forhold subjektet og verden befinder sig i, hvor subjektet påvirker verden gennem dets deltagelse i praksis. Hertil skal den historiske dialektiske materialisme forstås som den samfundshistoriske udvikling, der gennem tiden har udspillet sig og ændret subjektets forståelse af verden (ibid.: 182).

## 2.3 Subjektforståelse

Dialektisk materialisme er grundlæggende for at forstå, hvordan subjektet lever i verden, og for at forstå det afgørende samspil mellem subjekt og samfund. Inden for kritisk psykologi forstås subjektet som skabende for sine egne betingelser, og samtidig som skabt af de omgivelser der gør sig gældende for subjektet (Jartoft 1996: 183). Mennesket bliver set som samfundsbetinget i sit grundlag, og som subjekt for de handlinger det befinder sig i. Dette betyder, at subjektet i større eller mindre grad, har bevidsthed til at handle ud fra egne interesser, lyster m.m. Inden for kritisk psykologi understreges, at samspillet mellem subjekt og samfund foregår i en dialektisk forbindelse. På den måde, skal subjektet forstås som skabende for sine betingelser og samtidig have bevidsthed til, at handle ud fra subjektive ønsker, "*mennesker er altså subjekter for deres samfundsmæssige liv*" (Jartoft 1996: 183). På den anden side, når vi kigger på det dialektiske samspil, skal subjektet forstås som handlende ud fra samfundsmæssige retningslinjer, der kan siges at være bestemt ud fra subjektets objektive livsbetingelser. Hertil skal det pointeres, at bestemte betingelser ikke kun anses som begrænsninger, men ligeledes kan være muligheder (ibid.).

Inden for kritisk psykologi er handleevne det vigtigste begreb, for at forstå forholdet mellem individ og samfund. Menneskers handlinger skal nemlig forstås som det, der forbinder subjektet med dets omverden, Jartoft beskriver det således "*Ved at deltage i det samfundsmæssige liv er individet med til skabe sine betingelser og dermed også med til at skabe sig selv i en dynamisk proces*" (Jartoft 1996: 183). Den subjektive handleevne skal inden for kritisk psykologi, modsat andre psykologiske teorier, der forstår subjektet som determineret af indre eller ydre forhold, ses som værende det centrale i menneskets livsbetingelser (ibid.: 195). Livsbetingelser er noget vi kommer nærmere ind på senere i projektet, når vi i projektets teoretiske grundlag præsenterer den kritisk psykologiske analysemetode, betingelses-, betydnings- og begrundelsesanalysen.

### 3. Teori

I følgende afsnit vil vi præsentere projekts teoretiske ramme. Vi tager afsæt i den kritisk psykologi' analysemetode, betingelses-, betydnings- og begrundelsesanalysen (Jartoft 1996: 204-207). I projektet ønsker vi at undersøge hvordan Sofie oplever sin hverdag med OCD. Ved at analysere ud fra betingelses-, betydnings- og begrundelsesanalysemetoden, kan vi undersøge hvordan hun oplever og forholder sig til sin daglige livsførelse (ibid.: 207). De teoretiske begreber som vi i projektet tager udgangspunkt i, er inden for kritisk psykologi. Vi anvender Vibeke Jartofts udlægning af begreberne, *den subjektive handleevne, middelbar og umiddelbar handleevne, emotionalitet og subjektive og objektive betingelser*. Yderligere bruger vi konkrete begreber udarbejdet af Klaus Holzkamp, såsom *daglig livsførelse og læring*. Disse skal til sammen udgøre projektets teoretiske ramme.

#### 3.1 Den subjektive handleevne

Handleevnen inden for kritisk psykologi er det mest centrale, når det kommer til at forstå individet. Der findes flere forskellige måder at handle på, og mennesket ses ikke som determineret af de betingelser der er omkring dem. Subjektet har frie handlemuligheder, der både indebærer muligheder og begrænsninger (Jartoft 1996: 205). "*Det der er karakteristisk ved menneskers liv er, at vi står i et mulighedsforhold til vores samfundsmæssige betingelser*" (Jartoft 1996: 205), altså at individet ikke er fæstnet i en dominerende social struktur, men har handlefrihed til at forholde sig og være bevidst om sine muligheder. Handleevnen skal forstås som menneskets potentiale for at være i verden, men skal ikke ses som en egenskab eller medfødt evne hos individet. Handleevnen fægter ikke nogen bestemt måde at handle på, men skal forstås som et analytisk begreb, som

indebærer at subjektet besidder nogle funktionelle egenskaber som f.eks. kognition, emotion, motivation. Handleevnen skal derved forstås som, at mennesket besidder nogle forskellige aspekter, som både i og med livsbetingelserne konstant udfordres og ændres (ibid.: 196). Livsbetingelserne er det der betegner individets handlerum. Handlerummet er sammensat af objektive betingelser, der rummer både begrænsninger og muligheder. Når individet handler ud fra sine muligheder og objektive betingelser, så ændres både de muligheder og betingelser der før var gældende (ibid.). Dermed bruger vi den subjektive handleevne som et forsøg på at forstå Sofies livsbetingelser og dermed også hendes handlemuligheder i hverdagen.

Når vi i projektet arbejder med betingelser, har vi valgt at arbejde med dem ud fra en forståelse af, at de enten er objektive eller subjektive. Objektive betingelser skal forstås som nogle generelle betingelser, der gør sig gældende for alle mennesker, f.eks. at spise mad, have sociale relationer mm. De subjektive betingelser, skal forstås som nogle betingelser der kun gør sig gældende for det enkelte individ. Eksempelvis, er OCD en subjektiv betingelse for vores medforsker, og derved ikke en generel betingelse for alle mennesker. For at vi kan tilnærme os vores medforskers måde at handle på, skal vi se nærmere på forholdet mellem de objektive og hendes subjektive betingelser, og sætte det i relation til hendes handlegrunde.

### 3.2 Middelbar og umiddelbar handleevne

At handle middelbart, handler om at sikre sig på lang sigt. Menneskets livsbetingelser er fælles, derved vil en middelbar handling, betyde at man forsøger at udvikle sig fælles. Altså forsøger man ikke blot at sikre sig individuelt, da det på længere sigt, kan være modstridende ens egne interesser (Jartoft 1996: 196-197). At handle umiddelbart vil, i modsætning til middelbart sige, at man handler kortsigtet, for at tilgodese de umiddelbare betingelser. En umiddelbar handling vil ofte betyde, at man kun når at sikre sig umiddelbart, og derved kan man komme til at modarbejde sine egne, mere langsigtede interesser (ibid.: 197). I forbindelse med vores medforsker Sofie så arbejder vi ud fra den antagelse at hun f.eks. handler umiddelbart når hun giver efter for sine tvangstanker, fordi hun tilgodeser de umiddelbare betingelser. Modsat anser vi det som middelbare handlinger når hun formår at modsætte sig sine tvangstanker, og tænke på det langsigtede mål, som er at bearbejde sine tvangstanker.

Ovenstående typer af handleevne omtales også, henholdsvis udvidende og restriktiv handleevne, da man enten udvider sin mulighed for udvikling i fællesskab, eller forsøger at indrette sig på de eksisterende, begrænsede betingelser (Jartoft 1996: 197). På længere sigt, kan en restriktiv

handleevne betyde at man skader sig selv, men der kan også være situationer, hvor der er god grund til at handle restriktivt (Jartoft 1996: 197.).

### 3.3 Emotionalitet

I en kritisk psykologisk forståelse har emotionaliteten en erkendelsesledende funktion. Det betyder, at emotioner, dvs. følelser, er tæt forbundet med handlinger og tænkning. Når et individ vurderer sine muligheder for at udvikle handleevner, får emotionaliteten derfor en helt central funktion (Jartoft 1996: 197). Individet handler ikke blot ud fra sine følelsesmæssige tilskyndelser, men vurderer den pågældende situation samlet – man kan sige, at emotionerne er individets vurderinger af livsbetingelserne (ibid.). Individet vurderer de fremtidige muligheder i relation til den nuværende situation, påvirket af de situationer individet har oplevet forud for den aktuelle situation (ibid.). Emotionalitet er altså et helt centralt aspekt i individets erkendelsesprocesser – og da emotionerne er forbundet med individets handling og tænkning, bliver det til en forudsætning for, at individet kan sætte spørgsmålstejn ved sine livsbetingelser (ibid.:198). Der skal dog understreges at, ud fra en kritisk psykologisk forståelse, kan individers emotioner være uklare, hvis deres relationer til andre og omverden er modsigelsesfyldte (ibid.:199). Når individet befinder sig i situationer, hvor der findes to handlemuligheder, hvor en af dem forhindrer individet i bestemte udviklingsmuligheder, kan individets emotioner ikke være handlevejledende. Hvis individet altså står i en modsætningsfyldt situation, er det ikke med sikkerhed deres følelsesmæssige tilstand, som i sig selv eller indirekte leder individet i retningen af, hvad de skal gøre (Jartoft 1996: 199).

Udover at individet emotioner er forbundet med handlinger og tænkning, er emotionerne tilmed forbundet med individets motivation (Jartoft 1996: 199). Emotionerne har betydning for, om individet i det hele taget er motiveret for at handle– det afhænger af, om konkrete handlemuligheder eksisterer (ibid.). Eftersom individets emotioner kan anses som vurderinger af handlemuligheder, bliver individets motivation udtryk for de emotionelle vurderinger frem i tid (ibid.).

Den kritiske psykologi benytter ordet betydningsstruktur til at beskrive de objektive betingelser, som kan afspejles i individernes emotionelle befindende (Jartoft 1996: 199). Den indflydelse, disse betingelser har, er dog ikke altid synlige i forhold til, hvordan individet handler (Ibid.). Individet befinder sig mange forskellige steder i sin hverdag, og det er ikke nødvendigvis klart for individet, hvordan problemer disse steder har forbindelse til andre situationer (ibid.). Det vil sige, at uanset hvad, har de objektive betingelser indflydelse på individet – de kan både udgøre muligheder

og begrænsninger; betingelserne kan få forskellige betydninger for individet, alt afhængigt af hvordan individet vælger at handle i forhold til dem (Jartoft 1996: 200).

### 3.4 Daglig livsførelse

Klaus Holzkamp beskæftigede sig meget med begrebet "livsførelse" og kan ses som grundlægger af det teoretiske begreb *daglig livsførelse*, som vi i dag kender fra det psykologiske felt (Holzkamp 1998: 110). Daglig livsførelse betegner de livsforhold der gør sig gældende, når der kigges på forskellige aspekter af individets liv (Holzkamp 1998: 91-92). Holzkamp kritiserer psykologien som videnskab, for at være blind overfor menneskers daglige livsførelse. Ifølge Holzkamp ser psykologien daglig livsførelse som en trussel mod deres grundlæggende metodologi, hvilket er årsagen til at psykologien fortrænger subjektets autonomi til at føre egen livsførelse (ibid.: 101-103). Som et opbrud med denne eksisterende holdning i psykologien ser Holzkamp det som en basal nødvendighed "*... for hver enkelt person at udvikle en daglig livsførelse*" (Holzkamp 1998: 90). Det mener han, fordi vi hver især indgår i forskellige *settings* i livet, der hver især stiller forskellige krav til os. Disse krav skal integreres i en daglig livsførelse (ibid.), der skal hjælpe os med at navigere i eget liv. Derfor kan man, ifølge Holzkamp, forstå organiseringen af livsførelse som et "arrangement af arrangementer",

*"Det aktive resultat, livsførelsen skal frembringe, kan således karakteriseres som en aktiv integration af de forskellige "krav" fra de enkelte daglige "livsområder", som fremtræder på forskellige måder på forskellige kravniveauer."* (Holzkamp 1998: 95).

Altså kan vi forstå de forskellige krav som en form for erfaring, der lagres i livsførelsen og hjælper individer med at træffe beslutninger, begå kompromisser og prioritere ift. vores almene forståelse af egen livsførelse. Ifølge Holzkamp kræves der en vis form for selvforståelse, for at udvikle daglig livsførelse. Denne selvforståelse handler først og fremmest "*... om hvordan vi kommer overens med os selv – og andre (...)*" (Holzkamp 1998: 90), men den handler også om forstå hvad der ligger til grund for den måde vi fører vores liv på. Derfor skal daglig livsførelse betragtes som et selvstændigt forløb ift. en persons biografi f.eks. "*Ganske vist er "livsførelsen" naturligvis i virkeligheden et aspekt ved min biografi og derfor også underkastet dens forandringer undervejs fra fødsel til død*" (Holzkamp 1998: 94), men forskellen kan findes i den rutinisering, der gør sig gældende og nødvendig i vores dagligdag. Daglig livsførelse har sin egen "*... reproduktive og selvproduktive*



*systemkvalitet, der ikke kan reduceres til biografiske udviklinger og forandringer*” (Holzkamp 1998: 95). Dermed er det individets aktive indsats, der udgør den daglige livsførelse, som sidenhen bliver rutineret og indlejret som en form for aflastning for individet, en måde hvorpå individet ikke skal træffe nye beslutninger konstant. Dog understreger Holzkamp, at individet beholder en vis autonomi over egne livsbetingelser, for hvis individet ikke yder en aktiv indsats, så ophæves den daglige livsførelse. Rutineringen skal dermed forstås som en ligevægt som individet med sin livsførelse må genskabe (ibid. 90, 95).

På trods af at den daglige livsførelse, i form af handlinger vi foretager hver dag i vores hverdagsliv, kan ses som værende organiseret i en lineær form, så argumenterer Holzkamp for at daglig livsførelse skal ses som cyklisk (Holzkamp 1998: 113). Gentagelsen af, at individet står op hver morgen, børster tænder, tager tøj på, spiser morgenmad osv., gør at det lineære forløb som det ganske vist er, indordnes i en cyklisk struktur, og tager sin plads blandt andre rutiner individet *også* gentager hver dag. Igen understreger Holzkamp her, at denne cykliske livsførelse aldrig forløber af sig selv, det er stadig individets ansvar at stille vækkeuret, så det kan stå op, beslutte sig for at spise morgenmad og børste tænder osv. (ibid.: 113-114). Så selv om Holzkamp tillægger rutineringen en stor værdi, i og med at dens funktion er en aflastning for individet, så står den i kontrast til det som han kalder for *det egentlige liv*. Holzkamp siger om rutinerne, at ”*De er basis for alt andet, men kan aldrig udgøre ”det hele”*”. (Holzkamp 1998: 90). Rutinernes funktion er at aflaste individet, en måde at holde ‘eksistensangsten’ tilbage og holde individets ryg fri (ibid.: 115), netop så individet kan nyde lykken, rusen, produktiviteten og opfyldelse af mening i livet, der givetvis i nogle sammenhænge udspringer fra hverdagens cyklicitet, samtidigt med at det adskiller sig fuldstændigt fra dagligdagens livsførelse (ibid.: 115-116). Ifølge Holzkamp gør det egentlige liv ”... *det daglige møje med ”det evigt samme” til at holde ud... ”* (Holzkamp 1998: 116). Ifølge Holzkamp er grænsen mellem daglig livsførelse og det egentlige liv nær ved umulig at trække op, fordi det er kontekst bestemt, hvordan forholdet mellem dagligdag og liv fortolkes og opleves (ibid.). Holzkamp skriver:

*“Således kan min genvundne dagligdags beskedne autonomi (forbigående?) betyde en virkelig lykke for mig, når jeg vender hjem fra et langt sygehusophold [...] Omvendt kan ellers garanterede ekstaser som den seksuelle tilfredsstillelse snart mere og mere blive en dagligdags rutine og miste sin karakter som det “egentlige” i forhold til dagligdagen, hvis den gentages cyklisk (hver lørdag aften).”* (Holzkamp 1998: 116).

Så på trods af at det kan være svært at skelne imellem det daglige og det egentlige, så er det nødvendigt ifølge Holzkamp, for ellers kan vi ikke forstå nødvendigheden af begge dele (Holzkamp 1998: 116).

### 3.5 Læring

Læring skal forstås som en af grundstenene under Klaus Holzkamps forståelse af subjektet og daglig livsførelse. Ifølge Holzkamp kan mennesker ikke indgå i en aktivitet uden at lære noget (Holzkamp & Boreham 2013: 122). “*The intention to learn is not already implied in the demand to learn, but the subject’s self-reliant decision to learn is required if the learning demands are to lead to learning activities.*” (Holzkamp & Boreham 2013: 122). Med andre ord, skal den påkrævede læring kategoriseres som værende i subjektets egen interesse, eller en del af den daglige livsførelse, før subjektet prioriterer læringen. Holzkamp og Boreham understreger, at der for subjektet til dagligt kan opstå mange situationer, der ikke kræver nogen form for læring. Disse situationer kalder de for ikke-specifikke handlings problemer (non-specific action problems), og kræver kun en direkte handling af subjektet. Det er først når subjektet ikke formår at handle på et problem, at der opstår et krav om en eller anden form for læring (Holzkamp & Boreham 2013: 122).

Holzkamp og Boreham skelner mellem to typer af årsager til læring. Den første, som de kalder for *motiveret læring/udvidende læring*, forudsætter, at det tillærte vil have en potentiel effekt på subjektets påvirkning af eget liv, og dermed øger det den subjektive livskvalitet. Den anden form referer til læring, det som de kalder *restriktiv læring*, der skal sørge for at subjektet, i fremtiden, ikke vil være forhindret i at øge egen livskvalitet. Altså er der i den restriktive læring ikke et formål om at udvide livskvaliteten, men snarere at løse et handlingsproblem, der krævede en form for læring (Holzkamp & Boreham 2013:123 og 124). Det forudsættes, at for at motiveret læring skal opstå er det vigtigt, at subjektet med det samme føler end indre “... *coherence between the enriched access to the world through learning, the increased influence upon the conditions of my life and its enhanced subjective quality.*” (Holzkamp & Boreham 2013: 123). Kun ud fra denne indre sammenhæng vil subjektet være motiveret til at påtage sig den nødvendige indsats, og risiko, som det kræves for at udvide sin livskvalitet.

I kritisk psykologi ses individet som tæt forbundet med det samfund det lever i. Som beskrevet ovenfor vil individet primært lære, og træffe beslutninger, ud fra egen interesse og mulighed for udvidelse af subjektiv livskvalitet. Fordi at individet, i kritisk psykologi, ses som dialektisk forbundet med samfundet, vil individets læring påvirke samfundet og vice versa (Jartoft

1996: 183). Og netop fordi, at mennesker ses som subjekter for deres handlinger, kan de forholde sig bevidst til det de er interesserede i (ibid.), hvilket stemmer overens med Holzkamp og Borehams udlæggelse af, at menneskers motivation for læring primært er baseret i egne interesser. Der er dermed en cirkulær forbindelse mellem menneskers læring og samfundets udvikling og hvordan de påvirker hinanden.

Læring gør sig relevant i forbindelse med vores projekt, i og med at vores medforsker Sofie kan ses som værende i en konstant forhandlingsproces mellem at udvide den subjektive livskvalitet, ved at foretage middelbare handlinger og tænke langsigtet eller foretage umiddelbare handlinger. Som nævnt kræver den motiverede læring en indre sammenhæng hos subjektet og at subjektet påtager sig en eller anden form for risiko, for at kunne udvide livskvaliteten. For Sofie vil middelbare handlinger, der modarbejder hendes tvangstanker, ses som risikable fra hendes synspunkt, og fordi resultatet i fleste tilfælde er fyldestgørende og bekræftende for Sofie, kan det medføre udvidende læring i lignende situationer. Ligeledes vil der for Sofie, de øjeblikke hvor hun ikke formår at modarbejde sine tvangstanker, være udsigt til restriktiv læring, i og med at hendes handlinger primært er kortsigtede og hun ikke magter at påtage sig den nødvendige risiko.

## 4. Metode

I udarbejdelsen af nærværende projekt har vi interviewet Sofie, der fungerer som medforsker i projektet. Interviewet har givet os mulighed for, at få indblik i hendes daglige livsførelse med OCD. Indledningsvis vil vi præsentere vores metodiske overvejelser, efterfulgt af vores metodiske fremgangsmåde. Dernæst vil vi præsentere vores medforsker, Sofie, og hvordan vi gennem projektet har indsamlet og behandlet vores empiri. Afslutningsvis, vil vi forholde os kritisk til vores empiri, og validiteten af empirien samt den metodiske proces.

### 4.1 Metodiske overvejelser

Som det fremgår i vores videnskabsteoretiske afsnit, arbejder vi ud fra et kritisk psykologisk inspireret forskningsperspektiv. Inden for kritisk psykologi ønskes der at skabe viden omkring den daglige livsførelse, og måden hvorpå denne viden fremstilles, er i samarbejde med genstandsfeltet (Jartoft 1996: 205). Til at belyse vores problemformulering omkring, hvilke betingelser der er hos vores medforsker Sofie og hvordan vi kan forstå hendes hverdag samt handlegrunde, har vi valgt at benytte os af praksisforskning. Praksisforskning åbner op for forskellige metodiske indgangsvinkler,

hvorpå vi kan tilnærme os viden om feltet (Højholt 2005: 29-30). Ifølge Holzkamp er praksisforskning inden for kritisk psykologi den anerkendte metode, da det er nødvendigt for forskningen at være en del af felten, og dermed kan skabe et tværgående vidensgrundlag for forskningsfeltet (Holzkamp 1998: 92).

I vores forskningsprojekt har vi valgt at tage udgangspunkt i semistrukturerede interviews, og er dermed klar over at vi ikke lever fuldt op til den kritisk psykologiske forskningsmetode (Holzkamp 1998: 92). Forskningsmetoden inden for kritisk psykologi sværger til en tværkontekstuel forskningsmetode, hvor der på tværs af objektive betingelser, livselementer og sociale arenaer, kan analyseres på livsførelse som helhed (Jartoft 1996: 189). På baggrund af projektets tidsramme og coronapandemien taget i betragtning, har vi valgt ikke at udføre observationer af vores medforsker. Vores medforsker, Sofie, har grundet sin sygdoms- og bakterieangst ikke et ønske om at invitere mennesker ind i hendes lejlighed (Bilag 1: 38). Yderligere er Sofie imellem to praktikker i øjeblikket, hvorfor det ikke var muligt at observere hende i hendes hverdag (Bilag 1: 6). Derved har vi valgt at lade os inspirere af den kritisk psykologiske forskningsmetode, og har udarbejdet to semistrukturerede interviews til at tilnærme os hendes erindringer, og på den måde ikke overskride hendes grænser ift. sygdoms- og bakterieangst.

Gennem vores semistrukturerede interviews, vil vi argumentere for, at ved at spørge ind til livsbetingelser, handlegrundlag og den tilhørende betydning for handlegrundene, kan vi gennem Sofies erindringer, få adgang til hendes livsførelse. Ved at vores medforsker kommer med konkrete eksempler, både med tilhørende følelser, tanker og handlinger, kan vi som forskere, få indsigt i den daglige livsførelse. Fordi at vi ud fra praksisforskningen forstår mennesket som værende et situeret handlende væsen, kan vi ud fra konkrete individer, eller medforsker i vores tilfælde, lære noget konkret om noget overordnet (Højholt 2005: 32). Vores medforskers personlige erfaring kan dermed bidrage til en forståelse af en overordnet sammenhæng. Ifølge Erik Axel kan vi nemlig forstå indsigt i et givent emne som ” (...) *identifikation af sammenhænge – sammenhænge vi finder ved at se dem gå igen (på varierende måder) i en række konkrete eksempler.*” (Højholt 2005: 32). Yderligere vil vi argumentere for, at vores resultater fremstår som valide, på trods af manglende deltagerobservation, i og med at der findes forskellige måder at organisere praksisforskning på, hvoraf interviews er en af dem (ibid.: 29). På trods af det begrænsede indblik i konkrete handlinger i Sofies daglige livsførelse, skal vi ifølge Højholt være opmærksomme på at det vigtige i projekter som dette er selve forskningsprocessen, og dermed ikke hvor *meget* viden vi formår at indsamle. Desuden handler det i

praksisforskning om at overskride den barriere, der almindeligvis adskiller forsker og informant (Højholt 2005: 30), hvorfor Sofie i vores projekt tydeligt agerer som medforsker.

Vores fravalg af observation, som vanligt indgår i forskningsmetoden, har vi på denne baggrund valgt at undlade. Det der kan være problematisk ved at undlade observationer som supplement til interviews, er at vi ikke kan få egen indsigt i handleperspektivet, og derved skal tilnærme os dette gennem medforskers erindring. Da vi spørger ind til hverdagslivet og ikke stiller spørgsmål, der f.eks. vedrører gamle erindringer eller holdningsbaserede udmeldinger, vil vi argumentere for, at indsigten i praksissen kan betragtes som valid, da vi arbejder ud fra Sofies perspektiv.

## 4.2 Praksisforskning

Praksisforskning skal anses som en arbejdsmåde og forståelse i relation til vidensudvikling (Højholt 2005: 23). Derfor vil følgende afsnit forklare praksisforskning, på baggrund af hvordan nedenstående interviews er formet, ud fra et praksisbegreb og hvordan de bidrager til at udvikle projektets viden om Sofies livsførelse. Praksisforskningen antager, at viden bliver skabt gennem sociale praksisser. Viden skabes og udvikles i praksis gennem fælles handlinger, samarbejde, problemer, konflikter, dilemmaer, håndtering, strategier og erfaringer. Derved udspringer viden fra et engagement og en involvering i verden (Højholt 2005: 25).

Praksisforskningen handler om at demokratisere forskningsprocessen, dette gøres gennem inddragelse af en medforsker (Højholt 2005: 29). Derved skal den viden der skabes i projektet, skabes gennem et samarbejde mellem projektgruppen og medforsker. Det betyder, at alle parter i forskningsprocessen har mulighed for at komme til orde. Sofie bliver eksempelvis tilbudt at læse analysen og give feedback, sådan at den viden der skabes, skabes forsker og medforsker imellem.

I vores arbejde tager vi udgangspunkt i et dialektisk strukturbegreb. Vi er optagede af hvordan mennesker handler og skabes sammen i og med sociale strukturer. Strukturer er noget vi skaber sammen i fællesskab, og når vi som mennesker handler sammen, skaber strukturerne hinandens mulighedsrum. På den måde udgør vi hinandens betingelser (Højholt 2005: 31). Praksisforskning handler i høj grad om at undersøge det, der for medforskeren synes indlysende, indtil de skal sætte ord på det (ibid.: 33). Derfor spørges der i interviewene ind til dagligdagen, og medforskeren forsøger at begrebs sætte hverdagens selvfølgeligheder. Dertil er det imidlertid vigtigt for praksisforskningen at vi forstår, at vi undersøger et emne ud fra forskellige perspektiver. Disse forskellige perspektiver er vigtige, fordi det er gennem fælles forståelse af vores forskellige

perspektiver, vi kan forstå samarbejde, og derved arbejde med vores medforsker, i undersøgelsen af den givne problemstilling ((Højholt 2005: 34).

### 4.3 Semistrukturerede interviews

I projektet har vi valgt at bruge semistruktureret interview til at få et indblik i hvordan Sofie fører sin daglige livsførelse. Årsagen til dette er, at semistrukturerede interviews giver os som forskere mulighed for, at stille uddybende spørgsmål til de svar som vores medforsker giver. Dette er utrolig vigtigt når vi undersøger livsførelse, da det i overensstemmelse med kritisk psykologi, giver os som forskere mulighed for at få indblik i den daglige livsførelse ud fra et førstepersonsperspektiv (Jartoft 1996: 201).

Semistrukturerede interviews, er ikke fastbundet af en interviewguide. Det giver en mulighed for at skabe en større forståelse af interviewdeltagerens svar, da man kan stille spørgsmål til hvorfor deltageren gjorde som de gjorde, de kan beskrive konkrete hændelser og samtidig, kan de fortælle hvilke følelser der er forbundet til bestemte handlinger (Kvale & Brinkmann 2015: 47). Derudover giver det også interviewerens mulighed for at lade interviewdeltageren lede samtalen, så interviewdeltageren føler sig bedst tilpas (ibid.). For at skabe de bedste betingelser for interviewet, har vi udarbejdet en interviewguide (Bilag 1), som interviewerens kan støtte sig til gennem interviewet. I interviewguiden er lavet nogle temaer, som er valgt ud fra vores teori og analytiske begreber. På den måde, kan vi i højere grad være sikre på at komme omkring nogle af de emner, som vi finder relevante for undersøgelsen. Dog er det væsentligt at påpege, at netop ved semistrukturerede interviews, der er forankret i en kritisk psykologisk undersøgelse, anses deltageren som medforsker og dermed lige så medbestemmende til at fastsætte interviewets kurs. Vores ansvar som interviewere er derfor at forfølge vores medforskers fortællinger og konkretisere fortællingerne i vores analytiske ramme (Brinkmann & Tanggaard 2015: 38).

### 4.4 Udvalgelse af medforsker

Til udvælgelse af interviewperson valgte vi at gøre brug af en gruppe på Facebook med navnet ”Individer med OCD og deres pårørende”, da dette gav os en mulighed for at skabe kontakt til individer med diagnosticeringen OCD. De gruppemedlemmer som vi skulle have fat i, var individer med OCD og ikke deres pårørende, og vi valgte derfor at lægge et opslag op på facebookgruppens side, hvor vi søgte en deltager der havde lyst til at deltage i vores undersøgelse. I projektets første fase, var vores oprindelige undersøgelse at se nærmere på hvordan individer med OCD oplevede

coronapandemien som have en potentiel påvirkning på deres OCD, da vi havde en hypotese om, at der i den forbindelse skete en forringelse af deres daglige livsførelse.

Da coronapandemien har været omdrejningspunktet fra første udgangspunkt, er det også det grundlag vi søgte deltagere ud fra. Vores Facebookopslag lød således:

Kære alle,

Vi er en gruppe psykologistuderende på Roskilde Universitet, der er i gang med at skrive vores 5. semesters forskningsprojekt.

I den forbindelse vil vi undersøge hvordan livsførelsen hos individer der lider af ocd, er blevet påvirket under pandemien - og "efter" pandemien. Vores fokus ligger på de personer, hvis ocd er centreret om hygiejne, sygdomsangst, dødsangst eller bakterieangst.

Til at kunne forske i dette emne, er det nødvendigt for os, at snakke med én eller flere der personligt har dette tæt inde på livet - altså en person, der selv oplever dette.

Derfor, hvis du kunne have lyst til at stille op til nogle interviews omkring din hverdag under corona, og hvilke tanker, handlinger mm. der styrede dig hverdag, vil vi rigtig gerne i kontakt med dig.

Interviewene bliver på dine præmisser. De vil foregå der hvor du føler dig bedst tilpas og vi tænker at vi skal mødes mellem 1-3 gange hen over de kommende uger.

Hvis dette kunne have interesse, og du kunne have lyst til at deltage i et forskningsprojekt, vil vi rigtig gerne høre fra dig! 😊

Jeg kan kontaktes på [juen@ruc.dk](mailto:juen@ruc.dk) eller her på Facebook.

Bedste hilsner

Som tilbagemelding på vores opslag, fik vi svar fra tre forskellige kvinder. Vi er hertil godt klar over, at kvinderne der svarede tilbage på vores opslag tager udgangspunkt i pandemien som omdrejningspunkt for undersøgelse. Dette er noget vi tager højde for i udarbejdelsen af vores interviews, og ligeledes under selve interviewene. Til at deltage i undersøgelsen valgte vi, at én person kunne være fyldestgørende, da vi ønsker at analysere på den daglige livsførelse, som tager udgangspunkt i ét individ.

Til at udvælge vores deltager i undersøgelsen, brugte vi udelukkelsesmetoden. Den første kvinde vi fravalgte, var en svensk kvinde midt i trediverne. I den skriftlige dialog var en sprogbarriere, som vi mener kan være forstyrrende for vores forståelse og fremtidige samarbejde. Den anden kvinde vi fravalgte, var en kvinde i start tyverne, der skrev tilbage på vores opslag, at hun havde rigtig mange diagnoser inklusiv OCD. Vi valgte på den baggrund at fravælge hende, da trods hendes diagnose med OCD, var vi bekymrede for, at netop hendes mange andre diagnoser, ville

påvirke hendes egen forståelse og dermed hendes forudsætning for at kunne konkretisere OCD som det *vigtigste*. Den sidste kvinde der vendte tilbage på opslaget, og også den kvinde vi valgte som deltagende i vores projekt, var en kvinde i start trediveerne, der et år inden pandemien 'brød ud', var blevet diagnosticeret med OCD. Hun skrev at pandemien havde påvirket hendes OCD og at hun rigtig gerne ville fortælle os om det. Vi spurgte om hun var interesseret i at afholde flere interviews, hvilket hun indvilligede i. På den måde kunne vi få en dybere forståelse af hendes livsførelse og samtidig, kunne første interview give anlæg til opfølgende spørgsmål, som vi kunne komme nærmere omkring i andet interview. Der blev i alt afholdt to interviews.

#### 4.5 Sofie

Sofie er 34 år og bosat på Nørrebro. Sofie bor alene i sin lejlighed. I slutningen af 2019 blev Sofie diagnosticeret med tvangslidelsen OCD, og konkret er hendes OCD forankret i bakterie- og sygdomsangst. Sofie fortæller selv, at hun udover OCD lider/har lidt af depression, angst og autismsgraden aspergers. Gennem de seneste 12 år, fortæller Sofie, at hun har været 'ud og ind' af det offentlige system med tilknytning til psykologer, psykiatere, arbejdspraktikker mm. Tidligere har Sofie studeret Sundhed og ernæring på Københavns professionshøjskole, men måtte erkende, at det ikke var tidspunktet, hvor hun følte sig rustet til at gennemføre en uddannelse grundet psykiske problematikker. I dag er Sofie tilknyttet arbejdspraktikker/flexjob, som hun gennem kommunen tilbydes. Da vi ved første interview mødte Sofie, var hun lige blevet færdig i et halvt års praktikforløb på Holmens Kirkegård. Vores to interviews lå i perioden mellem to praktikker, hvor Sofie skulle starte i ny arbejdspraktik i et køkken ugen efter vores andet interview.

#### 4.6 Den lille café på Nørrebro

For at få indblik i Sofies livsførelse, valgte vi at afholde to interviews. På den måde, kunne vi få et bedre indblik i hendes erindringer uden selv at have været til stede. Sofie valgte omgivelserne, og begge interviews blev derfor afholdt på en lille café på Nørrebro. Med inspiration fra betingelses-, betydnings- og begrundelsesanalysen, valgte vi at dele vores interviews op i to overordnede kategorier. Det skulle i forbindelse med vores analyse, bidrage til at skabe det bedst mulige indblik i Sofies hverdag. Ved første interview lagde vi vægt på hvilke betingelser der gjorde sig gældende for vores medforsker, og i dialog med Sofie, kunne vi med vores analytiske redskaber være med til at fastlægge de objektive betingelser. Her var vores forskningsspørgsmål rettet mod at kortlægge hendes objektive og subjektive betingelser, og i samspil med disse, komme nærmere, hvilke



hverdagshandlinger hun gjorde i forbindelse med hendes livsførelse. Vores interviewspørgsmål gik blandt andet på “*Kan du fortælle hvad du laver til dagligt*” (Bilag 2: 4) og i forlængelse “*Kan du beskrive din præcise handling når du er på arbejde*” (Bilag 2: 1).

Ved det andet interview var vores fokus på betydningen og begrundelsen. Som opfølgning på første interview, kunne vi gå tilbage til de objektive betingelser og spørge ind til, hvilke emotioner og begrundelser, der lå til grund for de respektive handlinger grundet betingelserne. Vores forskningsspørgsmål var derfor rettet mod hendes emotionalitet og begrundelse. På den måde kunne vi ligeledes indsamle empiri til at analysere på læring, handleevne mm. Interviewspørgsmålene handlede blandt andet om hvilke følelser og tanker der var forbundet med de enkelte handlinger.

Sofie havde som nævnt valgt hvor disse interviews skulle afholdes. Grunden til at det netop blev på den lille café at vi mødtes, var for at Sofie skulle føle sig mest mulig tilpas og afslappet, da hun kendte til de betingelser som er forbundet med denne cafe. Som start på vores første interview, købte vi en kop kaffe til Sofie som tak for at være med i vores projekt. Derefter startede vi vores optagelse og afholdte en briefing, der havde til mål at informere Sofie om hvad vores projekt kommer til at omhandle, hvordan vi kunne tænke os at bruge hende som medforsker og at vi havde valgt at dele vores interviews op i betingelser og dernæst betydning og begrundelse (Kvale & Brinkmann 2015: 183). Det var vigtigt for os, at Sofie så sig selv som værende en del af projektet, så derfor var briefinggen også en mulighed for hende til at stille de spørgsmål som hun havde omkring os og projektet. Vi lagde i interviewene vægt på, at Sofie skulle uddybe og selv fortælle sine historier. Vores opgave var her at guide Sofie i en brugbar retning, og hertil spørge nysgerrigt ind til hendes fortællinger og de små automatiske handlinger i løbet af en dag. Vi afsluttede interviewet med en debriefing, hvor vi fortalte Sofie at vi ikke havde flere spørgsmål og om hun nu selv havde nogle. Hertil spurgte Sofie yderligere ind til os, og hvem vi var og hvad vi fandt interessant ved netop OCD. På denne måde fik Sofie noget igen, for alt det hun lige havde delt omkring hendes liv (ibid.).

Vores andet interview foregik på samme måde som første, med en kort briefing til at starte med. Formålet var igen at fortælle Sofie vores mål med dette interview. Vi ønskede på baggrund af sidste interview at finde frem til den betydning og begrundelse som hun tillægger sine betingelser. Dette interview havde vi inddelt i de betingelser vi havde udledt fra første interview, hhv. *hverdagens gøremål, sociale relationer, arbejde og oronapandemien*. På den måde kunne vi få Sofie til at fortælle om de emotioner og handlegrunde, der lå bag de handlinger som Sofie foretog sig, når hun befandt sig i de forskellige betingelser. Ved andet interview sluttede vi ligeledes af med en debriefing, hvor

vi fortalte Sofie om de pointer vi havde fundet frem til. På den måde, blev Sofie involveret og inddrages i projektet, allerede inden vi som forskere, begyndte at analysere på hendes livsførelse.

#### 4.7 Behandling af vores empiri

Efter indsamlingen af empiri valgte vi at transskribere begge interviews og analysere ud fra det transskriberede. Steinar Kvale og Svend Brinkmann siger at talesprog og skreven tekst er forskellige sprogspil og dermed er der forskellige spilleregler for de to (Kvale & Brinkmann 2015: 235). Det tydeliggøres i transskriberingsprocessen, i og med at den samtale der foregik, bliver meget fikseret på skrift (ibid.: 235). Vi har valgt at transskribere vores empiri med henblik på at kode det transskriberede og samtidig, gav transskriberingen mulighed for at hele gruppen kunne få en indblik i empirien, da kun to ud af fire var med til at afholde det (Poulsen 2019: 110). I behandlingen af vores empiri har vi gjort brug af oversættelse (ibid.), da vi ikke mente at alle ”øh”, ”hm” og lange pause gav et styrkende indhold til vores analyse. Dog har vi været opmærksomme på at transskribere de tænkepauser, ’fyldeord’ mm. som vi fandt relevant for analysen (ibid.). Denne beslutning er taget ud fra, at vi ikke laver en dokumentanalyse eller sproganalyse (ibid.). Under afholdelsen af interviewet, var vi som forskere meget optaget af Sofies adfærd, og italesat også dette undervejs. F.eks. kiggede vi efter hendes berøringer, hendes kropssprog mm.

Inden vi gik i gang med selve den tekstuelle proces af analysen, valgte vi at kode vores interviews. Kodningen havde til formål at skabe et kollektivt overblik og en struktur i vores behandlingsproces. Til en start valgte vi at gennemlæse det transskriberede, for derved at få det bedst mulige indblik i vores empiri (Poulsen 2019: 111). Kodningen af vores interviews foregik ved, at vi inddelte vores overordnede emner i farvekoder. De overordnede emner blev inddelt efter vores interviewguide, altså de objektive betingelser *hverdagens gøremål, arbejde, sociale relationer og coronapandemien*. Yderligere valgte vi at kode efter de betingelser, som Sofie selv mente var dominerende for hendes livsførelse og de betydninger og begrundelser vi kunne udpege som pågældende til betingelserne.

Vores tilgang til projektet afspejler både en induktiv og deduktiv fremgangsmetode. Der arbejdes delvist deduktivt, hvilket der kendetegnes ved, at der arbejdes ud fra generelle teorier som man ønsker at falsificere (Kvale & Brinkmann 2015: 259). Vores viden inden for feltet var begrænset, men vi havde undersøgt feltet gennem som det fremgår af state of the art, og samtidig havde vi betroet os til en kritisk psykologisk fremgangsmåde og dertil valgt at skulle arbejde ud fra betydnings-, betingelses- og begrundelsesanalysen. Dog afspejler vores primære tilgang den

induktive, da vores viden om feltet var begrænset og da vi ønsker at undersøge Sofies livsførelse, er dette ikke muligt uden inddragelse fra hende. Vores viden opstod derfor gennem praksisforskningen. Der kan ligeledes argumenteres for, at vi anvender den induktive fremgangsmetode, da vi ud fra et enkelt tilfælde forsøger at sige noget mere generelt, og hertil lod Sofie være med til at afgøre, hvilke empiriske spørgsmål der skulle afklares (Kvale & Brinkmann 2015: 259). Kvale og Brinkmann bruger begrebet ”analytisk induktion” (ibid.), som minder om vores tilgangsmåde. Det betyder nemlig, at vi systematisk går ind og undersøger hvilke ligheder der er i f.eks. Sofies beskrivelse af egne rutiner, for siden at analysere på det med det teoretiske apparat vi har tilgængeligt.

#### 4.8 Validitet i vores projekt

Som tidligere nævnt har vi til dette semesters projekt benyttet semistrukturerede interviews, i håb om at få et indblik i Sofies daglige livsførelse. I følgende afsnit vil der være fokus på, hvordan vi vurderer validiteten i de interviews vi har foretaget og hvordan vi mener disse kan være med til at fortælle os om Sofies handlemuligheder, på trods af manglende observation mm.

*“Når vi interviewer mennesker, gør vi det typisk for at få adgang til at høre om deres oplevelser af forskellige fænomener i deres livsverden”* (Tanggaard & Brinkmann 2020: 35), hvilket hovedsageligt er det vi forsøger at nå frem til med vores medforsker Sofie. Vi er interesserede i hendes syn på egne betingelser i hendes daglige livsførelse. I form af interview kan vi få et lille indblik i hendes oplevelser og ud fra hendes fortællinger kan vi, i samarbejde med vores teoretiske apparat, udlede hvilke betingelser hun lever under (Tanggaard & Brinkmann 2020: 35). Det er dog vigtigt at have for øje, at vi aldrig helt kan forstå eller sætte os ind i Sofies oplevelser, og at Sofies fortællinger er konstruerede ud fra den givne setting, som interviewsituationen udgør (ibid.). Vores interview har primært været fokuseret omkring Sofies OCD som betingelse, og med et interview kan vi dermed få en detaljeret og mere intensiv beskrivelse af denne betingelse (ibid.: 36). Ifølge Tanggaard og Brinkmann er det,

*“... bedre at gennemføre relativt få interview og gennemarbejde analysen af disse, så den bliver dybdegående, grundig og teoretisk nuanceret, end at gennemføre mange interview med risiko for, at man drukner i mængden af data og ikke får lavet en sammenhængende og nyskabende analyse og fortolkning af materialet.”* (Tanggaard & Brinkmann 2020: 36-37).

Vi har dermed forsøgt at gennemarbejde vores to interviews så grundigt som muligt i en analyse og forsøgt at finde frem til bl.a. Sofies betingelser i forbindelse med hendes hverdag præget af OCD. På trods af at den kritiske psykologi sværger til en tværgående metode, vil vi med dette afsnit argumentere for at der findes validitet i kun at foretage kvalitative interviews.

Ifølge Kvale og Brinkmann er ”*Kvaliteten af de oprindelige interview afgørende for den efterfølgende analyse...*” (Kvale & Brinkmann 2015: 222). Der er seks kriterier som de foreslår, skal være opfyldt for at kvalitetssikre et interview. Iblandt disse seks kriterier er: omfanget af spontane, righoldige, specifikke og relevante svar fra interviewpersonen, at interviewet i vid udstrækning fortolkes under interviewet og at interviewerens forsøger at verificere sine fortolkninger af interviewpersonens svar i løbet af interviewet (ibid.). Ud fra de seks kriterier vurderer vi at vi opfylder kvalitetskriterierne og dermed også opnår en vis validitet i forhold til at foretage og arbejde ud fra interview i vores projekt.

## 5. Kritisk refleksion/diskussion af fremgangsmåde

Efter udarbejdelsen, og i efterbehandlingsprocessen af vores interviews, blev vi opmærksomme på, at vores fremgangsmåde kan være mangelfuld. Udeblivelsen af observation, og få interviews, gør at vores indsigt i Sofies livsførelse er lettere begrænset. Gennem andet interview, blev vi klar over at nogle af de beskrevne *rutiner* som Sofie fortalte, i andet interview fik tillagt flere handlinger. På den måde kunne både observation have bistået, da vi selv ville have haft muligheden for at få indblik i dette, og samtidig kunne flere interviews, have bidraget til et større indblik i hendes livsførelse. Vi valgte som beskrevet tidligere at dele vores to interviews op i to overemner. Det første var betingelser og det andet var betydning og begrundelse. Vi blev gennem første interview opmærksomme på, at det var svært for vores medforsker Sofie at adskille betingelserne fra emotionerne. På den måde, blev vores første interview en større sammenblanding af betingelser, betydning og begrundelser end først planlagt. En anden måde vi kunne have tilgået vores interviews kunne i stedet have været, at vi arbejdede ud fra tematikker. Et eksempel på en af de tematikker, vi kunne have arbejdet ud fra er arbejde. På den måde, kunne vi både spørge ind til betingelser, betydning og begrundelse, der omhandlede Sofies arbejde. Ligeledes har vi efterfølgende gjort os nogle overvejelser omkring selve vores setup og afholdelse af vores interviews. Da vi ved første interview skulle gennem en del praktiske ting, og samtidig ikke havde så meget kendskab til Sofie, kunne vi til en anden gang overveje, om debriefingen skulle foregå på et separat møde, hvor formålet var at lære hinanden lidt og kende, og skabe en tillid os imellem. På den måde kunne vores to interviews have bygget oven på

den eksisterende viden vi allerede havde fået. Til en anden gang, er vi derfor blevet klar over, at der skal flere interviews til, for at få et bredere indblik i livsførelse hos et andet menneske. Samtidig, kan vi alligevel konkludere, at vi gennem vores to interviews har fået indblik i Sofies livsførelse - trods det ikke er lige så fyldestgørende som vi havde ønsket.

## 5. Analytiske værktøjer

Til at starte med, vil vi redegøre for den kritisk psykologiske fremgangsmåde, efterfulgt af Vibeke Jartoft' betingelses-, betydnings- og begrundelsesanalyse. I projektet tager vi inspiration fra Jartoft' analysemodel og ligeledes trækker på teoretiske begreber fra Holzkamp. Vi vil herefter komme ind på analyseniveauer inden for kritisk psykologi, efterfulgt af, hvordan vi med udgangspunkt i den kritisk psykologiske fremgangsmåde har valgt at tilgå vores analyse.

### 5.1 Kritisk psykologi som fremgangsmåde

Inden for kritisk psykologi, er det afgørende at analysere subjektet ud fra de historiske betingelser som de lever og udvikles i (Jartoft 1996: 185). Fænomener og subjekter skal undersøges ud fra et førstepersonsperspektiv, og kun ved inddragelse af subjektet som medforsker, kan der opnås indsigt i, hvordan subjektet har sin livsførelse (ibid.). Kun ved hjælp af den konkrete livssituation, er det muligt at lave en begrundelsesanalyse (ibid.: 185). Når vi i projektet ønsker at undersøge Sofie, der er påvirket af OCD i sin daglige livsførelse, ser vi på det som et psykosocialt problem (ibid.: 200). De psykosociale problemstillinger opstår i individets livsførelse og i de konkrete livssammenhænge. Det er derfor væsentligt når vi anvender analysemetoden, at vi forholder os til den undersøgte som medforsker (ibid.). For at skabe gyldighed i analysen, er det vigtigt at inddrage den undersøgte som medforsker, da vi som forskere ikke alene kan bestemme den deltagerens betingelser (ibid.: 206). I dialog med Sofie, er det vores rolle at belyse subjektets handlemuligheder, og ved brug af analytiske redskaber, tilgå begrundelsesanalysen. I undersøgelsen er det samtidigt vigtigt, at vi som forskere er bevidste over vi selv har nogle bestemte handlemuligheder, og derved gennem processen skal være opmærksomme på dette (ibid.: 201).

Betingelses-, betydnings- og begrundelsesanalysen bestræber at tilgå de subjektive begrundelser for handlinger, hvilket betyder, at analysemodellen har til formål at forstå menneskers handlegrunde (Jartoft 1996: 206).

## 5.2 Betingelses-, betydnings- og begrundelsesanalysen

Analysemetoden betydnings-, betingelse og begrundelse, er en analysemetode hvorpå, at man kan analysere hvordan betingelser, betydninger og begrundelseskomponenter spiller ind og hænger sammen i subjekters liv (Jartoft 1996: 204). Til denne metode og inden for kritisk psykologi generelt, arbejdes der ud fra førstepersonsperspektivet. Dermed er individet oplevelse central, og ikke hvordan det opfattes udefra (ibid.: 205). De objektive betingelser kan inden for analysemodellen ikke ses som løse variable, men skal forstås ud fra betydningen hos den enkelte. Analysemodellen har til formål at skabe en forståelse mellem de samfundsmæssige og psykologiske samspil hos individet (ibid.). Modellen arbejder som sagt ud fra et førstepersonsperspektiv, og det er derfor vigtigt, at analysere på individets egne erfaringer eller oplevelser i samspil med den konkrete livssituation. Analysemodellen ønsker ikke at konkretisere, om der er fællesnævner og kausaliteter i individers handlemuligheder, men ønsker at undersøge hvordan den enkelte person anvender sine muligheder (ibid.). Det centrale i analysemodellen er derfor at undersøge, *“hvilken betydning betingelserne har for de individer der lever i forhold til dem”* (Jartoft 1996: 205). Betingelser skal forstås som de konkrete rammer der er for hvert enkelt individ, uden at tildele det hverken negative eller positive fortegn. De objektive betingelser kan både være i form af begrænsninger og muligheder for det enkelte individ, det centrale er blot, at betingelserne ikke kan ses som decentraliseret fra individet (ibid.). Betydningen analyseres ud fra det enkelte subjekt, og ud fra hvordan subjektet vælger at bruge sine handlemuligheder ud fra individuelle betingelser, og dermed betegnes som styret af emotioner. Subjektets handlinger er altid konkrete i forhold til den umiddelbare situation, og derved skal betydningen forstås som det handlingsskabende. Dette leder os hen mod begrundelse, som til sidst skaber sammenkoblingen i betingelse-, betydnings- og begrundelsesanalysen (ibid.: 206). Analysemetoden giver derfor mulighed for at undersøge den konkrete daglige livsførelse, og *“Vil man forstå den ”daglige livsførelses” selvstændige systemkarakter mere præcist, må man først og fremmest gøre sig klart, at den, trods rutiniseringen, ikke foregår af sig selv, men altid er individets aktive ydelse”* (Holzkamp 1998: 65).

## 5.3 Analysestrategi

Inden for kritisk psykologi opstilles to analyseniveauer, som har til formål at imødekomme problematikken som kritisk psykologi mener, at der findes inden for de fleste traditionelle psykologiske teorier (Jartoft 1996: 185). Den kritisk psykologiske teori, betegner sig selv om et subjektvidenskabeligt paradigme, og netop med udgangspunkt i en subjektforståelse, der ikke er

determineret fra sine betingelser, opstilles to analyseniveauer hhv. den funktionalhistoriske analyse og den aktualempiriske analyse (Jartoft 1996: 185). Analyseniveauernes formål er at se på nødvendigheden af at inddrage menneskers liv som betinget af historien, og dertil som værende samfundsmæssigt præsenteret (ibid.: 186). Den funktionalhistoriske analyse forankrer sig i, at subjektet skal forstås som et historisk udviklet element, der gennem sin biologiske tilblivelse, har *tillært* sig nogle egenskaber, som muliggør en subjektiv handleevne i samspil med miljøet. Mennesket er derved i stand til at opfange bevidsthed og skabe fælles målsætninger individer på tværs, da subjektet skal forstås som levende i en samfundsmæssig kontekst (ibid.), og Jartoft beskriver det således:

*”Det, man kan kalde “den menneskelige natur”, består altså primært af nogle almene potentialer. Dvs. potentialer til at deltage i den samfundsmæssige praksis under særlige betingelser. Den menneskelige natur blev en samfundsmæssig natur”* (Jartoft 1996: 187).

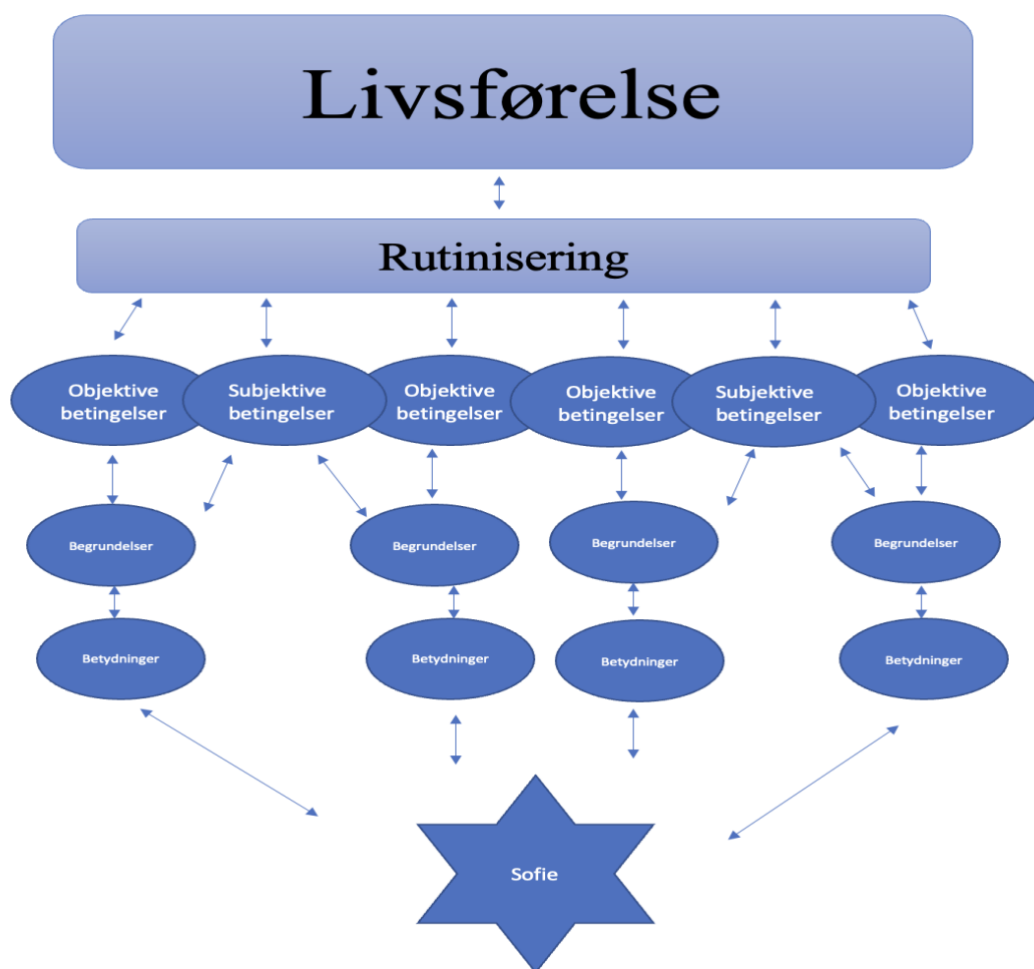
Det andet analyseniveau er det aktualempiriske niveau. Det skal forstås som sammensat af de *”såkaldte enkeltteorier om særlige psykiske fænomener, som vi erfarer under bestemte historiske samfundsmæssige forhold”* (Jartoft 1996: 187). Her henvises til analysen vedrørende de konkrete fænomener, der opleves i samfundet, med udgangspunkt i de samtidige muligheder og betingelser der gør sig gældende for fænomenet (ibid.). Disse skal ses ud fra den aktuelle kontekst, og på den måde kan enkeltteorier opstå ud fra historiske betingelser, når de sættes i relation til de funktionalhistoriske kategorier (ibid.). I vores undersøgelse er det derfor essentielt at se på Sofies subjektive betingelser, og samtidig være opmærksom på hvilke samfundsmæssige og historiske betingelser der gør sig gældende.

Kritisk psykologi skaber en analysetilgang, som går ud over de problematikker der kan være ved induktive og deduktive tilgange, ved at *”anvende de nævnte historiske kategorier som analyseredskaber i dannelsen af enkeltteorier”* (Jartoft 1996: 189). Som forskere lærer vi gennem hele forskningsprocessen, og vi kan derfor ikke forstås via enten en induktiv eller deduktiv tilgang. Vi arbejder ud fra et dialektisk perspektiv, hvor vi tillærer os feltet gennem empirien, dernæst bruger vores analytiske værktøjer, for at vende tilbage til feltet. Vi anvender vores analytiske redskaber som opmærksomhedsskabende på vores genstandsfelt, og yderligere ved at inddrage den funktionalhistoriske analyse i samspil med den aktualempiriske analyse, sættes rammerne for en dialektisk forskningstilgang, hvor vi tager udgangspunkt i det levede liv som forskningsgrundlag

(ibid.: 190). Formålet med denne tilgang er derfor ” (...) at teorierne på denne måde ikke kun skal blive rene beskrivelser af overfladefænomener og fremtrædelsesformer eller løsrevne, abstrakte, teoretiske spekulationer.” (Jartoft 1996: 190).

Gennem analysen, vil vi anvende de præsenterede teoretiske begreber, og med inspiration i Jartoft begrundelsesanalyse, vil vi se nærmere på hvilke betingelser og tilhørende begrundelser og betydninger, der ligger til grund for Sofies handlinger. På den måde kan vi tilnærme os Sofies livsførelse. Formålet med analysemetoden, og inddragelse af deltageren i forskningen, er, at der kan skabes mulighed for en ændring i handlemuligheder og begrænsede betingelser, der kan være sættende for individet (Jartoft 1996: 208).

Nedenfor har vi udarbejdet vores analysestrategi, der viser hvordan vi forstår begreberne i samspil med hinanden. For at forstå Sofies livsførelse, skal vi analysere på de betingelser der gør sig gældende for hende. Alle betingelser har en dialektisk forbindelse til bestemte betydninger og begrundelser, der ligger til grund for Sofies handleevne og handlemuligheder.





## 6. Analyse

I dette afsnit vil vi præsentere vores analyse. I fællesskab med Sofie har vi kortlagt nogle objektive betingelser, som vi i analysen vil arbejde ud fra. De betingelser vi har været med til at fastlægge for Sofie er inspireret af den funktionalhistoriske analyse, og ved at se på betingelserne som historisk udviklet, ser vi på dem som nogle generelle betingelser. Mennesket har gennem en historisk udvikling fået tillært sig nogle fælles målsætninger, f.eks. samfundsmæssig og personlig vækst, sociale relationer som lig med overlevelse mm. Derved anvender vi det funktionalhistoriske analyseniveau når vi skal, sammen med Sofie, påpege de objektive betingelser. Det akutaempiriske analyseniveau kommer til udtryk, når vi kigger på de objektive betingelser, og ud fra disse, skal analysere på Sofies livsførelse. Dette er blandt andet hendes handleevne i forbindelse med hendes subjektive betingelser. De objektive betingelser vi har valgt at fokusere på er: Hverdagens gøremål, sociale relationer, arbejde og coronapandemien. Disse betingelser er bestemt ud fra det afholdte interview. Yderligere har vi valgt at anse OCD som en subjektiv betingelse for Sofie, da OCD'en ligeledes er med til at skabe nogle bestemte betingelser. Temaer som bakterieangst og selvforståelse er nogle der vil være gennemgående gennem hele analysen, da netop de to ting spiller en stor rolle, i den måde hvorpå Sofie begrundes sine handlinger.

Vi har valgt at inddele analysen i fire dele, hvor hver del repræsenterer en objektiv betingelse. Analysen vil ligeledes fokusere på, hvordan kontekstbestemte handlinger, er bundet af nogle individuelle og sociale normer. Samspelet mellem disse, og hvilken betydning de har for Sofie, er nemlig afgørende for den måde vi kan forstå Sofies livsførelse på. Kritisk psykologi skal anses som flydende, og har ikke lovmæssigheder om bestemte fænomener. Betingelser, betydninger og begrundelser kan være dobbeltsidige, og netop dette er noget vi i analysen vil tilstræbe at belyse.

### 6.1 Hverdagens gøremål

I denne del af analysen, vil vi fokusere på Sofies hverdagsprægede gøremål, som indgår i hendes livsførelse. Hverdagens gøremål indebærer flere objektive betingelser, som hver er forbundet med nogle subjektive handlinger og handlegrunde hos Sofie. De objektive betingelser der vil blive analyseret på i dette afsnit, er *morgenrutine*, *mad* og *hverdagen i praksis*. Yderligere vil OCD gennemgående inddrages som en subjektiv betingelse og ligeledes vil bakterieangst og Sofies selvforståelse inddrages, da de uadskilleligt kan anses som inkorporerede i Sofies livsførelse.

### 6.1.1 Morgenrutine

For at tilnærme os Sofies livsførelse, spurgte vi ind til hverdagsprægede gøremål. Først og fremmest var vi interesseret i Sofies morgenrutine, og da vi spurgte ind til denne, svarede Sofie *"ja det jo meget godt, for jeg laver stort set det samme når jeg står op om morgenen"* (Bilag 1: 4). Da Sofie fortalte yderligere, blev vi allerede her opmærksomme på, at Sofies morgenrutine ikke kunne sættes i lighed med den måde hvorpå vi gennem Holzkamps teori, forstår rutinisering af hverdagens 'praktiske' gøremål. I grove træk, har Sofie indlejret en overordnet rutine der er præget af *almindelige* gøremål, såsom at rede seng, vaske sig, børste tænder, spise morgenmad mm., men disse gøremål var alle præget af subjektive betingelser for Sofie. At skulle rede sengen om morgen, krævede en længere forhandling, hvor Sofie skulle kortlægge sine handlemuligheder. Hun forklarede, at hver morgen skulle dynen hænges til udluftning, og her var det vigtigt hvor de forskellige ender blev placeret,

*"når jeg ligesom skal lægge den over min stol eller et eller andet, så er jeg meget bevidst omkring, [om] den venstre hånd kommer til at røre noget [f.eks.] underdelen (...). Sådan altså det er meget bevidst hvor jeg sætter mine hænder"* (Bilag 1: 72) og hun fortsætter: *"Så der på den måde kan jeg godt ligesom tænke okay, det er da mærkeligt, de fleste ville jo ikke tænke over [det]"* (Bilag 1: 72).

Sofies morgenrutiner er påvirket af hendes OCD og hendes angst for sygdom og bakterier og hendes rutiner er derfor præget af konstante forhandlinger i Sofies indre. Denne konstante forhandling skaber en dobbelthed i Sofies rutiner, da hendes fysiske rutine bliver efterfulgt af en emotionel rutine, som Sofie fortæller:

*"ja præcis .. hvis vi nu, ja altså .. jeg kan heldigvis godt åbne låger og skuffer lige nu, uden at jeg føler behov for at spritte af. Så normalt ville jeg putte .. så ville jeg tage nogle sokker frem og .. (dyb vejtrækning) så ville jeg tage sokkerne på og hvis jeg ikke sådan lige nu og her skulle ud af døren, så ville jeg gå ud og vaske hænder bagefter (smågriner)"* (Bilag 1: 11).

Hvilket vil sige, at når Sofie følger sin morgenrutine og fysisk foretager sig noget i forbindelse med en rutine, så sker der en forhandling mellem hende og hendes OCD-tanker. Sofie fortsætter:

*"for at OCD'en ikke skal få lov at skribe for meget inde i hovedet på mig, så .. så vasker jeg hænder, ik? Ehm .. fordi jeg ved godt, det en af de ting som jeg .. som jeg også snart skal have øvet mig på .."*

*det er jo at tage strømper på og så ikke vaske hænder. Fordi så ved jeg, at min OCD vil springe helt af (smågriner) .. ud af sin komfort zone, ik? Eller bare, den vil stikke sådan helt af ..” (Bilag 1: 12).*

Sofie har altså en interesse i at lære og derved skabe en forandring i hendes dagligdag, men da Sofie kan forstås som koblet til hendes OCD, vil denne skabe bestemte handlemuligheder, som begrænser/muliggør bestemte handlemåder. Holzkamp beskriver læring som en proces hvor individet tilegner sig nye færdigheder der enten løser konkrete situationer eller udvider individet livskvalitet. Sofies læring er begrænset af de betingelser som hendes OCD sætter for hende, dog kan Sofie aktivt modsætte sig de betingelser hun føler trang til. Sofie forklarer selv hvordan hun forhandler med sig selv om hvad hun skal foretage sig efter at hun har taget sokker på. Sofie siger til sig selv:

*”(...) nu skal du sætte dig ned i din sofa og sidde... sidde og strikke, eller sådan et eller andet, jeg skal ligesom beskæftige mig noget (...) så jeg ikke bare står, helt sådan (smågriner) .. med .. som en statue, ik?” (Bilag 1: 12).*

Daglige rutiner som en morgenrutine, kan hos Sofie ikke blot forstås som en rutinisering af hverdagens gøremål, men skal ses som en *genforhandling* hver eneste morgen, og Sofie skal tage stilling til, om hun har det overskud, der kræves for at handle imod hendes subjektive betingelse, nemlig hendes OCD (Bilag 1: 52). Så til trods for, at Sofie ses som et individ med en subjektiv handleevne, er det altså tydeligt, at denne subjektive handleevne skaber kontrast til den betingelse, der gør sig gældende. Sofie kan handle frit og på den måde, være med til at producere såvel som reproducere hendes livsførelse, men grundet hendes betingelser, skabes et bestemt handlerum, og derved nogle bestemte handlemuligheder. Qua en cyklisk struktur, og et dialektisk samspil mellem individ og samfund, er Sofie altså med til at skabe betydning i de betingelser hun interagerer i, og ligeledes med til at producere såvel som reproducere dem. I forbindelse med morgenrutinen, bliver vi ligeledes klogere på nogle andre betingelser der gør sig gældende. Sofie forklarer at hun, som en del af hendes morgenrutine, udlufter lejligheden,

*”det har også været et problem for mig, for jeg plejer jo altid at lufte ud, og det gør jeg også hver dag, men der har jeg også haft noget med håndtag på vinduer” og hun fortsætter ”jeg har ikke lyst til at røre ved dem, eller når jeg gør det så skal jeg ud og vaske hænder” (Bilag 1: 7).*

Sofie begrundet her sine handlinger med hendes frygt for bakterier, da hun ved at røre ved håndtagene potentielt, kan påtage sig nogle bakterier, som ikke er ønsket. For at få sin rutine til at fungere, vælger Sofie konstant at kompensere ved at vaske sine hænder. Livsførelsen kommer gennem individets aktive ydelser i hverdagen, og vi skal derfor forstå Sofies livsførelse ud fra de konkrete betingelser og handlinger der opstår. Sofie fortætter sin fortælling omkring sin morgenrutine, ” (...) jeg har jo spist morgenmad der klokken 7-tiden, børstet tænder, sørget for ikke at åbne køleskabet cirka en halv time inden jeg gik ud ad døren”, og som det mest almindelige kommer ordene ’sørget for ikke at åbne køleskabet cirka en halv time inden jeg gik ud ad døren’. (Bilag 1: 7) Denne vending fik os til at standse op, og spørge nærmere ind. Sofie forklarede:

”jeg har været bange for, at det ikke har været lukket ordentligt og så har jeg ligesom haft de der katastrofetanker om, at hvad nu hvis der ligger vand eller hvad nu hvis det hele kortsletter eller hvad ved jeg. Råvarer jeg har inde i køleskabet, mælk og det hele gik bare, kaos. Også fordi jeg ved der er sådan en alarm der står, når man har haft køleskabet åbnet og ikke lukker det ordentligt, så bipper den 3 gange, sådan med jævne mellemrum .. så det vil sige, så ved jeg jo at man skal i hvertfald lige være i lejligheden i et stykke tid bare for at høre, hvis nu alarmen går i gang, fordi jeg ikke har lukket det ordentligt.” (Bilag 1: 9)

Her kan det udledes, at idét Sofie tillægger sin OCDs betydning, og derved opretholder en stærk emotion omkring bakterieangst, bliver hendes betydning handlingsskabende. Det skal forstås som, at der er nogle objektive betingelser som eksempelvis *en morgenrutine*, hvori der for Sofie ligeledes er nogle subjektive betingelser, som skaber handlingsrum. Gennem behandlingsprocessen af empirien, blev vi opmærksomme på, at rutiner som Holzkamp præsenterer dem, ikke stemmer overens med den måde hvorpå vores medforsker oplever sin livsførelse. Til modsætning for Holzkamp, der mener at alle individer er præget af en automatisering af rutiner i hverdagslivet, oplever Sofie at disse hverdagsrutiner er præget af konstant forhandling med hendes OCD og dertilhørende tvangstanker. Rutiner for Sofie, skal derved forstås på den måde, at hendes forhandlingsprocesser er indlejret i hverdagsrutinerne og er konstant foranderlige og at de derved ikke kan forstås som en ’indlejret rutine’ som Holzkamp teoretiserer. Det er derved tydeligt, at forhandlingsprocessen, er blevet indlejret i Sofies dagligdag, på en måde hvor den forsøger at ’bekæmpe’ hendes OCD, med formål om at hjælpe hende med at handle middelbart. Det må samtidigt antages at konstant forhandling om

hverdagens gøremål, må være udmattende, og påvirke Sofies egentlige liv, som ellers, ifølge Holzkamp, har til formål at gøre hverdagens gentagende rutiner for udholdelige.

### 6.1.2 Madvaner

En andet væsentlig betingelse som Sofie tillægger stor betydning, er hendes forhold til mad. Mad er en betingelse for alle mennesker, da det er nødvendigt for overlevelse, men hos Sofie er denne betingelse sat i kontrast til hendes subjektive betingelser, altså hendes OCD.

*” (...) jeg er konstant bange for at lave mad, bage kager, spise rå gulerødder og skære et æble ud og spise det, skrælle en klementin, alt sådan noget. Der kan gå flere sådan, led før jeg får spist de ting, fordi jeg hele tiden føler jeg skal vaske skrællen og jeg skal vaske mine hænder. (...) det bare en lang proces for mig, og få gjort sådan nogle ting (...), hvor de fleste ville jo bare skrælle en klementin og spise den, og måske bare lige, hvad ved jeg, tørre det af i bukserne eller noget, hvor der bruger jeg bare mere energi på at finde ud af, altså ja, har jeg tid til det og hvor er håndvasken henne” (Bilag 1: 6).*

Igen skal vi se på Sofies betingelser som subjektive. Den objektive betingelse vi skal forstå mad som, kan ikke alene fortælle os noget om Sofies forhold til hendes madvaner. I citatet er det tydeligt, at dét at spise mad på normalvis ikke er en del af Sofies daglige handlinger. Maden kan for Sofie potentielt betyde, med afsæt i OCD'en, at hun bliver syg af at indtage den. I forbindelse med hendes madvaner fortæller Sofie, at hun nogle gange planlægger sine måltider således, at hun spiser tidlig aftensmad for at være sikker på at kunne være vågen, hvis hun skulle blive syg af maden (Bilag 1: 65). Ligeledes fortæller hun, at hun ved købte færdigretter giver dem højere temperaturer og ti minutter ekstra i ovnen, for at være sikker på at have slået bakterier ihjel (Bilag 1: 65). Alle disse små handlinger, er begrundet i et dialektisk forhold til hendes betingelser, og Sofie er meget bevidst omkring hendes egne handleevner:

*”Det er sådan noget med at være forudseende, for jeg ved jo godt, at jeg ikke kan stå og lave varm mad eller [spise] en rå gulerod klokken 8 om aftenen, fordi så vil der, ja jeg vil have de der tanker. Jeg skal helst spise den der rå gulerod om formiddagen eller om eftermiddagen fordi så, hvis nu der var et eller andet med den dér gulerod eller hvad fanden det nu kan være, så kan jeg ligesom så kan jeg nå at opdage det” (Bilag 1: 50).*

Da mad forbindes med en øget risiko for sygdom og bakterier, handler det i høj grad, for Sofie, om hvornår hun har overskuddet til at handle imod hendes tvangstanker, ”*Hvornår har jeg mest overskud til at spise lige præcis dén råvare eller dét måltid mad*” (Bilag 1: 50). Handlerummet bliver derved defineret ud fra hendes følelser og overskud, som hertil begrundet handlingen. I hendes handleevne, skelnes mellem middelbare og umiddelbare handlinger. Det kan udledes, at Sofie prøver at være forudseende ift. hendes madvaner, og ved at undgå at spise bestemte madvarer, da disse er tillagt en bestemt betydning, tænker Sofie at hun handler middelbart, altså langsigtet. På den anden side, kan vi tale for, at netop denne handling i højere grad skal ses som umiddelbar, da Sofie handler ud fra et begrænset handlerum og ikke ønsker at gå i konflikt med sin OCD, og dertil ændre betingelsen. Sofie nævner i forbindelse med hendes OCD, at den skaber (eller har skabt) noget tryghed for hende, men rationelt ved Sofie at den gør hende mere syg, jo mere hun lader sig styre af den:

*“det underligt sådan, fordi .. jeg har jo ofte set det som en der ville passe på mig, OCD’en, men det kan jeg jo godt se, det gør den jo ikke. Og det er jo også det jeg har fundet ud af med alt det terapi, den gør jo bare at jeg .. hvis jeg ligesom fulgte den hele tiden, så ville jeg bare få det dårligere og dårligere, og få endnu mere afhængighed af den, så det er jo det den gør”* (Bilag 1: 67).

Det kan udledes, at Sofie er meget bevidst omkring hendes OCD og hendes rolle ift. hendes OCD. Hun ved, at den ikke er beskyttende, men ved at følge den, skabes der en tryghed i hendes egentlige liv og hun kan “slappe af” i de interaktioner hun indgår i. I forbindelse med hendes madvaner, tillægger hun her også det at servere mad til andre end stor betydning. Ved at servere mad, eller blot servere noget, på hendes eget service til andre, skabes en uro hos Sofie. For at imødekomme dette, vasker Sofie ofte hænder og ligeledes prøver at skabe kontrol i situationen, inden den skal forekomme. Hun kommer med et eksempel, hvor hun skal have besøg af sine forældre:

*“Det er mest te jeg servere og så nogle gange køber jeg nogle småkager og ... åbner posen (...) og så hiver jeg måske lige den der æske ud eller de ligger i sådan en bakke ikke. Og så når den så er ude, så kan jeg godt finde på at gå ud og vaske hænder igen. Og så tag fra skabet en skål og så putte småkagerne over i. Men jeg har lige brug for at gå ud og vaske hænder når Jeg har åbnet posen og trukket bakken ud fordi jeg på en eller anden måde også får en idé om jeg måske ikke den eneste der har rørt den her bakke. Eller pose med småkager, så jeg ligesom nødt til, for at være sikker på, at der*

*ikke sker noget med mig selv og mine forældre, fordi du så står jeg med ansvaret for to menneske”* (Bilag 1: 43).

For Sofie kan det ses, at det at skulle have ansvaret for to mennesker, har en stor betydning. Maden som betingelse bliver tillagt en emotion, der bliver fodret med frygt og angst for at skulle gøre nogle syge. Hun begrundet sine handlinger med, at hun ønsker at være i kontrol og ligeledes ikke ønsker at andre skal røre ved noget grundet bakterier:

*“Der må ikke ligge for meget og jeg skal kunne overskue det, og jeg skal sørge for at tingene er lavet, fordi hvis nu de kommer. Sådan, så de er gået i køkkenet fordi så rør de jo også ved alt muligt. Så jeg sådan prøver hele tiden og tænke frem, hvad kan de spørge om, jamen min far bruger altid sukker, så skal jeg sørge for at der altid er sukker fremme, så han ikke går ud og roder med alt muligt og sætter fingeraftryk.”* (Bilag 1: 47).

På den måde kan Sofie ligeledes fremstå så ’normal’ som muligt, da hun ikke skal forholde sig til sine katastrofetanker når hun har gæster (Bilag 1: 41). Når de så har forladt hendes lejlighed, kan hun tage kontrol over situationen igen, og kompensere for den bakterie- og sygdomsangst der har været forbundet med besøget (Bilag 1: 47-48). Disse handlinger er for Sofie begrundet med en middelbar handleevne, da hun ved at rengøre lejligheden igen, servere færdiglavede mad, skolde tekanden inden brug (Bilag 1: 44) mm., kan forhindre hende i at blive syg, og vigtigst af alt, forhindre hende i at gøre sine medmennesker syge. Da Sofie er bevidst om sin OCD, og ligeledes er klar over, at hun til tider ”føjer” den velvidende at det ikke er sundt for hende, må vi antage at hendes handlinger kan anses som umiddelbare. Hun handler derfor på baggrund af hendes OCD og de tanker som hendes bakterie- og sygdomsangst skaber i hende. Ved ikke at modsætte sig dette, handler hun umiddelbart, og er ikke med til at skabe en forandringsproces i hendes livsførelse. Sofies handlemuligheder er derfor begrundet i en emotionel forståelse, og det er ikke altid muligt for Sofie, at handle middelbart.

### 6.1.3 Hverdagen i praksis

En anden betingelse der kan være udfordrende for Sofie, er praktiske og daglige gøremål. Vasketøj fylder en del, da Sofies bakterie- og sygdomsangst gør, at hun ofte vasker tøj, for at komme af med tankerne om at hendes ting er beskidte. Vasketøj behandles som en objektiv betingelse, hvortil der

herunder vil blive undersøgt hvilke betydninger og begrundelser Sofie pålægger de handlinger hun foretager i forbindelse med vasketøj. Vasketøj bliver en relevant betingelse i og med det er en handling hun foretager som følge af mange andre betingelser, forstået at når Sofie f.eks. har været på arbejde, eller har bevæget sig i det offentlige rum, så bliver hendes tøj beskidt, hvilket fordrer at hun er nødt til at vaske det. Sofie snakker om en situation hvor hun, på arbejde, har tabt sit tørklæde *“Så ville min første tanke være okay, den skal bare til vask.”* (Bilag 1: 25). Sofie er nødt til at vaske tøjet, for at få ro på hendes tvangstanker, ellers vil de altid ligge i baghovedet, og hun vil derved konstant være i dialog med tankerne, i et forsøg på at handle imod dem. Tvangstankerne kan altså siges at påvirke Sofies daglige rutiner, da de konstant sætter spørgsmålstegn ved de ting hun gør. Dermed bliver rutiner, der normalt er automatiserede, gjort til genstand for konstant debat mellem Sofies eksponeringsterapi og hendes tvangshandlinger. Hendes egentlige liv bliver herved også genstand for denne debat, da hun umiddelbart har det bedst, når hun følger tvangstankerne, og accepterer dem som rutine, men selv er bevidst om, at hendes liv, på længere sigt bliver bedst af at hun følger sin terapi.

Det er vigtigt for Sofie at bakterier ikke bliver blandet, derfor har hun en vasketøjskurv til beskidt tøj og én til rent tøj (Bilag 1: 27). Derved kan hun tage vasketøjet i den beskidte vasketøjskurv, bære det ned til vaskemaskinen, vaske det, for så derefter at hente det i vasketøjskurven til rent tøj. Derefter skal hun vaske hænder, for hun har rørt ved det beskidte vasketøj, vasketøjskurven til beskidt tøj, vaskemaskinen mm.

*“Det var også det der med helst ikke at have langærmet på, når jeg går ned, fordi så kan jeg bruge en bar albue. Fordi så ved jeg, når jeg kommer op, så vasker jeg mere eller mindre alt fra. Ja. Fra albue og sådan ned. Altså ja begge hænder ikke, når jeg så kommer op igen.”* (Bilag 1: 29).

Dertil har hun tillært sig, ikke at have tøj på der kan blive beskidt i processen. På den måde kan hun nemlig vaske den hud, der i vaskeprocessen har været eksponeret for bakterier. Det at vaske alt fra albuen og ned giver hende en umiddelbar følelse af ro. Vi kan altså antage at Sofie handler umiddelbart, når hun straks vasker hænder for at undslippe tvangstankerne, der er forbundet med vasketøjet. Det er en handling der giver lettelse nu og her, og som ikke har et langsigtet formål. Sofie forsøger dog at arbejde med det, på den måde handler hun middelbart, og udfordre de tvangstanker som OCD'en giver hende.



*“(...) jeg har haft et tørklæde på nogen dage nu, og så har jeg sådan tænkt at nu må det være nok, men det jo fordi, det var et som jeg ligesom havde tabt på gulvet ...og så har jeg jo så brugt det i nogen dage, men den sidder der bare stadigvæk, altså .. ubehaget.” (Bilag 1: 24).*

Selvom det at bruge tørklædet i flere dage efter hun har tabt det, giver hende ubehag, så bruger hun det stadig, hvilket kan anses som en middelbar handling, der udfordrer hendes tvangstanker og eksponere hende for netop det hun har angst for. Ubekvæmhed betyder at hun indgår i en forhandlingsproces, hver gang hun skal tage tørklædet på, hvilket må antages at påvirke hendes daglige livsførelse, eftersom forhandlingen udfordrer en daglig rutine. Samtidigt betyder det også at hun ikke kan acceptere rutinen som værende fastlagt, hvorfor vi må antage at den påvirker hendes egentlige liv. Man kan ydermere antage, at Sofies måde at vaske tøj på, er blevet til en rutine eftersom hun gør det på samme måde hver gang, hendes vaskerutine er derved ikke præget af forhandling. Derfor må vi også antage at Sofie har gennemgået en læringsproces, hvor hun har formået at rutinisere det at vaske tøj, på trods af sin OCD. Derved ikke forstået at vasketøj ikke længere påvirker hendes daglige livsførelse, denne bliver stadig påvirket, af en generel usikkerhed omkring hvilke bakterier hun kan være kommet i kontakt med. Derfor skal det forstås, at når Sofie vasker hænder for at komme af med tvangstanker, så er håndvasken indlejret i hendes tillærte rutine.

Udover at bruge sit tørklæde flere gange efter hun har tabt det, så har Sofie også lært at bruge sine håndklæder mere end én gang efter et bad.

*“altså hvor jeg så snakkede med min veninde, og hun lagde det først til vask .. sådan en uge senere, hun kunne sagtens bruge det sådan hver dag i en uge .. og så tænkte jeg, gør du det? Ad, hvad snakker du om? For jeg ligesom bare hurtigt smed den til vask (griner), jeg kan ikke overskue det .. fordi, men så tænkte jeg, okay, så sagde hun noget med, jamen hun sørgede så for at ikke at tørre sig for meget omkring underlivet og numsen, for så kunne man godt .. altså hvis det bare sådan noget med at man duppede sig lidt og så bliver man jo tør, når man går rundt og tager tøj på og tager det også noget af vandet og du ved, så det prøvede jeg sådan også lidt og tage ind” (Bilag 1: 23).*

På den baggrund kan vi se, at Sofie er åben for læring, og at hun aktivt vurderer de råd hun får fra sin omgangskreds, for derefter at indgå i en læringsproces. Hun siger: *“nu kan jeg godt, ja. Nu tror jeg måske jeg bruger det 2-3 .. 3 gange, tror jeg. Inden jeg så lægger det til vask.”* (Bilag 1: 23).

Derfor må vi antage at Sofies sociale relationer har stor betydning for de læringsprocesser hun

løbende indgår i, derudover kan hendes sociale relationer åbne hendes øjne for nye handlemuligheder, som før blev overskygget af hendes tvangstanker.

Når Sofie bliver inspireret af hendes sociale relationer, kan man på baggrund af hendes tidligere udtalte ønske om at fremstå normal antage, at denne læring ikke kun er motiveret af, at udvikle sine handlemuligheder i forhold til sin OCD, men måske også handler om, at det for hende fremstår som normalt. Sofie spejler sig generelt meget i andre, med formålet om at virke normal, *“det virker jo heller ikke åndsvagt at man har den der håndsprit i sin taske. Lige pludselig så er det jo bare normalt, det har vi alle sammen. Altså så er det jo ikke så mærkeligt.”* (Bilag 1: 55). Sofies selvbillede bliver altså i alle henseender påvirket af hendes ønske om at være normal. Ved at spejle sig i andre og udvikle sine handlemuligheder på baggrund af de ting hun ser hos andre, styrker hun sit selvbillede om at være som andre, da hun forbinder det at være normal, med at gøre som de andre. På den måde kan hendes motivation for at være som de andre, siges at hjælpe hende med at handle midelbart, da det at handle som andre, i de fleste henseender, fordre hende til at handle i mod sine tvangstanker og dertilhørende tvangshandlinger.

#### 6.1.4 Opsummering af hverdagens gøremål

I ovenstående analysedel kan vi udlede, at rutiner som Holzkamp forstår dem, skal forstås på en lidt anden måde hos Sofie. Den automatisering af rutiner som Holzkamp indikerer der finder sted, og som har til formål at skabe overskud og balance i hverdagen, er hos Sofie præget af evige forhandlinger mellem hende og hendes OCD. For Sofie er der et konstant dilemma i forhold til, at skulle handle i overensstemmelse med- eller mod hendes subjektive betingelser. Hendes hverdagsprægede gøremål og tilhørende begrundelse til handling, er tillagt en betydning som er forankret i hendes sygdoms- og bakteireangst. Derved præger OCD'en Sofies handlemuligheder, i kraft af de betingelser hun indgår i. De begrundelser og betydninger der ligger til grund for handlingerne, er defineret ud fra Sofies emotionalitet. Handlingerne kan oftest ses som umiddelbarere idét der handles for at 'komme gennem situationen', og det dertil kræver et enormt overskud for Sofie at skulle handle midelbart.

## 6.2 Sociale relationer

Vi vurderer sociale relationer til at være en objektiv betingelse for alle, i og med at mennesker grundlæggende har brug for social kontakt og nærvær. Derfor vil vi i følgende afsnit arbejde ud fra sociale relationer som en objektiv betingelse i Sofies liv, hvor vi ud fra vores interviews vil analysere

hvordan Sofie beskriver sine relationer, i forbindelse med OCD, og hvilken betydning de har for hendes livsførelse.

### 6.2.1 Andres holdninger

Som nævnt er både bakterieangst og selvforståelse underliggende de objektive betingelser hver især. I forbindelse med sociale relationer, beskriver Sofie situationer på sin praktikplads, Holmens Kirkegård, hvor hun gør meget ud af ”... *det der med at kunne kigge på andre, hvordan gør andre?*” (Bilag 1: 10). Det gør hun fordi hun har et ønske om at fremstå som ‘normal’ i andres øjne, når hun indgår i sociale situationer. Hun er meget optaget af at aflæse hvordan andre agerer, og efterligner deres handlinger, med et ønske om at det kamuflerer for hendes OCD og tvangstanker. Hun nævner eksempler som at stille sin cykel samme sted som andre, skrælle en klementin uden at vaske hænder, tage mælk ud af køleskabet og hælde op uden at vaske hænder, tage sin sko af inden hun går ind i pauselokalet uden at vaske hænder osv. (Bilag 1: 10-11). Her ser vi det som at både bakterieangsten og selvforståelsen spiller en rolle i Sofies handlemuligheder på arbejdet, hun siger:

”... *de andre er der også, de ser mig måske også, så det bliver lige pludseligt akavet hvis de ser mig gå over til håndvasken for at vaske hænder, så ville de måske tænke Gud, hva’ nu det? Hvorfor gør hun det? Eller sådan ... så jeg prøvede virkelig og sige sådan, okay hvis de andre kan, så kan jeg også.*” (Bilag 1: 11).

Dermed ses det som en konstant forhandlingsproces for Sofie mellem umiddelbare og middelbare handlinger, når hun skal træffe beslutningen om OCD’en skal få lov at styre eller om hun skal fremstå som ‘normal’ i sociale situationer. Gennemgående ser det ud til, at Sofies sociale relationer er præget af hendes tanker om andres holdninger, og hendes ønske om social inklusion, fordi når de andre er gået, så går hun hurtigt over og vasker hænder, inden hun går tilbage til arbejdet (Bilag 1: 11). Dermed begrundes hun sine handlinger med, at hun ønsker at fremstå som ‘normal’, men når de andre ikke kigger, så kan hun hurtigt give efter for bakterieangsten, bare lige for at kunne overskue resten af arbejdsdagen. Af samme årsag synes Sofie også det er rart, at når hun er på arbejde, så snakker de mest om hverdagsting og ikke så meget de svære ting som f.eks. hendes diagnoser, fordi det igen giver hende ”... *det der med at jeg sådan er blevet set som normal, hvis man kan sige det lidt i gåseøjne*” (Bilag 1: 11). I forbindelse med at Sofie er optaget af hvad andre tænker om hende, nævner hun i det næste interview, at hun har haft mange planer siden vi snakkede med hende sidst, og hun

kan mærke at det har fået hendes OCD til at “*stige*” (Bilag 1: 57), hvilket har medført at hun overkompenserer i forhold til håndvask og afspritning. Hendes begrundelse er at hun har “*været bange for at miste kontrollen (...) når jeg nu skal så meget, så skal jeg i hvert fald gøre alt for at alting er som det nu skal være og jeg ikke er til fare for mig selv og andre.*” (Bilag 1: 57). Selv begrunder hun sine handlinger med sin bakterie- og sygdomsangst (Bilag 1: 58), fordi hun skal i kontakt med mange mennesker, som hun ikke vil smitte, og hun kan ikke holde tanken ud om at skulle aflyse sine planer. Årsagen til at hun ikke vil aflyse afhænger af hendes frygt for hvad andre mon vil tænke om hende som person, hun siger:

*“jamen jeg tror det ligger [...] et kontroltab, at hvis jeg bliver syg så mister jeg kontrollen over det, så bliver det hele lavet om, og hvad vil de andre ikke tænke? Så der ligger meget omkring det at jeg gerne vil andre ligesom opfatter mig som en de kan stole på og som er stabil og som er der når der er brug for det. Det kan man jo ikke være når man er syg.”* (Bilag 1: 58)

Selv om hun rationelt set er klar over at alle mennesker bliver syge engang imellem (Bilag 1: 58), så er hendes følelse af angst reel i forhold til at det ville være en af de værste ting, hvis hun blev syg lige når hun havde alle de aftaler. Hendes angst bliver yderligere begrundet som ‘logisk’ i forbindelse med hendes OCD, fordi hun ikke kan være en stabil person og være der når der er brug for det, hvis hun ligger syg. Dermed opstår behovet for at kompensere i forhold til sin angst, for at være i stand til at opretholde de aftaler hun har lavet. Ifølge Sofie så er fordelingen mellem hvor tit hun siger fra overfor tvangstanker og hvor tit hun giver efter cirka 50/50 (Bilag 1: 90), så det er forholdsvis tit at hun formår at modsætte sig sine tvangstanker alt taget i betragtning. På den måde kan vi ud fra et teoretisk perspektiv se det som, at de handlinger som Sofie foretager, når hun formår at ignorere sine tvangstanker, ses som en form for udvidende læring, hvor hendes subjektive livskvalitet øges, samtidigt med at det på sigt kan give hende motivation til at forsætte med at sige fra overfor tvangstanker.

Som nævnt er Sofie optaget af hvad andre mener om hende og hendes opførsel samt hendes ønske om at fremstå som ‘normal’ i sociale situationer. Et eksempel der beskriver disse ønsker, er når vi stillede hende spørgsmålet om hun ville have handlet anderledes, hvis hun sad alene på den café som vi sad på under interviewet. Dertil svarede hun, at hun for det første nok ville have stillet en håndsprit på bordet, hvis nu hun skulle blive usikker på noget, men hun gjorde det ikke “*... fordi jeg tænker, det er ikke normalt at gøre det.*” (Bilag 1: 85). På den måde kan man sige, at fordi

Sofie har så meget fokus på at fremstå normal, kan vi udlede at hun anser sine handlinger, der tit er styret af OCD'en, som værende ikke-normale. Det siger meget om hendes selvforståelse, og hvordan hendes selvforståelse ikke stemmer overens med hvordan hun ønsker at fremstå i andres øjne, eller i hvert fald i andres nærvær. Hun forklarer yderligere i forbindelse med cafébesøget:

*“... hvis jeg nu var her alene så kunne jeg godt føle ... så ville jeg for eksempel sidde med en avis eller hvis jeg nu rørte ved bordet [...] så ville jeg jo også straks føle det der ubehag, eller hvis jeg nu rørte ved avisen eller et eller andet, så ville jeg jo også straks tænke, at nu skulle jeg jo lige huske at også vasker hænder ... “* (Bilag 1: 85).

Herefter fortsatte samtalen frem og tilbage om hvorvidt vi var klar over om vi havde rørt bordet eller ej, og rørt ved vores ansigter, men der svarede Sofie helt tydeligt, at det vidste hun at hun ikke havde gjort. Hun beskriver det selv som at OCD'en har sat sig på ryggraden af hende, i så stor en grad at hun kan have svært at skelne om det er OCD'en der sætter dagsordenen eller om det kommer udefra (Bilag 1: 86). Dermed begrundes hun sine subjektive betingelser med at det efterhånden er indlejret som en vane, og hun dermed kan have svært ved at vide, hvordan hun skal skille dem ad og modarbejde det. Her kan man sige at hendes tvangsritualer på sin vis bliver hendes rutiner, og hun skal afbryde disse rutiner, hver gang hun tvinger sig selv til ikke at gennemføre dem, som på caféen. Der opstår igen forskellen på den teoretiske forståelse af rutinebegrebet og Sofies rutiner, der er styret af OCD'en, fordi normalt ville en rutine være en indlejret del af dagligdagen, og ikke noget der konstant skulle forhandles. Sofie beskriver samtidigt sine handlinger som værende middelbare, fordi hun helst ikke vil røre ved noget, inde i caféen, fordi hun ikke kan være sikker på hvem der kommer efter hende, og hvis nu hun har sat sine bakterier der hvor andre kommer til at sidde, så ville hun potentielt gøre dem syge (Bilag 1: 68). For Sofie fremstår denne tankegang som værende middelbar, altså som langsigtet tænkning, fordi hendes angst og følelser om fremtidssituationerne er reelle, men ud fra vores teoretiske perspektiv ville vi kategorisere det som umiddelbare handlinger, fordi det netop er at give efter for tvangstanker. Der er en form for dobbelthed i spil, i Sofies handlinger, fordi hendes handlinger udspringer fra forskellige dagsordener. Sofies handling i dette tilfælde er dermed både middelbar og umiddelbar, fordi hun vil undgå at blive syg (middelbar), men samtidigt bruger hun ikke sin energi på at bekæmpe OCD'en (umiddelbar). Vi er dermed blevet bevidste om at der opstår flere perspektiver end blot det teoretiske, og at vi derfor, i praksisforskningens ånd, skal være tro overfor den retning og de vinkler vores medforsker kan bidrage med.

### 6.2.2 Ude godt hjemme bedst

I beskrivelsen af egne sociale relationer, foretrækker Sofie at dele dem op i to. Når hun er ude, er hun social og når hun kommer hjem, så er hjemmet hendes fristed, hvor hun er fritaget for at være social (Bilag 1: 61), hvor hun kan lade op til enten at være social senere eller til dagen efter. Den opdeling føles på nogle måder nødvendig for hendes daglige livsførelse, men samtidigt så siger Sofie, at det er dumt ikke at kunne dele sit fristed, fordi ”... jeg tænker jo tit det kunne være rart at kunne dele det med andre, fordi det gør jo også det at jeg på nuværende tidspunkt hvert fald ikke kan se mig selv bo sammen med nogen ... ” (Bilag 1: 61). Dermed har hendes betingelser, i dette tilfælde, en betydning for Sofies muligheder for at indgå i et romantisk forhold, der kunne ende med et ønske om at bo sammen, og generelle livsførelse. Ifølge Sofie selv kan det medføre, at hun kan føle sig ensom til tider, når hun sidder alene i lejligheden, men samtidigt er hun klar over, at det er hvad der giver hende mest overskud i dagligdagen. For at holde ensomheden nede forsøger Sofie at have mindst to sociale aktiviteter hver uge (Bilag 1: 76). I forbindelse med at være social og invitere gæster hjem, beskriver Sofie det som, at hun har en form for berøringsangst forbundet med hendes hjem, også når det gælder nære venner og familie. Ifølge Sofie er hendes hjem ” ... ligesom mit hellige domæne, mit ligesom rum, private rum, på en eller anden måde ... ” (Bilag 1: 61), hvilket, udover følelsen af kontroltab grundet bakterieangst, gør Sofie meget selvkritisk når hun har gæster. Hun er meget optaget af hvad andre mener om f.eks. hendes sofa, hvorvidt der er støvsuget og om hendes service er rent nok. Hun føler, at hendes gæster går og bedømmer hendes hjem, og dermed også hende, samtidigt er hun optaget af om hun måske kommer til at smitte nogen med den kaffe hun har lavet eller den mælk hun har købt (Bilag 1: 61). Selv beskriver Sofie det som enormt energikrævende at observere, hvordan andre har det når de er på besøg hos hende, og hun siger ”Jeg kan på ingen måde bare sådan slappe af og sige bare føl dig hjemme, også fordi jeg føler mig jo ikke engang selv hjemme, når jeg har andre mennesker til stede ... ” (Bilag 1: 61). Dermed ses det som, at de objektive betingelser som sociale relationer udgør, får en stor betydning for hvordan Sofies sociale relationer udmønter sig. Sofie beskriver det som om, at der er noget der spænder ben for hendes handlemuligheder i forhold til venner og det at have gæster generelt. Derfor foretrækker hun at mødes med de tre til fire venner hun omgås, og mest med udenfor som f.eks. gå en tur i grønne omgivelser (Bilag 1: 64).

Som nævnt kan Sofie ikke lide at invitere gæster hjem og samtidigt kan hun føle sig ensom når hun sidder alene, derfor fortæller hun, at hun tit bruger sociale medier til at række ud til venner, når hun føler et behov for kontakt (Bilag 1: 62). For Sofie giver bl.a. Messenger mulighed

for at reflektere over hvad hendes venner har skrevet til hende og ”... så kan jeg lige tænke over det, så behøver jeg ikke og svare dem lige med det samme.” (Bilag 1: 63). Det at Sofie foretrækker sociale medier, begrundes hun med, at det er en hjælp for hende, at få tid til at formulere sig ordentligt og se det på skrift, inden hun sender det afsted. Det er måske igen en form for kontrolbehov for Sofie at kunne styre situationen, og ikke komme til at sige noget der kan blive opfanget forkert, Sofie siger således:

*“Jeg tror altid, det der med, at jeg aldrig sådan har villet skille mig alt for meget ud eller sådan vække alt for meget opmærksomhed. Så det har altid været det der med at please andre. Og ligesom følge andre [...] Fordi jeg har altid sådan gerne villet pakke alting ind i vat. Og at det hele tiden skulle være så godt, og det ligesom, det er jo dumt når tingene ikke er gode. Så må man jo ligesom også kunne omfavne det der ikke er så godt.”* (Bilag 1: 78).

Hendes ønske om at ‘please’ andre bliver dermed en styrende del af hvordan hun handler, i forhold til venner, fordi hun vil sige de rigtige ting og være pålidelig. Her er der igen et ønske om normalitet i spil, da Sofie ikke ønsker at skille sig for meget ud, og hellere ønsker at gå i et med mængden og være så ‘normal’ som muligt. Der er også en form for dobbelthed i hendes tankegang her, fordi hun siger at hun gerne vil pakke tingene ind, også når det ikke er godt, men samtidigt synes hun jo at man også skal gøre plads til de mindre gode ting.

En faktor der også påvirker Sofies sociale relationer, ud fra hendes egne udtalelser, er at hun ikke kan lide når der er for mange mennesker samlet. Hun siger blandt andet at hun ”... prøver at undgå at gå ind og handle på tidspunkter hvor der er for mange mennesker” (Bilag 1: 14) og at hun har trukket sig fra at deltage i familiebegivenheder, hun siger:

*“det er længe siden jeg gav det en chance, men jeg kunne bare mærke det var enormt stressende at være derop for mig, og jeg endte med at få hovedpine da jeg kom hjem, der var bare så meget jeg følte .. altså jeg synes det var svært at sortere tingene fra, så jeg endte med at sidde sammen med en af de ældre af familien, og bare sidde over i hjørnet og tale, fordi jeg sådan kunne slet ikke, det der støjniveau ... “* (Bilag 1: 64).

På den måde har de begivenheder vi andre tager for givet, som at handle, og de familiebegivenheder vi som regel ser frem til, en anden betydning for Sofie. Især familiebegivenheder knytter sig til hendes

følelser, og frembringer den følelsesmæssige tilstand, hun var i sidst hun deltog. Derfor kan det være svært for Sofie at abstrahere fra disse følelser, og træffe beslutningen om at deltage. Indenfor kritisk psykologi kan man forstå emotioner som værende uklare, hvis deres relationer til andre og omverdenen er modsigelsesfyldte, hvilket hendes følelser i dette tilfælde er. Fordi følelserne kan fremstå som uklare og modsigelsesfyldte, kan det være svært for et individ at træffe beslutninger ud fra dem, hvorfor hun vælger den løsning der ikke fremprovokerer ubehagelige følelser hos hende. Fordi hun både får hovedpine og føler sig enormt stresset af store menneskemængder, fremstår hendes begrundelse rationel. Dog ses det som værende af stor betydning for hendes sociale relationer, i og med at vi antager at det betyder at hendes, i dette tilfælde, familiære relationer ikke bliver vedligeholdt og hun på sin vis bliver isoleret fra familien.

### 6.2.3 Struktur i dagligdagen

En af de ting som Sofie selv er optaget af, eller i hvert fald nævner tit i interviewet, er hendes energioverskud, både i forbindelse med sociale relationer, men også generelt i forhold til hvordan hun overskuer at modsætte sig sine tvangstanker (Bilag 1: 38). Derfor benytter hun sig af ugeskemaer, for at udnytte sin egen energi bedst. Ugeskemaerne er med til at danne et overblik over hvad hun skal alle ugens dage. I ugeskemaet kan hun se, hvor der f.eks. vil være plads, energimæssigt, til at skrive til en veninde og høre om hun vil gå en tur (Bilag 1: 51-52). På den måde tilrettelægger Sofie sine handlinger gennem ugen, da det hjælper hende med få en lige fordeling af sit energioverskud. Skemaerne kan måske også ses som en form for middelbar handleevne hos Sofie. Det er en måde hvorpå hun sikrer sig på lang sigt, og forsøger at øge sin subjektive livskvalitet, fremfor kun at handle umiddelbart, som hun sandsynligvis gør når hun giver efter for sine tvangstanker. Igen er der dog den førnævnte dobbelthed i spil, i forhold til hvorvidt hendes handlinger kan ses som middelbare eller umiddelbare. Fordi skemaerne kan ses som middelbare, i forhold til at organisere sin uge samt energiniveau, men samtidigt er det måske også en måde for OCD'en at kontrollere hendes handlinger.

Sofie glad for at struktur i sin hverdag og er glad ved forudsigelighed, bl.a. med sine ugeskemaer. Hun siger at hun har været enormt glad for det seneste halve år, fordi hendes arbejde på kirkegården har medført en vis struktur i hendes dagligdag og hendes rutiner, som hun har været glad for (Bilag 1: 9). I en vis grad føler Sofie, at disse strukturer hjælper hende med at sørge for at hun når alle de ting hun skal nå, inden hun f.eks. skal ud ad døren om morgenen. Ved at tilrettelægge sine handlinger, sørger hun for at hun får spist morgenmad, børstet tænder, komme på toilet osv. (Bilag 1: 4). For os at se er det elementer, der normalvis er indlejret i en form for ubevidst rutine, hos de



fleste mennesker, men i Sofies tilfælde kan vi som nævnt ikke forstå rutinisering på traditionel vis. Hvert skridt i hendes rutiner skal nøje overvejes og planlægges, hvorfor det ikke bliver en automatiseret handling for hende.

#### 6.2.4 Opsummering

I denne analysedel kan det udledes, at betingelsen sociale relationer, er forbundet med nogle bestemte handlinger og emotioner. Rutiner skal igen ikke forstås som automatiserede som Holzkamp indikerer, men dog alligevel som indlejret i hendes livsførelse. Rutinebegrebet besidder derfor en dobbelthed i den forstand, at det skal opdeles i niveauer. Det kan yderligere udledes, at for Sofie handler mange af hendes modhandlinger ift. hendes OCD om overskud. Det kræver overskud bevidst at skulle handle langsigtet. Sofies handlinger er forbundet med hendes følelser, og hertil begrundes hun handlingerne med, at hun ønsker at fremstå normal eller, i sine relationer, ikke ønsker at gøre nogen kede af det eller syge. Sofie besidder hvad vi i daglig tale kalder pleaser-genet, hvor hun har et stort ønske om at gøre andre tilfredse og være vellidt i hendes interaktioner. Hendes selvforståelse af ikke at være normal, kan derfor være begrænsende for Sofies handleevne, da hun ønsker at fremstå som en bestemt type person, men inden i, fortsat besidder nogle egenskaber der er forbundet med hendes subjektive betingelser. Dog betyder det samtidigt at Sofie, i sociale sammenhænge, evner at modstå sine tvangshandlinger, hvorfor det samtidigt udvider hendes handleevne i forhold til sin OCD. Det normalitetsideal Sofie jagter, kan derved på en og samme tid anses som begrænsende for Sofies person, samtidigt med at det er et middel til hendes terapi.

#### 6.3 Arbejde

Som nævnt tager vi udgangspunkt i arbejde som en objektiv betingelse, fordi vi vurderer at de fleste mennesker har et arbejde at forholde sig til. En arbejdsplads udgør i de fleste tilfælde en stor del af dagligdagen og meget af vores daglige menneskelige kontakt, foregår på arbejdspladsen. For vores medforsker Sofie, er det Holmens Kirkegård, hvor hun det seneste halve år har været i praktik og har arbejdet fem timer om dagen, tre dage om ugen. Derfor har vi analyseret ud fra de betingelser Sofie har på Holmens Kirkegård samt hvilken betydning hun tillægger sit arbejde i forhold til sin daglige livsførelse.

### 6.3.1 Holmens Kirkegård

Sofies arbejde på kirkegården, består af kontakt med jord og snavs. Vi antog at det ville være en udfordring for hende, grundet hendes bakterieangst, men selv siger hun i forhold til renligheden i arbejdet, at *"... det jeg tror har hjulpet mig, det er jo at jeg går i bad bagefter [...] fordi så kommer jeg af med alt det der tøj, hvor der er jord og alle mulige ting på."* (Bilag 1: 20). Dermed tillægger hun det ikke en stor betydning at være i daglig kontakt med jord, fordi hun får et bad på arbejdet inden hun tager hjem. Det vigtige, for Sofie, ligger i at hun skal være opmærksom på *"... at holde min hænder rene og ikke at røre ved mit ansigt i løbet af dagen"* (Bilag 1: 21) mens hun er på arbejde, fordi hænderne har været i kontakt med selve jorden og det beskidte tøj. På den måde fungerer tøjet og handskerne, det gør det generelt for Sofie, som en beskyttende barriere mellem hende og den bakteriefyldte omverden (Bilag 1: 18, 72). Hun beskriver det selv som en renselsesproces, når hun efter en lang dag med snavs på tøjet og nærkontakt til mange mennesker, kan komme i bad og *"blive skyllet igennem"* (Bilag 1: 21). På trods af at hun faktisk ikke er glad for at gå i bad, eller selve delen med at blive våd, men hun siger *"... jeg kan godt lide renheden bagefter"* (Bilag 1: 21). Hele processen med at vaske sig, er energikrævende for Sofie, fordi, udover at hun ikke kan lide at være våd, så er hun optaget af om håndklædet og hendes tøj har rørt ved gulvet mens hun har været i bad, og andre småting som fylder meget for hende i selve processen (Bilag 1: 21-22). Dermed er en almindelig arbejdsdag for Sofie fyldt med små handlinger, der tillægges subjektiv betydning og dermed kræver noget ekstra af hendes energi.

### 6.3.2 Det sociale på en arbejdsplads

For de fleste mennesker, er et af de mere attraktive ting ved en god arbejdsplads, de gode kollegaer, som man bruger til både sparring og at dække de sociale behov. Men for Sofie er det sociale element på en arbejdsplads noget der kræver meget af hendes energi og noget der aktiverer OCD'en på mange måder. Vi spurgte hende ind til hvorvidt hun arbejdede alene eller sammen med andre når hun var på kirkegården, hvortil hun svarede, at det varierer lidt og at de nogle gange går lidt samme steder, men arbejder hver for sig. Det er hun glad for, fordi hun synes det er rart:

*"... ikke at være social hele tiden. Det er også enormt trættende for mig, så derfor er det egentlig meget rart og få de der pauser hvor jeg går lige for mig selv, og så ved jeg, nåh men nu er klokken snart 9, så begynder man og bevæge sig hen mod personalestuen, ik'?"* (Bilag 1: 19) og hun forsætter *"... så mødes jeg jo med alle de andre der og kan hygge mig og lige sådan være social der. Så på en*

*eller anden måde kan jeg meget lide at jeg både kan være mig selv, gå lidt i min egen verden [...] og så være social, fordi det giver mig også noget.”* (Bilag 1: 20).

Så samtidigt med at det sociale element har en vis betydning for hendes daglige livsførelse, så er hun samtidigt glad for muligheden for at kunne trække sig, og gå i sin egen verden, hvilket vi antager hænger sammen med hendes ubehag ved for megen menneskelig kontakt. Ydermere antager vi at fordi Sofie er så optaget af at ‘please’ andre og andres holdning om hende, så fungerer det godt for hende at få lov til at arbejde alene, da vi antager det må være en følelsesmæssige belastning konstant at være optaget af andres holdning til en. Så selvom hun beskriver pauserne som et sted, hvor hun kan hygge sig og være social, så medfører det stadig nogle udfordringer, i forbindelse med hendes bakterieangst. Sofie har eksempelvis nogle udfordringer når det gælder snørebånd på skoene, hun siger: *”... jeg har noget med snørebånd. Så det der med at binde snørebånd, der skal jeg altså bare hen og vaske fingrer, eller spritte af, jeg kan ikke ... jeg kan simpelthen ikke snøre mine snørebånd uden.”* (Bilag 1: 11). Derfor har det været en udfordring for hende at skulle tage skoene af når hun skulle til pause på kirkegården, fordi hun jo gerne ville være ligesom de andre, men hun er klar over at hun får et behov for at vaske hænder, hvis hun rører sine snørebånd. Det samme gør sig gældende når hun tager mad ud af køleskabet eller hælder noget op i koppen, som beskrevet i afsnittet ”Sociale relationer”, fordi hun vil gerne være ligesom sine kollegaer og virke ’normal’ i deres øjne. Så det er igen den konstante forhandling for Sofie om hvorvidt hun skal bestræbe sig efter at handle middelbart, i forhold til at virke ’normal’ overfor sine kollegaer og sige fra overfor OCD’en, eller handle umiddelbart og skynde sig hen og vasker hænder når hun har taget skoene af. Når vi spurgte ind til om hendes kollegaer på kirkegården kendte til hendes OCD, sagde hun ja. Samtidigt fortalte hun, at det ikke fyldte så meget i samtalerne når de var på arbejde, hvilket hun satte stor pris på. Hun uddyber:

*”... jeg er sådan blevet set som, altså som normal, hvis man kan sige det lidt i gåseøjne. Altså fordi jeg har jo, når jeg har været der har jeg jo udført det arbejde jeg skulle. Jeg har været enormt effektiv [...] så man kan jo slet ikke se det på mig, at jeg har de udfordringer, fordi det er jo inde i mit hoved ... ”* (Bilag 1: 11)

Dermed tillægger hun det en stor betydning, at når hun er på arbejde, kan hun gøre sin del lige så godt som de andre og dermed fremstå som ’normal’. Det viser også, for os at se, at det medfører en vis følelse af stolthed hos hende og er godt for hendes selvforståelse, at hun gør et godt stykke arbejde

og er lige så effektiv som de andre. Igen spiller hendes ønske om normalitet en rolle, fordi hun er glad for at andre ser hende som værende 'normal', når hun er i stand til at varetage sine pligter på arbejdspladsen. Dermed udleder vi, at hendes definition af 'normal' hjælper hende med at handle mere hensigtsmæssigt i forhold til f.eks. hendes arbejde, fordi hun formår at tilsidesætte sine tvangstanker og handle middelbart, når hendes tanker cirkulerer om at fremstå som 'normal' i stedet for om tvangstankerne. Det er at hun er i stand til at tage sine sko af, tage mad ud af køleskabet osv. fungerer for Sofie som middelbare handlinger, fordi når hendes kollegaer er til stede er hun opmærksom på at handle imod tvangstankerne. Dermed knytter disse handlinger sig også til Sofies emotioner, da hun i den pågældende situation handler på en måde, der får hende til at fremstå som 'normal' i hendes kollegaers øjne. Altså handler hun ikke kun ud fra sine følelsesmæssige tilskyndelser, sin trang til at vaske hænder, men forsøger at se helhedsbilledet og handle middelbart, således at hun fremstår på den måde hun ønsker. Fordi hun sidenhen vasker hænder når de andre er gået, kan man sige at hun i den pågældende situation er i stand til at udskyde sin emotionelle behov, men efterfølgende er oplevelsen modsigelsesfyldt for hende, og hun giver efter for behovet for at vaske hænder. Dermed har hun tilfredsstillet både det sociale behov for at fremstå som 'normal' samtidigt med at hun giver plads til tvangstankerne og vasker hænder, når hun er alene.

### 6.3.3 Opsummering

I dette afsnit tydeliggøres det, at Sofie tillægger det at arbejde en stor værdi. Dette bygger vi på hendes selvforståelse ift. at føle sig og fremstå normal. Forbundet med hendes arbejde er hendes OCD virkelig på spil, og i flere situationer, hvor Sofie normalt ville lade sig rive med hendes OCD, vælger hun aktivt at handle imod den for at fremstå på en bestemt måde overfor sine kollegaer. Dette kan ses som en middelbar handling, og ligeledes i forbindelse med hendes terapi hvor eksponering er terapiformen, er det en positiv forandring Sofie er i gang med. Det kan ligeledes udledes, at udover de sociale relationer hvor Sofie gerne vil fremstå normal, er hendes selvforståelse under et enormt loop. Ved at kunne arbejde som 'almindelige mennesker' og ved at udføre 'almindelige arbejdsopgaver', fremstår Sofie normal, hvilket hun kan slappe af i, fordi det står i kontrast til hendes selvforståelse som 'ikke normal'.

## 6.4. Coronapandemien

Nedenstående analysedel vil omhandle coronapandemien. Der arbejdes med pandemien som en betingelse, der påvirker den daglige livsførelse. Dette gøres ud fra formålet om at arbejde med betingelser som objektive og gældende for alle mennesker. Derved anses corona som noget objektivt som alle mennesker skal forholde sig til. Der bliver taget fat i de betydninger og begrundelser som medforsker Sofie tillægger pandemien.

### 6.4.1 Bakterieangst vs. corona

Med vores foreliggende antagelse om, at corona måtte forværre bakterieangst hos folk diagnosticeret med OCD forankret i bakterie og sygdomsangst, blev interviewet grebet an med en forventning om, at Sofie ville være meget påvirket af pandemien. Dette giver hun dog ikke udtryk for. Sofie siger:

*”Jeg tror egentlig ikke at det er corona, jeg egentlig er nervøs for. Jeg tror mere det er alle de andre bakterier som jeg ikke ved hvad rigtig er. Altså corona det ved man jo efterhånden hvad er, og det er formentligt ikke farligt for sådan nogle som os (...), På den måde er jeg ikke sådan rigtig nervøs for det.”* (Bilag 1: 87).

Sofie indikerer altså, at hun ikke er nervøs for corona. Det begrundes hun med, at pandemien efterhånden er undersøgt så meget, derfor ved hun hvad det er. Dette giver pandemien den betydning at den ikke er farlig for hende. Dermed må det antages at Sofies bakterieangst, på et eller plan, bygger på at noget er ukendt. Derudover siger Sofie, at pandemien passer rigtig godt sammen med hendes OCD: *”Men på den anden side har jeg også ligesom tænkt. Når jamen det er jo ikke unormalt at man har 3 flasker håndsprit i kurven, og det er der jo også mange andre der har.”* (Bilag 1: 88). Nu agerer andre mennesker på samme måde som hun hele tiden har gjort. Det kan Sofie slappe af i, for det styrker hendes ønske om at være normal, *”Fordi så kan jeg ligesom skyde skylden på, jamen det er jo også corona.(...)”* (Bilag 1: 89). Alle de handlinger som Sofie fortager sig, virker derved mere normale, selvom Sofie gør det med et andet formål, *”ja for jeg har jo gjort det, fordi jeg ville undgå at blive syg af maveonde eller opkast eller sådan noget, det har ikke været på grund af coronaen.”* (Bilag 1: 88). Derved får pandemien, på et følelsesmæssigt plan, en positiv betydning for hende, da hendes OCD skjules af pandemien. Pandemien understøtter altså Sofies ønske om at fremstå normal, fordi den gør at hun kan maskere sin OCD som corona forholdsregler. Derved fremstår Sofie som de andre, hvilket er hendes forståelse af normalitetsbegrebet. På samme tid får coronapandemien også

en negativ betydning for hende, for det besværliggør hendes terapi. Dette besværliggøres særligt for Sofie, da det nu er svært for hende at gå ud og f.eks. berøre de ting som hun er bange for, for nu er der en reel trussel (Bilag 1: 55), som hun skal tage forbehold for, samtidigt med at hun skal arbejde med sin OCD. Derfor stiller pandemien Sofie i et dilemma, hvor hun på en måde kommer til, ikke at arbejde med sin OCD og det begrundes hun i, at hun skal tage højde for corona. Hun siger: ” (...) *det er jo lidt det der med at tisse for at holde varmen. Fordi det nytter jo ikke noget at jeg sådan skjuler mig bag corona og fordi jeg er jo ligesom nødt til at arbejde med det her [hendes OCD].*” (Bilag 1: 89). Selvom Sofie bruger coronapandemien som en undskyldning for ikke at arbejde med hendes OCD, så forsøger hun alligevel at arbejde med det når hun har overskud til det:

*”nej altså jeg kan jo eksponere nogle ting der hjemme og det er jo også det jeg så gør en gang imellem. Fordi det der med at skulle eksponere sådan ja i det offentlige, det er rigtig svært lige nu. Og det har det jo været stort set lige siden jeg fik diagnosen. Så jeg føler at jeg i den grad mangler at få prøvet nogle ting af. Så kan man sige okay, jeg kan jo godt øve mig i at sidde på en bænk i det offentlige og så gå videre og så.”* (Bilag 1: 90).

Det kan derved antages, at Sofie handler umiddelbart når hun bruger corona som undskyldning for ikke at arbejde med sin OCD, og hun handler middelbart når hun i stedet forsøger at eksponere, på trods af corona. Med begge handlemuligheder er det vigtigt at understrege, at den middelbare handling, der tilgodeser Sofies terapiforløb, er middelbar i forhold til hendes langsigtede OCD-mål, og ikke samfundets langsigtede mål. Man kan også vende den om og antage at Sofie handler middelbart, i et samfundsperspektiv, når hun følger regeringens corona anbefalinger frem for at handle i forhold til sit eget terapiforløb. Derved sættes Sofie i et konstant dilemma, hvor paradokset bliver en afvejning af, hvilket formål Sofie skal handle imod. Derfor sker der en forhandlingsproces, inden i Sofie, hver gang hun skal tage en beslutning, om hvordan hun skal handle i forhold til corona. Især fordi hun også gerne vil beskytte andre, og derved føler hun heller ikke at hun kan gå på kompromis med corona, ” (...) *For jeg har tænkt hvordan, kommer jeg så til at gå på kompromis med corona og sådan noget. Og jeg vil jo også gerne beskytte andre, igen sygdom, (...)*” (Bilag 1: 89). Det sætter hendes emotionalitet på arbejde, da det er et spørgsmål om hvorvidt hun skal handle efter hendes ønske om ikke at gøre andre syge eller hendes langsigtede terapiforløb. Der opstår derfor et direkte modsætningsforhold i sundhedsmyndighedernes coronaanbefalinger og Sofies terapiforløb.

Selvom pandemien ikke havde den først antagende betydning for Sofie, er det stadig noget som hun dagligt skal arbejde med i forhold til hendes OCD. Med Sofies bakterie- og sygdomsangst in mente må vi derfor antage, at begrundelsen for at corona ikke er farlig ligger i, at det ifølge hende, er gennemundersøgt. Man kan altså antage at en del af angsten bunder i manglende viden. For nogle kan det virke paradoksalt at Sofie er bange for at spise en gulerod (Bilag 1: 50), fordi hun er bange for at blive syg, men at hun ikke er bange for coronapandemien. Hertil må vi forstå at OCD ikke er en rationel sygdom, og at Sofies emotioner omkring bakterieangst er reelle selvom hun er bevidst om, at det ikke er rationelt (Bilag 1: 83). Det at spise en gulerod tillægges altså en større betydning og påvirker hendes daglige livsførelse i højere grad end corona, hvortil hun handler ud fra hvor hendes angst triggeres.

#### 6.4.2 Opsummering

I ovenstående afsnit kan det udledes, at coronapandemien ikke har den betydning for Sofie som vi til start, i vores undren, havde antaget. Pandemien tillægger Sofie derimod en mere positiv betydning, da hun hverken føler den er farlig for hende, og samtidig at pandemien kan fungere som skalkeskjul for hendes OCD. Når alle spritter, holder afstand og isolerer sig, bliver det pludseligt en almen tilstand, og Sofie skal ikke længere føle sig som en afviger. Dog skal pandemien også forstås som værende begrænsende i hendes terapi og mulighed for eksponering ift. OCD. Da der reelt er en sygdom, er det ikke muligt at lave større indgreb, men Sofie er klar over, at indgreb kan gøres i mindre doser og stadig have en effekt.

#### 6.5 Samlet opsamling af analyse

I analysen tydeliggøres det, at den måde hvorpå Sofie har sin livsførelse, er forankret i hendes betingelser. Objektive såvel som subjektive betingelser. Hele vejen gennem analysen, bliver vores begreber nuanceret, idét de fremtræder som flydende ud fra Sofies selvforståelse. Kritisk psykologi er som præsenteret et 'flydende' fænomen, og altid kontekst bestemt. Derfor kan der opstå dobbeltheder i det levede liv, idét nogle ting på én og samme tid, kan være forskellige. Yderligere står det klart, at Sofies forståelse af middelbar og umiddelbar handleevne, ikke nødvendigvis er lig vores teoretiske forståelse. Sofies måde at forstå en fremtidsorienteret adfærd på, er f.eks. ved at handle så hendes bakterier ikke smitter andre, eksempelvis ved at undgå at røre ved offentlige overflader. Dette ville vi derimod mene var en umiddelbar handling, da den oprigtige grund til Sofie ikke rør ved overfladerne, er grundet de potentielle bakterier der er der. Altså ville vi kalde det er

umiddelbar handling, da det handler om at komme gennem den konkrete situation. Det er derfor blevet tydeligt for os gennem analysen, at for at kunne tilnærme os Sofies livsførelse, har det været vigtigt at inddrage Sofie som medforsker.

Rutiner som nævnt, skal ved Sofies livsførelse ses som besiddende en dobbeltbetydning. Automatiseringen af rutinerne for hverdagslige gøremål er til stede, men kan ikke som Holzkamp definerer dem, ses som automatiserede. Rutinerne er forbundet med hendes subjektive betingelser, og derfor er hver en handling enten nøje gennemtænkt, ift. at modstå sin OCD, eller indlejret i hendes subjektive betingelser. Ud fra analysen kan vi yderligere uddrage, at der opstår et paradoks i Sofies livsførelse. På den ene side, ønsker Sofie at fremstå normal, og dertil gøre hvad hun kan for at passe ind. På den anden side, er Sofie sig selv når hun er alene derhjemme. Hjemmet er Sofies fristed, og derfor må vi antage, at det er her, at vi kommer tættest på Sofies normale. Sofie ved godt at hun ikke handler normalt, hverken ude eller hjemme, men derhjemme skal hun ikke forholde sig til sig til sociale interaktioner, andres holdninger og hendes fremtræden. Det kan derfor udledes i analysen, at Sofies objektive, såvel som subjektive betingelser, har en afgørende rolle for hvordan Sofie kan leve sit liv. OCD'en sætter nogle psykosociale begrænsninger i hendes livsførelse og dermed skaber bestemte handlinger, begrundelser og betydninger. Yderligere er Sofies OCD også med til at skabe en adfærdsmulighed og forstærket selvforståelse, da at hun grundet sin tvangsadfærd, kan navigere "bedre" i coronapandemien end først antaget. Gennemgående for hele analysen har været hendes forståelse af sig selv og normalitetsbegrebet. Da Sofie har et stort behov for at passe ind og derved føle sig normal, vil vi i den kommende diskuterende perspektivering, se nærmere på normalitetsbegrebet og hvilken konkret betydning det har for Sofie og hendes muligheder for udvikling.

## 7. Normalitet i praksis

I dette afsnit vil vi diskutere normalitetsbegrebet med henblik på at sætte det i kontrast til Sofies egen selvopfattelse af det at være normal. Ud fra Marie Østergaards diskussion af normalitetsbegrebet i "Sociale patologier" fra 2005 (Willing & Østergaard 2005), vil vi diskutere hvad det betyder for Sofie at forstå sig selv som normal, og yderligere, se nærmere på hvilke muligheder og begrænsninger der ligger for Sofie i dette begreb. Østergaard opstiller en videnskabsteoretisk diskussion af forståelsen mellem normalitet og patologisk normalitet, i en nutidig samfundsmæssig kontekst.



Østergaard diskuterer normalitetsbegrebet ud fra en disciplinær kontekst, hvor det enten skal forstås som et moralsk normalitetsbegreb som Comte fremstiller det, et empirisk skabt som Durkheim eller som et rationelt normalitetsbegreb ud fra Canguilhems forståelse (Østergaard 2005: 169). Helt overordnet bevæger Østergaard sig ind i en diskussion, der opstiller et paradoks mellem et moralsk normalitetsbegreb og et elitært normalitetsbegreb. I hendes diskussion tager hun udgangspunkt i Canguilhems som den elementære, og derfor er det også den vi i dette afsnit vil cirkulere om. Da vi sendte analysen til Sofie, spurgte vi ligeledes ind til, om hun ville vurdere, at hvis der fra politisk side blev ændret på nogle samfundsmæssige betingelser, ville kunne skabes en positiv ændring i hendes liv. Dette forandringsperspektiv er ligeledes noget vi vil inddrage i den diskuterende perspektivering.

### 7.1 Hvad betyder det at være normal?

Østergaard præsenterer normalitet ud fra Canguilhems teori, hvor han tillægger biologien dét, der fra de andre videnskaber adskiller normalitetsbegrebet. Her er det begrebet om individuel tilpasning, der adskiller og konkret betyder det, *"at omverdenens struktur kan bestemme individets adfærd i så ekstrem en grad, at denne trodser sin egen artsspecifikke naturlighed"* (Østergaard 2005: 168). Det biologiske aspekt der tillægges normaliteten, skal forstås som en biologisk normalitet der viser en herskende norm. Canguilhem mener, at samfundets evne til at tilgodese og imødekomme sociale afvigelser, bliver nedgraderet idét der trækkes på biologiens udviklingsteori (ibid.: 154). Sociale normer bliver anset som biologiske, og netop her mindskes tolerancen over for dem der lever på anden vis. Ved at eliminere afvigere fra samfundet, opretholdes en kollektiv værdisætning der skaber en normalisering af samfundets majoritet, og netop dette stiller Canguilhelm sig kritisk overfor (ibid.).

Normalitet defineres som det der afviger fra mangfoldigheden, og derved er forskellig fra noget større (Østergaard 2005: 166-167). Definitionerne er mange, men normaliteten i samfundet skal ud fra Canguilhelm forstås som den brede midte, og i hver ende er en mindre marginalisering, hvor den ene ses som overvejende positiv og den anden overvejende negativ (ibid.: 172). Denne definition af normalitet illustreres med en klassisk normalfordelingskurve, hvor den største mængde data samles om gennemsnitsværdien og bredes ud over de fire kvartiler, med forbehold for outliers (ibid.: 172). Østergaard kommer ind på begrebet patologisk normalitet, hvilket indikerer normaliteten *"når den bliver indskrænket til en statistisk utopi eller gennemsnitsværdi, der styrer både moral, social praksis og det almene perspektiv på afvigere uden at ville være normativ, men alene udtryk for en objektiv størrelse"* (Østergaard 2005: 175). Der ligger heri en politisk ambition om at samfundet

til opnå en homogen normalitet, og her spiller det biologiske aspekt ind. Ved biologien forstås nogle subjektive egenskaber, som modstrider den homogene socioøkonomiske samfundsstruktur, og derved passer dårligt ind i en totalitær samfundsnorm (Østergaard 2005: 175-176). Østergaard stiller sig kritisk over for den eliminerende af det dårlige i samfundet, og netop denne kritik vil vi se nærmere på.

### 7.1.1 En normativ guideline

Sofie stræber efter at blive anset som 'normal'. Både i offentligheden, blandt familie og venner, men også i sit eget selskab tilstræber hun en vis form for normalitet. Når Sofie indgår i sociale betingelser, tilpasser hun sig hvad hun antager som værende normaliteten i den grad det kan lades sig gøre, og når interaktionerne er færdige, overkompensere hun i sine tvangshandlinger. I forbindelse med Sofies tanker når hun er alene, tilstræber hun fortsat at se sig selv som værende normal – til trods for at hun ikke føler sig det. Dette gør hun eksempelvis ved at irttesætte sin OCD, sige fra overfor sin OCD og prøve at tænke rationelt. Østergaard beskriver hvordan den danske samfundsnorm er, at de som afviger fra normaliteten, bliver fraselekeret eller begrænset i sin livsførelse (Østergaard 2005: 176). Her er hendes eksempel rettet mod den danske folkeskole, hvor børn der oplever udfordringer i forbindelse med f.eks. ADHD, Aspergers, blinde mm. bliver sendt på specialskole frem for at inkluderes i den almene klasse. Den danske normalitet kan her tolkes som det præsentable medieret gennem en diskurs, der fastholder at 'lige børn leger bedst'. Sofies selvforståelse af, at bestræbe at være normal understøttes ved denne påstand. Ved at der i samfundet hersker en diskurs, der tillægger den normative majoritet størst værdi er det naturligt, at Sofie ønsker at indgå i denne for at passe ind. Sofie nævner selv, at hun gennem hele livet har ønsket at passe ind. I det moderne samfund, er der yderligere egenskaber der tillægges den normale adfærd:

*”Motivation til selvudvikling, omstillingsparathed og vilje til 'at komme videre' er velkendte udtryk, der genfindes overalt i vores samfund. Både på uddannelsesområdet, på arbejdsmarked og i socialforvaltningen italesættes udviklingspotentialer som en slags social forudsætning for at indgå som normale individer i sociale fællesskaber”* (Østergaard 2005: 155).

Der ses en samfundsnormaleitet der defineres ud fra en diskurs, der vurderer *”selvudvikling, omstillingsparathed og viljen til 'at komme videre'”* (Østergaard 2005: 155), som det rigtige og anerkendte. Disse egenskaber kan siges at være med til at Sofie opretholder en livsførelse, hvor hun i sin fremtræden, ønsker at fremstå som normal. Hvis der fra samfundets side, er en *forventning* til at

individer, individuelt har en motivation til at omstille sig og vilje til at 'komme videre', er denne forventning ligeledes indlejret i Sofies tankemønstre. Sofie oplever en konstant higen efter at være normal, og her er det interessant at stille spørgsmålstegn ved, hvornår oplever Sofie selv denne normalitet i hendes betingelser og tilhørende begrundelser og betydninger. Hvornår er Sofie i sin egentlige verden, hvor hun har det bedst? Er det når hun medierer et glansbillede af en normalitet hun ikke besidder, men ønsker, eller det når hun lader sin OCD få frit spil derhjemme i sit fristed? Sofies normalitet kan ses som en unormalitet i den forstand, at det for Sofie ikke er naturligt at være *normal*. Normalitetsbegrebet kan i stedet ses som en guideline for Sofies adfærdsmønstre, og ved at spejle sig i samfundsmæssige eller sociale strukturer, kan hun interagere uden at afvige fra normen. På den måde kan ønsket om normalitet, være med til at opretholde en hverdag hvor Sofie ikke yderligere føler sig som en afviger. Normaliteten kan på en og samme tid, ses som dobbeltsidet i Sofies forståelse. På den ene side, kan en samfundsnormalitet og de tilhørende normative betingelser, være med til at være en guideline for Sofie og derved, skabe en vejledning til, hvordan Sofie kan gebærde sig på normalvis. Yderligere kan diskursen om normalitet, være en målsætning for Sofie, som hun med tiden kan prøve at indgå i. På den anden side, kan normaliteten også ses som en begrænsning i Sofies livsførelse og i hendes handlemuligheder. Ved at tilstræbe en normativ adfærd, begrænses hendes handlemuligheder til den konkrete betingelse hun indgår i. Hendes handlinger vil derved være determineret ud fra den konkrete situation med henblik på at være normal, i stedet for at handle ud fra egne interesser. I takt med hendes selvforståelse og hendes ønske om at være normal, bliver hendes emotionalitet begrænsende for hendes begrundelser, og derved hendes handlinger. Diskursen omkring at være normal, som både samfund såvel som Sofie har indlejret, kan derfor både ses som mulighedsskabende og begrænsende for Sofie. Hver gang hun skal indgå i en interaktion eller er underlagt nogle betingelser, bliver hun bekræftet i, at denne normalitet ikke er noget hun besidder. For Sofie kan normalitet derfor betragtes som en guideline, og den måde hvorpå hun forstå normalitetsbegrebet, kan sættes lig at være god nok. I Canguilhems teori omkring normalitet og patologisk normalitet, fremhæves udviklingsbegrebet. Ved at der trækkes på biologien, bliver den sociologiske norm ligeledes defineret ud fra et konstant udviklingsperspektiv. Samfundets idealisering af normen, bliver anslået ud fra en forudsætning om, at selv- og samfundsudvikling er nødvendigt for overlevelse og frihed (ibid.: 158). Frihedsbegrebet bliver en pligt for selvudviklingen og *"der er tale om en betinget frihed til at være i bevægelse, til at være motiveret for bestemte livsformer og til fravalg af negativt afvigende livsmønstre"* (Østergaard 2005: 158). Frihed og selvrealisering kan derfor fra Sofies synspunkt, ses som værende nødvendig for individuel og social

overlevelse. Hvis normen er, at individer skal handle ud fra et konstant udviklingsperspektiv, men inden for normalitetens grænser, kan der så overhoved snakkes om frihed? Sofie ser normaliteten som en frihed idét hun der ikke er underlagt sin OCD. Ved at være normal, kan hun acceptere sig selv på lige fod med andre, til trods for at Sofies normalforståelse, kræver en anormal adfærd fra hendes side. Normaliteten kategoriserer Sofie som afviger og, hvis hun ønsker social og individuel frihed, bliver hun derfor nødsaget til at lade sig tilpasse samfundsnormen i den størst mulige grad.

I Østergaards kapitel, diskuteres mellem videnskabsteoretiske retninger, men fælles er, at de alle ser på de afvigende som de der ikke passer ind. De afviger fra det normale. Østergaard referer til Micheal Foucault, der med sit magtbegrebet, definerer normen gennem en tvangsmekanisme, der indirekte er med til at påtvinge individer at indgå i majoriteten:

*”Dette substantielle frihedsbegreb virker som medium eller episteme for selvrealisering og illustrerer et paradoks, fordi man ønsker at regere individer gennem deres egne personlige frie valg. Praktikkerne til at håndtere marginaliserede individer i offentlige institutioner, i uddannelsesforløb og på anstalter er struktureret som et rationale, der gennem brugen af frie valg skal forstærke klientens selvforvaring” (Østergaard 2005: 155).*

I dette ligger implicit en forståelse af, at individer i bund og grund opfattes som selvregulerende, og derfor er det nødvendigt at regere individer gennem deres egen selvrationalisering. Østergaards fremlæggelse af normalitet vs. frihedsbegreb, kan ligeledes anslås at være gældende i forbindelse med Sofie. Sofie har gennem de seneste 12 år været tilknyttet de sociale myndigheder, hvor hun har været tilknyttet forskellige arbejdspraktikker, kurser mm., alt sammen med samme formål – at komme tilbage på arbejdsmarked. Om dette fra regeringens side hovedsageligt handler om at modkæmpe en afviger fra normaliteten, eller i det i højere grad handler om at se Sofie som det individ hun er, det er svært at kloge sig på. Ifølge Canguilhem skal Sofies situation nok ses i lyset af, at samfundets diskurs tilstræber en elitær majoritet, hvor de som afviger fra dette, skal nedkæmpes og eller tilpasses. Sofies forståelse af normalitet er derfor ikke nødvendigvis ens med hverken Canguilhem eller Marie Østergaards. Sofie føler normalen kan hjælpe hende, og modsat Canguilhem og Marie der ser normaliteten som afskærende for dele af samfundet, ser Sofie den som støttende og inkluderende.

## 7.2 Forandring i sigte?

Det kan som nævnt, både vær givende og begrænsende for Sofies livsførelse, at der er nogle betingelser, der er med til at opretholde en 'normal hverdag'. Indlejret i Sofies tilstræben efter normalitet, ligger et udviklingsperspektiv. Når Sofie forsøger at fremstå normal, så hjælper det hende

med at handle imod sine tvangstanker, på den måde kan normalitetsbegrebet siges at udvide Sofies handlemuligheder. Det Østergaard kalder en patologisk normalitet, får derved en positiv effekt på Sofies terapi, da det indirekte hjælper hende med ubevidst at eksponere. Det kan derfor diskuteres, hvorvidt den samfundskritik Østergaard fører, udelukkende er dårlig for det enkelte individ, eller om det faktisk skaber muligheder for især de individer, der placeres i første kvartil i normalfordelingskurven.

Hvis vi følger analogien om normalfordelingskurven, må vi antage at der kan sættes lighedstegn mellem normal og gennemsnitlig, da data i en normalfordelingskurve samles om gennemsnitsværdien. Når Sofie stræber efter normalitet, vil hun derfor stræbe efter at være som de andre, hvilket vi ud fra analysen kan udlede at hun gør. Men det kan samtidigt diskuteres hvorvidt der er et udviklingsperspektiv indlejret i normalfordelingsanalogien, som ikke kun er gældende for folk i første kvartil, med også for dem, der befinder sig i fjerde kvartil. Mennesket vil forsøge at danne en homogen masse, hvor alle vil forsøge at samles om midten, fordi det er normalen. Østergaard forsøger at fremhæve at denne tilstræben efter normalen er indlejret i vores velfærdssystem, hvortil samfundet forsøger at tilpasse de negative afvigere (Østergaard 2005: 174). På samme måde kan det diskuteres om de positive afvigere ikke også vil forsøge at tilpasse sig normalen, dette kan f.eks. ses ved kendisser, der udtrykker at de ikke har det godt med den opmærksomhed de får i samfundet. Måske er dette et udtryk for at også de vil forsøge at tilpasse sig gennemsnittet, og derved normaliteten? Når samfundet forsøger at tilpasse de negative afvigere, så skabes ubevidst det normalitetsbegreb, som Sofie stræber efter. Der er derfor en pointe i om Sofie, som individ, anser sig selv som afviger, eller om det er samfundets karakteristika af afvigere, der betyder at hun placeres på det punkt i normalfordelingen. Ville Sofie anse sig selv som unormal, hvis ikke samfundet forsøgte at tilpasse hende? Samtidigt kan man også stille spørgsmålet, om samfundet reelt forsøger at tilpasse Sofie for at hjælpe hende? Eller om det er fordi hun anses som afviger, der truer den socioøkonomiske vækst og sociale orden? Alt andet lige, kan vi ud fra analysen udlede, at ligegyldigt intentionerne af at tilpasse Sofie i samfundet, så benytter hun normalitetsbegrebet som rettesnor, og i mange henseender udvider denne hendes handlemuligheder, og hjælper hende med at handle i mod sin OCD.

Da vi inden for kritisk psykologi arbejder med et forandringsperspektiv, ønsker vi at se nærmere på, hvilke betingelser der for Sofie kunne ændres, for at hendes hverdag og derved livsførelse ville blive optimeret. Som det fremgår tydeligt, både i analysen og diskussionen, tillægger Sofie normalitetsbegrebet stor værdi, til trods for at det samfundsdefinerende begreb ikke forekommer hende naturligt. Der kan siges, at i samfundet er opstillet en diskurs, der besværliggør

'afvigernes' livsførelse. Problemet ligger hertil i, at individer der skiller sig ud, kan opleve en selektering fra det øvrige samfund, hvis ikke de ændrer adfærd. For at komme besværlighederne til livs, spurgte vi Sofie i forbindelse med feedback på analysen, om hun tror at hvis der fra politisk side blev lavet nogle ændringer, så ville kunne skabes en optimering i hendes levevilkår. Yderligere spurgte vi, om der er nogle ting i hendes hverdag lige nu, som enten hende/vi eller samfundet ville kunne ændre på, så hendes livsførelse blev optimeret. Til de to spørgsmål svarede Sofie følgende:

*”Jeg tænker at det er vigtigt at folk som arbejder i kommunen og jobcentret bliver klædt bedre på i forhold til psykiske sygdomme. Det kunne være godt at afholde kurser/temadage, hvor folk fra psykiatrien og borgere med en psykisk lidelse kunne komme og fortælle om deres hverdag og udfordringer. Det er også vigtigt at der i medierne bliver talt / skrevet mere om psykiske udfordringer end man gør i dag. Jo flere kendte personer der stiller sig frem og taler om psykiske lidelser (både sejre og nederlag) des bedre.*

*Jeg ved ikke hvordan man aftabuiserer psykisk sygdom, men det er på tide at man gør det. Mit ønske er at få fysiske og psykiske lidelser op på samme niveau, hvor man kan tale om de udfordringer man har, uden at blive set skævt til.*

*Jeg ville ønske at der var meget mere fokus på fleksjob, da jeg mange steder oplever en stor uvidenhed om den ordning. Min opfattelse er at arbejdsgivere ser negativt på den ordning. Men når først en sagsbehandler/ jobkonsulent får forklaret en kommende arbejdsgiver hvad ordningen går ud på og hvem der kan søge fleksjob, så er arbejdsgiver meget mere åbne og imødekommende for at tage en fleksjobber ind. I bund og grund er der for lidt viden/ forkert viden eller opfattelse af hvad / hvem en fleksjob(ber) er.” (Bilag 2)*

Det er tydeligt at Sofie selv opfanger den problemstilling der ligger i, at samfundet fastsætter en diskurs, som ikke alle individer kan leve op til. Så selvom Sofie tilstræber at være inddraget i en normalitet i samfundet, er hun bevidst om, at der er nogle ting der kunne ændres, så normaliteten bliver mere favnende. Hun nævner selv, at hendes ”ønske er at få fysiske og psykiske lidelser op på samme niveau, hvor man kan tale om de udfordringer man har, uden at blive set skævt til.”. Hvis der skulle ændres på Sofies betingelser, som f.eks. flexjobordning eller hendes livsførelse med OCD, ville det kræve et regeringsmæssigt indgreb. Hun nævner selv at tiltag som kurser omhandlende psykiske lidelser til de ansatte på kommunen, eller talspersoner der videreformidler og sætter fokus

på området, kunne være vejen frem. På den måde kan man tale for, at Sofie prøver at være med i den forandring, der skal finde sted, hvis individer som Sofie, med psykiske lidelser, skal have optimeret deres livsførelse gennem betingelserne. Altså, ville det kræve en samfundsmæssig ændring i normalitetsdiskursen, hvis Sofies objektive betingelser skulle skifte form. Det er ikke nok at sætte et snævert fokus på hverken OCD, psykiske lidelser generelt eller Sofies livsførelse. Vi skal højere op i systemet.

## 8. Konklusion

For at forstå Sofies handlegrunde har vi, i fællesskab med Sofie, forsøgt at finde frem til hvilke betingelser der gør sig gældende for Sofies livsførelse. Efter vores interviews med Sofie, kunne vi kortlægge *daglige gøremål*, *sociale relationer*, *arbejde* og *coronapandemien* som objektive betingelser i Sofie livsførelse. Yderligere valgte vi at benævne hendes OCD som en subjektiv betingelse for hendes livsførelse. For at tilnærme os de dilemmaer som knytter sig til Sofies handlegrunde, har vi i analysen taget inspiration i Jartofts betydnings-, betingelses- og begrundelsesanalysemodel.

Det er tydeligt, at Sofies OCD har stor betydning for den måde hvorpå hun kan leve sit liv. Almindelige hverdagsprægede gøremål, som f.eks. at lave mad, vasketøj eller rede seng, er alle betinget ud fra hendes OCD og derved begrænsende i hendes handlemuligheder. Sofie handler i udpræget grad ud fra et ønske om at fremstå normal i samfundet. På den måde kom vi frem til, at hun i givne situationer, handler imod hendes OCD for at fremstå normal. Når den sociale arena så ophører, kan Sofie kompensere ved f.eks. overdreven håndvask eller rengøring. Sofie tillægger normaliteten en stor værdi, men er i sine overvejelser meget bevidst om, at hendes muligheder for at få en 'nemmere' livsførelse, og dertil en normalitet, kræver en ændring i hendes objektive betingelser. Der skal fra et større perspektiv sættes et fokus på psykiske lidelser, og f.eks. hvordan samfundet på bedste vis favner dette, eksempelvis i forbindelse med flexjobordningen. Sofies selvforståelse afspejler en samfundsdiskurs, og hun prøver konstant at tilpasse sig denne, til trods for at det er i modsætning til hendes subjektive betingelser.

Vi kan altså konkludere, at OCD har en særpræget betydning for Sofies livsførelse. Sofie begrundede de fleste handlinger ud fra hendes emotionalitet, og da der konstant er et paradoks i Sofies selvforståelse mellem bakterieangst/OCD og en normativ fremstilling, bliver hendes handleevne konkretiseret i de enkelte betingelser. Sofie kan f.eks. handle på én måde når hun er derhjemme og anden når hun er på arbejde, afhængigt af hendes overskud til at modsætte sig sine

tvangstanker- og handlinger. De betingelser Sofie indgår i, bliver for Sofie alle negativt påvirket af hendes OCD, med undtagelse af coronapandemien. Pandemien har kunnet, og kan fortsat, forstås på den måde, at Sofie kan "skjule" sin OCD, da der grundet pandemien er opstået en normalitet i f.eks. at holde afstand, spritte af og være ekstra omhyggelig med rengøringen. Så vores oprindelig antagelse om, at pandemien havde en negativ påvirkning på individer med psykiske udfordringer, kan altså ikke bekræftes ud fra Sofies livsførelse. I stedet kan vi konkludere, at grundet Sofies OCD og selvforståelse, interagerer hun på bestemte måder i de betingelser hun indgår i, og samtidig, er disse med til at skabe nogle bestemte handlemuligheder, som til sammen udgør Sofies livsførelse.



## 9. Litteratur

Bjelobrck, A. Søndergaard, K. R. Langelykke, L. Hansen, M. & Hoyer, C. (2004), OCD for rask til at være syg, Roskilde Universitet, Roskilde.

Bennedsen, B & Bohni, M. K. (2014), OCD – Sygdom og behandling. For patienter og pårørende, Hans Reitzels Forlag, København.

Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (2015) Interviewet: samtalen som forskningsmetode, i Brinkmann, S. & Tanggaard, L. *Kvalitative Metoder, en grundbog*, Hans Reitzels Forlag, København, pp. 29-54.

Czerwinski, P. (2021), *Mental Health*, <https://unsplash.com/photos/loBilYx5OO4>, [20.12.2021].

Holzamp, K. (1998), Daglig livsførelse som subjektvidenskabeligt grundkoncept, *Tidsskrift for kritisk samfundsforskning*, 26 (2), Dansk Psykologisk Forlag.

Holzamp, K. & Boreham, A. (2013), Part III: De-subjectification of Learning in Psychological Theory and School, I *Psychology from the Standpoint of the Subject*, Palgrave Macmillan, London.

Højholt, C. (2005), Præsentation af praksisforskning, i Højholt, C. (red.), *Forældresamarbejde – forskning i fællesskab*, Dansk Psykologisk Forlag, København, pp. 23-46.

Jartoft, V. (1996), Kritisk psykologi, i Witt, Gunnar & Højholt, C. *Skolelivets socialpsykologi – nyere socialpsykologiske teorier og perspektiver*, UP – Unge Pædagoger, København, pp. 181-208.

Jassi, A. (2013), Skal jeg fortælle dig om OCD? En guide til familie, venner og professionelle. Dansk Psykologisk Forlag, København.

Juul, S. & Pedersen, K. B. (2012). Hvorfor videnskabsteori, I Juul, S. & Pedersen, K. B. (red), *Samfundsvidenskabernes videnskabsteori – en indføring*, Hans Reitzels Forlag, København, pp. 9-22.

Koefoed, E. L. (2017). *OCD-ramte Louise: Jeg lever i et tankefængsel af tvivl og tvang*, <https://www.kristeligt-dagblad.dk/kronik/ocd-et-tankefaengsel-af-tvivl-og-tvang>, Kristeligt dagblad, [13-12-2021].

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). Karakteristik af kvalitative forskningsinterview, I Kvale, S. & Brinkmann, S. (red), *Interview, det kvalitative forskningsinterview som håndværk*, Hans Reitzels Forlag, København, pp. 45-74.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015), Tematisering af en interviewundersøgelse, i Kvale, S. & Brinkmann, S (red), *Interview, det kvalitative forskningsinterview som håndværk*, Hans Reitzels Forlag, København, pp. 151-176.

Lausen, C. V. (2020), OCD i en coronatid [podcast], OCD-foreningen.

OCD-Foreningen (2021), *Hvad er OCD?*, <https://ocd-foreningen.dk/om-ocd/hvad-er-ocd/> [06-11-2021].

Poulsen, B. (2019), Semistrukturerede interviews, I Kristensen, J. C. & Hussain, A. M (red.) *Metoder i samfundsvidenskaberne*, 2.udgave, Samfundslitteratur Frederiksberg C, pp. 97-117.

Psykiastrifonden (2021), *OCD*, <https://psykiatrifonden.dk/diagnoser/ocd#toc-livet-med> [06-11-2021].

Sundhedsstyrelsen (2021), *Generelle råd om smitteforebyggelse*, <https://www.sst.dk/da/corona/forebyg-smitte/generelle-raad> [06-11-2021].

Thomsen, H. (2001), Pharmacological Treatment of Children and Adolescents with OCD, *Ugeskrift for læger*, 2001-07-02, Vol.163, (27), pp. 3763-3768.

Thomsen, P. H. (2006), *Information om OCD En vejledning for patienter og pårørende, Børne og ungdomspsykiatrisk hospital, Riskov*, [https://ocd-foreningen.dk/wp-content/uploads/2017/03/information\\_om\\_ocd.pdf](https://ocd-foreningen.dk/wp-content/uploads/2017/03/information_om_ocd.pdf) [06-11-2021]

Tænk tanken Europa (2021), *Tidslinje over coronakrisen: Hvad skete der og hvornår?*, <http://thinkeuropa.dk/politik/tidslinje-over-coronakrisen-hvad-skete-der-og-hvornaar> [06-11-2021].

Østergaard, M. (2005), Den patologiske normalitet, I Willing, R. & Østergaard, M. (red), *Sociale patologier*, Hans Reitzels Forlag, København, pp.153-178.

World Health Organization (2020), *WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020*, <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020> [06-11-2021].