

# Nuets Förnöjsamhet

*- en grundad teori med utgångspunkt i Nordnorskt vardagsliv -*

Ulrika Sandén

---

LUNDS UNIVERSITET  
Socialhögskolan

Masteruppsats  
2014



Handledare:  
Lars Harrysson  
Hans Thulesius

# ABSTRACT

Author: Ulrika Sandén

Title: Contentment in the moment (translated title)

Supervisor: Lars Harrysson and Hans Thulesius

This is a Classic Grounded Theory study aiming at understanding the everyday life in Polarfjorden, a Northern Norwegian rural and historically isolated area. After four and a half years of observations and interviews three concepts emerged, explaining how old survival knowledge has transformed from being historically a matter of life and death to contributing to increased contentment in today's society. Polarfjorden, which lies approximately 200 kilometres north of the Arctic Circle, has a natural and climatic bound attitude towards life. Its history of isolation, harsh climate and risky occupations has created a proximity to death and a need for security. To create a balance to the barren, the village has evolved mechanisms, patterns, skills and rules of living - conscious and unconscious - to create order, security and greater contentment. These mechanisms and processes continually wash over the village like a flow of incidents, making people stay in the moment and in that moment feel more secure. The flow can be explained by three concepts: Doing safety, Destiny readiness and Middle consciousness. Doing safety means that the stereotypical structure of the village, straightforward and clear, paves the path for a helpful culture where it is seen as a matter of course to do things actively. This is partly to help each other, partly as therapy, but also a means to have fun. Destiny readiness is another concept that explains Polarfjorden's culture of acceptance that life is what it is. This is an evolved preparedness to uncontrollable events. Middle consciousness is an ability to create order. By placing those situations that can not be controlled into a standby mode, they can be disconnected from consciousness without being completely repressed. All together these concepts help explain the key category: *Contentment in the moment*.

Key words: Grounded Theory, Contentment, altruism, Security, Happiness

# Förord

Detta är en studie av Polarfjorden. Jag har valt att inte göra någon jämförande undersökning då målet har varit att förstå just denna bygd. Att det finns en igenkänningsfaktor från andra bygder ser jag som något positivt. Om Polarfjordens mekanismer inte är specifika för just Polarfjorden utan i stället är en del av gammal nordisk överlevnadskunskap så torde möjligheterna för att finna andra användningsområden för min teori om Nuets förnöjsamhet öka.

Jag vill rikta ett jättetack till alla invånare i Polarfjorden. Ett folk som tog emot mig med öppna armar och bjöd med mig att uppleva den nordnorska kulturen med fiske, fest och fantastiska naturupplevelser.

Jag vill också rikta ett stort tack till båda mina handledare Lars Harrysson och Hans Thulesius.

Lars, som har jobbat i ett högt tempo med brinnande engagemang i över ett års tid. Med sin klockrena handledning har han hjälpt mig att hitta rätt i min nyfikenhet kring denna bygd. Han har peppat mig när jag misströstat och varit flexibel när så har behövts.

Hans, som kom in sista halvåret som metodhandledare. Med de få ordens handledning har han lyckats få mig att tänka i nya tankebanor genom att bara ge mig ett uttryck. Spännande diskussioner kring forskning och framtidsmöjligheter har varvats med metoddiskussioner.

Tack både Lars och Hans för engagemang och uthållighet, ni har givit mig världens häftigaste upplevelse. Ett drygt år av eurekas och massor av ny lärdom.

Och tack Annika Lindholm för tolkning, stöd och mentorskap när jag känt mig nollställd.

Slutligen tack Wilhelm Schalén, genom yttersta precision i hantverket har du gjort det möjligt för mig att komma så här långt.

# Innehåll

	<u>Sid</u>
1. Inledning .....	5
A. Genomförande, förförståelse och materialbehandling ..	5
B. Uppsatsens byggstenar .....	6
2. Metod: Grundad Teori .....	7
A. Grundad Teori .....	7
B. Grundad Teori i denna studie .....	11
3. Forskningsproblem, syfte och frågeställningar .....	13
A. Ett forskningsproblem växer fram .....	13
B. Syfte och frågeställningar .....	15
4. Begrepp: Göra trygghet .....	16
5. Begrepp: Ödesberedskap .....	27
6. Begrepp: Mellanmedvetande .....	33
7. Nuets förnöjsamhet, en grundad teori .....	38
8. Diskussion och syntetisering av litteratur.....	45
9. Teorins användbarhet, nu och i framtida forskning .....	65
A. Förnöjsamhet i vården .....	65
B. Projektplan .....	66
10. Appendix .....	72
A. Grundad Teori .....	72
B. Vardagslivsforskning .....	77
C. Validitet, Reliabilitet, Trovärdighet .....	78
D. Reflexivitet .....	81
E. Etiska frågeställningar .....	83
11. Referenser .....	85
Bilaga .....	90

# 1. Inledning

Här avser jag att ge en kort introduktion till mitt arbetssätt och min syn på min forskarroll. Dessa frågor återkommer jag sedan till i fördjupad form under respektive kapitel i uppsatsen.

## A. Genomförande, förförståelse och materialbehandling

Studien bygger på 4,5 års observationer av vardagslivet i en nordnorsk bygd, där uppsatsarbetet inleddes efter knappt 3 års boende i bygden. Den är genomförd i enlighet med klassisk Grundad Teori, se kapitel 2, vilket innebär att min inledande frågeställning är mycket öppen och handlar om att förstå bygdens mekanismer. Det innebär också en induktiv metod där det empiriska materialet står i centrum. Materialet innehåller både anteckningar från intervjuer, anteckningar från samtal, dagboksanteckningar, journalistiska anteckningar, mail och memos. Det är hanterat på olika sätt i det att jag har lagt större vikt på det som är insamlat efter uppsatsarbetets början än på de tidigare anteckningarna. Inom Grundad Teori söker forskaren att så fördomsfritt som möjligt begreppsliggöra och förklara beteenden och mönster inom ett studerat område. Att nå en forskningssituation fri från förförståelse är mycket svårt vilket innebär att det ställs krav på forskaren att försöka förstå och inte låta sig bli styrd av sina egna förutfattade meningar och kunskaper (Glaser 2010). Jag har sammanställt, kodat och analyserat alla anteckningar från tiden före uppsatsarbetets början. Syftet har varit tudelat, dels att tydliggöra min förförståelse och dels att använda som data i studien. Därefter lät jag invånare över 70 år gamla, i form av fokusgruppintervjuer, berätta om sina liv. Dels för att ge mig ett ytterligare djup men också som ett pedagogiskt sätt att få ny information, distansierad i tid från mitt tidigare material och min förförståelse om bygden.

Under mina år i Polarfjorden drabbades jag av en svårdiagnosticerad rörelsesjukdom, vilket fick bland annat gångsvårigheter och oro till följd. Sjukdomens diagnostiska svårigheter ledde till att jag under uppsatsarbetet utreddes på olika orter och i samband med det bodde fem månader i Stockholm (våren 2013) och fem månader i Lund (vinter 2013-2014). Detta fick flera konsekvenser för forskningen. Hela första året i Polarfjorden var stora delar av den Polarfjordska vardagen främmande för mig men successivt blev den allt mer naturlig och därmed också svåråtkomlig. Under min vår i Stockholm märkte jag att när jag kom tillbaka till Polarfjorden var bygdens vardagsliv på nytt mer främmande, att jag på nytt förundrades och förvånades. Jag var hela tiden öppen med min hälsosituation för bygdens invånare och fick därmed uppleva att bli mött i både sjukdom och i att flytta fram och tillbaka till bygden.

Jag har noggrant registrerat upplevda fenomen och interaktioner i samband med detta vilket har gett cirka 40 sidor fältanteckningar. Alla de anteckningarna är, i linje med Grundad Teori, behandlade som data vilka är kodade och jämförda med senare data i enlighet med Grundad Teoris maxim "allt är data" (Glaser 2010). Ingen av mina upplevelser finns med i begreppsliggörandet utan att ha blivit bekräftade i intervjuer av invånare i Polarfjorden. I det fall en motsägande observation eller intervjuresultat framkommit på en hypotes så har ny kodning, analys och datainsamling genomförts. Ytterligare diskussion kring min roll som forskningsobjekt finns beskrivet i kapitel 2, i Appendix under "reflexivitet" på sid 81, samt på de ställen i uppsatsen där sådan reflektion är påkallad.

## **B. Uppsatsens byggstenar**

Uppsatsens uppbyggnad skiljer sig något från de råd och anvisningar som är utgivna av socialhögskolan (Socialhögskolan 2014). Jag har valt att placera de olika byggstenarna i uppsatsen i enlighet med mitt metodologiska arbetssätt:

A. Grundad Teori är en teorigenererande metod som syftar till att med hjälp av flera välmotiverade hypoteser generera en teori. Teorin förklaras av olika begrepp, i denna studie av tre olika. För att förstå processen mot teorigenerering finns inledningsvis en beskrivning över metoden och hur jag använder den i denna uppsats, se kapitel 2.

B. Syfte och frågeställningar är något som växer fram i Grundad Teori och den slutliga frågeställningen, beskriven i kapitel 3, framkommer i slutfasen av forskningen tillsammans med kärnkategorin.

C. Se kapitel 4-6 för förklaring av begreppen och kapitel 7 för den genererade teorin.

D. I klassisk Grundad Teori kommer litteraturgenomgången efter att en teori är genererad, syftet är att pröva den genererade teorin mot befintlig forskning. Se kapitel 8 "Diskussion och syntetisering av litteratur".

E. I appendix finns en kompletterande fördjupning av Grundad Teori. Syftet med dess placering i appendix är att öka läsbarheten även för icke akademiker, något som förespråkas i klassisk Grundad Teori.

## 2. Metod: Grundad Teori

Här beskriver jag Grundad Teori som metod i denna uppsats. Grundad Teori är både en metod och en teori som genom sitt begreppsliggörande syftar till att förklara, till skillnad från att beskriva, skeenden och tillstånd (Glaser 2010). För ytterligare information, exempelvis kring olika variationer av Grundad Teori och mitt val av Glasers klassiska variant, se appendix sid 72-76.

### A. Grundad Teori

Grundad Teori är en teorigenererande metod såväl som en teori om tillvaron. Den tar avstånd från den traditionella forskningens arbete med verifikation av befintliga teser i det att ett sådant arbetssätt fungerar hämmande för teorigenerering. I stället samlas data in successivt i kombination med jämförande analyser fram tills ny datainsamling inte ger någon ny information. I det läget har forskaren nått mättnad och arbetet går då vidare med teorigenerering och litteraturgenomgång. En teori genererad med hjälp av Grundad Teori är inte en beskrivning av data utan den grundas i data. Dess historiska rötter finns i såväl kvantitativ metodologi som kvalitativ matematik och som beskrivning av Grundad Teoris praktiska bakgrund används ofta Chicagoskolans etnografiska studier (Glaser 2010).

De två grundarna, Barney Glaser och Anselm Strauss, hade sitt ursprung i Columbia University respektive Chicagoskolan. Glaser hade vid Columbia University arbetat med kvantitativ forskning och metodgenerering och Strauss hade sin grund inom Chicagoskolans kvalitativa metoder, bland annat inom symbolisk interaktion. 1967 gav de två ut boken "The discovery of Grounded Theory" som grundade sig på en beskrivning av metoden som de hade utvecklat i arbetet med "Awareness of dying" från 1965 (Hartman 2001). "Awareness of Dying" är en studie om döende på sjukhus. Studien tog med hjälp av kvalitativa intervjuer och jämförande kodning fram en teori: "Insikt eller medvetenhet om döende" som ett sätt att förstå och förklara interaktioner och beteenden på sjukhus (Glaser och Strauss 1965). Denna teori har sedan använts för att förbättra dialogen mellan patienter och vårdgivare, bl a förändrade den synen på vilken information en döende patient ska få om sin sjukdom. Från att inte informera patienter skedde ett skifte till att alltmer låta patienterna ta del av den information som vårdgivarna besatt om deras respektive sjukdomar (Thulesius m fl 2003). Glaser har fortsatt arbetet med att utveckla Grundad Teori. Bland annat genom att ge ut ytterligare böcker och genom att grunda "The Grounded Theory Institute" (Hartman 2001).

Fortsatta svenska teorigenereringar inom samma fält har bland annat varit bidragande till utvecklande av teamarbete med "pluralistisk dialog", vilket handlar om att undvika stereotypa attityder och tankemodeller och i stället förhandla fram bästa sättet att möta olika patienters vårdbehov. "Att balansera återstoden" är en grundad teori som förklarar hur cancervården i livets slut ter sig för såväl patienter och anhöriga som vårdpersonal. Teorin omfattar undervariabler kring att balansera värdering av vårdbehov kontra resurser, brytpunkter vid svåra besked och symtomlindring (Thulesius m fl 2003).

Det finns olika varianter av Grundad Teori, se appendix sid 72 " Grundad Teori i olika tappningar". I denna studie har jag använt mig av klassisk Grundad Teori vilket praktiskt innebär följande arbetsmodell:

1. Starta med ett problem och börja en öppen fördomsfri datainsamling. All data och alla incidenser skrivs ner i så kallade memos utifrån konceptet att "allt är data".
  2. Analysera datan genom skapandet av substantiva preliminära koder och utifrån dessa dela in materialet i kategorier.
  3. Se över analysen och försök finna vad som saknas, okända variabler.
  4. Gör en planering för ny datainsamling utifrån vilken information som krävs.
  5. Analysera den nya insamlade informationen.
  6. Jämför de nya kategorierna med de gamla. Analysera och skapa teoretiska koder. Ta fram nya kategorier.
  7. Se över analysen och försök finna vad som saknas, okända variabler.
  8. Gör en planering för ny datainsamling utifrån vilken information som krävs.
  9. ... och så vidare. Under tiden forskningen fortskrider skapas och avfärdas begrepp och hypoteser. Så småningom växer nyckelkategorier och kärnkategori fram. När ny datainsamling inte ger mer kunskap har man nått mättnad.
  10. När mättnad är nådd används nyckelkategorier, kärnkategori, teser och memos till att generera en teori.
  11. Teorin testas mot aktuell forskning och litteratur.
- (Glaser 2010, Hartman 2011, Bryman 2012, Mella 2007).

Forskningsprocessen beskrivs med riktat fokus på denna studie i figur 1.



### Förförståelsens maxim

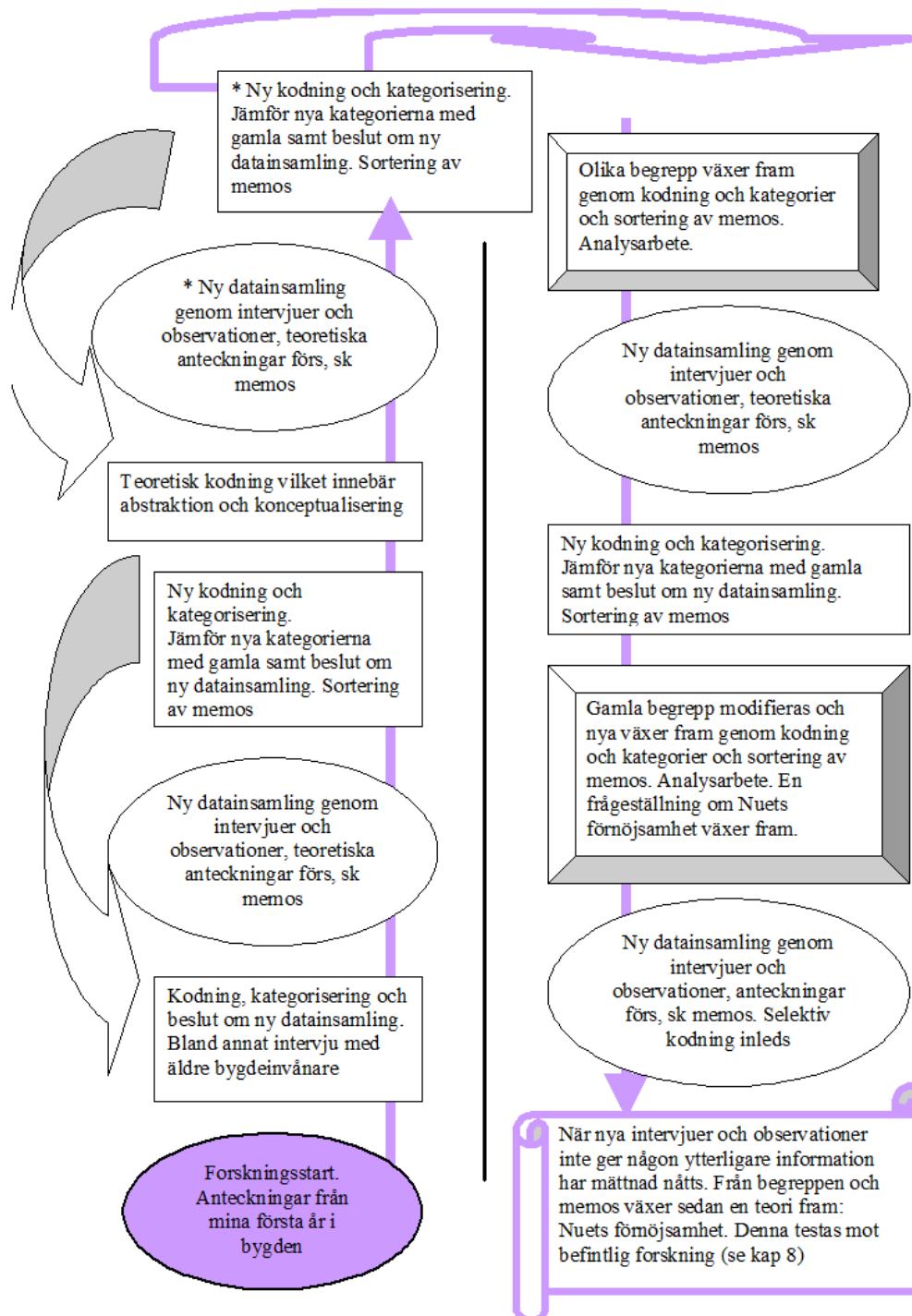
Grundad Teori har ett maxim att forskaren ska släppa alla förutfattade meningar (Glaser 2010). Det är lättare sagt än gjort och dess genomförbarhet har lett till debatt inom kvalitativ forskning. Förutfattade begrepp behöver enligt klassisk Grundad Teori inte glömmas bort utan det viktiga är att forskaren tillfälligt lägger dem åt sidan så de inte står i vägen för ny data. Glaser trycker på att forskaren, när hen går in i en forskningsstudie, inte bör anse sig ha svar på:

1. det allmänna problemet,
2. de specifika deltagarnas problem,
3. vilka koncept som kommer att förklara det nuvarande beteende,
4. vilka teoretiska koder som kommer att integreras till en teori och
5. vilket teoretiskt perspektiv som gäller.

Regeln är att låta dessa områden upptäckas i syfte att vara öppen för vilken data som än framstår. Det är viktigt med ett allmänt intresse i kombination med en ödmjukhet om vilka problem som kan finnas i området (Glaser 2012).

När jag inledde min uppsats hade jag bott i bygden i knappt tre år. Jag önskade göra en studie av bygden med anledning av att jag trots mina tre år fortfarande inte förstod hur bygdeinvånarna tänkte samtidigt som jag tyckte mig uppleva ett positivt varande i livet. Den förförståelse jag bar på i förhållande till Glasers fem punkter är att jag trodde att det fanns en lycka gömd någonstans i bygden. Jag hade också bildat mig meningar om människor jag lärt känna. I övrigt var det just min oförståelse i kombination med nyfikenhet som ledde mig in i forskningen. Med hjälp av att jag hade regelbundna anteckningar från åren innan forskningen startade så upptäckte jag redan i kodningen av dessa att min förförståelse inte stämde kring att lycka skulle vara forskningsproblemet. När det gäller förförståelsen kring de människor som jag hade lärt känna så löste jag det dels genom öppna frågor i intervjusituationer "kan du berätta om ditt liv", dels genom att utföra många intervjuer och samtal, och dels genom att intervjua människor jag saknade relation till. Syftet var aldrig att undersöka enskilda individer utan att försöka förstå Polarbygdens vardagsliv.

Figur 1



\* För att få en överblick visar bilden endast på några få tillfällen av datainsamling och analys. Detta är dock en pågående process med konstant jämförande arbete och kodning/analys av nytt insamlat material.

## **B. Grundad Teori i denna studie**

Denna studie består av anteckningar från knappt 4,5 års observation av vardagslivet i Polarfjorden. Denna period består av 43 månaders boende i bygden, varav två av dessa var boende i sammanlagt 4 familjer, och 10 månaders boende i Sverige utspridda på två tillfällen. Observationerna var i form av dold deltagande observation de första 34 månaderna och därefter öppen deltagande observation. Den dolda deltagande observationen ägde rum innan uppsatsarbetet påbörjades. De anteckningar som skrevs ner under den dolda observationen var i form av dagboksanteckningar och journalistiska anteckningar. Inom klassisk Grundad Teori anses allt vara data (Glaser 2010) och utifrån den metodologiska utgångspunkten har alla anteckningar tagits in som data i denna studie. "Allt är data" är ett typiskt maxim för Grundad Teori och inte tillämpligt på kvalitativ dataanalys (QDA) och dess fokus på exakthet. Data upptäcks i Grundad Teori och "den är vad den är". Forskaren samlar in, kodar och analyserar vad än hen har i data. Data är med andra ord det forskaren tar emot (Glaser 2012).

Vid sidan av observationerna har det utförts 6 fokusgruppintervjuer (grupperade som män över 70 år gamla, kvinnor över 70 år gamla, män i yrkesverksam ålder, kvinnor i yrkesverksam ålder, föreningsaktiva, kvinnor över 80 år gamla från angränsande stad), 8 individuella ostrukturerade respektive semistrukturerade intervjuer (97-årig man, räddningsofficer, kvinnor och män i yrkesverksam ålder från olika grupperingar i bygden, fiskare, inflyttare), 15 mot uppsatsen riktade samtal och ett femtiotal informella, delvis strukturerade samtal om bygdelivet med både kvinnor och män från Polarfjorden och angränsande bygder. Glaser förespråkar i enlighet med klassisk Grundad Teori att intervjuer ej ska spelas in och transkriberas. Detta eftersom man inte är ute efter detaljbeskrivning utan begreppsliggörande av beteendemönster. Om det är ngn viktig egenskap av ett mönster som missas så kommer det att framträda igen, om inte så är det inte viktigt. Grundad Teori är inte fakta utan en samling välgrundade hypoteser som ryms i en teori som ska kunna förklara och förutsäga beteenden inom ett studerat område (Glaser 2010). I syfte att upptäcka den viktigaste frågan och relaterade kategorier förespråkas öppna frågor som leder till öppen kodning (Glaser 2012). I enlighet med klassisk Grundad Teori har intervjuerna ej transkriberats, två intervjuer har spelats in för att ha en möjlighet att reflektera över min roll som intervjuare. De flesta intervjuer har skett genom att de intervjuade själva har fått berätta om sina liv utifrån frågan "kan du/ni berätta om ditt/era liv"?

Klassisk Grundad Teori har varit ett sätt att från grunden försöka förstå bygdens egna mekanismer. Bygdens och bygdeinvånarnas berättelser har fått stå i centrum. Ur dessa

berättelser letade jag sedan mönster, processer och mekanismer. I linje med klassisk Grundad Teori har anteckningar från såväl intervjuer som observationer skrivits ner. Dessa har, som visas i figur 1, sorterats, kodats och kategoriserats. Efter var intervju eller periodiserad observation har nya anteckningar kodats, analyserats och sedan jämförts med tidigare resultat. Efter ny analys har beslut om ytterligare datainsamling tagits. Begreppen har successivt arbetats fram för att i grunden förklara Polarfjordens och Polarfjordingens livshållning. Kategorier, kärnkategori och olika berättelsers betydelse har jag låtit komma successivt under arbetets gång. Efter att ha observerat, kodat och analyserat anteckningar från knappt fyra års observationer och intervjuer kom jag fram till kärnkategorin: *Nuets förnöjsamhet*. Jag valde sedan att koda och analysera allt material samt utföra ny datainsamling utifrån ett förnöjsamhetsperspektiv, så kallad selektiv kodning. Såväl intervjuer som observationer har genomförts tills dess att mättnad har nåtts, det vill säga tills dess att ingen ny information har framkommit i analys av genomförd datainsamling.

### 3. Forskningsproblem, syfte och frågeställningar

Här beskriver jag hur mitt forskningsproblem har vuxit fram och hur frågeställningarna har förändrats under studiens genomförande. För att tydliggöra min förförståelse samt Grundad Teoris teorigenererande metodologi har jag valt att i delar beskriva framväxten på ett personligt sätt, i såväl språk som innehåll.

#### A. Ett forskningsproblem växer fram

Hösten 2009 började jag tröttna på mitt liv och det var dags för ett äventyr. Jag skickade ut jobbsökningar till de flesta nordnorska kommunerna och i syfte att låta slumpen bestämma var jag skulle hamna bestämde jag mig för att ta det första jobb jag erbjöds. Jag hamnade som miljöterapeut i Vesterålen, en ö-grupp på 68'e breddgraden, strax norr om Polcirkeln. Mitt i denna ö-grupp finns en fjord med några mindre sammanflätade bygder placerade längst in i fjorden och det blev min hembygd. Jag väljer att kalla dem med det gemensamma namnet Polarfjorden.

Jag kände ingen där, hade aldrig varit så långt norrut, adressen till min lägenhet fick jag veckan innan jag for och jag hade inte sett något foto av bygden. Jag minns den långa tågresan 200 mil norrut och därefter de fem timmarnas bilkörning rakt västerut. När jag äntligen kom fram var det beckmörkt och jag gick till sängs utan att ha en aning om hur där såg ut. Så det var med stor nyfikenhet jag vinklade persiennerna och tittade ut min första morgon i Polarfjorden. *Oj!* Det gick runt i huvudet på mig, *var har jag egentligen hamnat?* Mitt nya hem låg 50 meter från en vintergnistrande fjord med ståtliga snötäckta fjäll på andra sidan. Jag hade precis flyttat upp till vackra Vesterålen. Till det som skulle bli mitt livs äventyr. Överenskommelsen jag hade gjort med mig själv var att stanna i minst 6 månader oavsett vad som händer men att jag skulle försöka stanna ett helt år. Detta för att få uppleva alla fyra årstider. Jag hade bestämt mig för att göra allt som normännen gjorde och ge deras liv en äkta chans. Jag blev redan första veckan inviterad till olika begivenheter som exempelvis skidåkning och till isbadarklubbens veckovisa simtur. Jag njöt av naturen och de glada normännen som bjöd med mig på än det ena och än det andra.

Knappt tre år senare var jag ännu kvar i bygden och jag bestämde mig nu för att på allvar försöka förstå bygdens inneboende mekanismer. I Polarfjorden, precis som på andra ställen, förekommer sjukdomar, relationsproblem, skvaller, bråk om pengar och övergrepp. Men mitt

i detta såg jag vad jag upplevde som en unik förmåga att hantera livets skiftningar. Samtidigt var jag ytterst osäker på om min bild stämde eller om det var min vilja att trivas i min nya hembygd som gjorde att jag såg det jag ville se. Den livsglädje som jag tyckte mig se, tillsammans med att jag efter tre år i bygden fortfarande ständigt blev förvånad över bygdebornas sätt att tänka och agera, gjorde att jag sökte mig till Grundad Teori. Ett sätt och ett försök att från botten försöka förstå bygdens egna mekanismer. I enlighet med Grundad Teori låter jag bygdens och bygdeinvånarnas berättelser stå i centrum. Ur dessa berättelser letar jag sedan mönster, processer och mekanismer. Kategorier, kärnkategori och olika berättelsers betydelse låter jag växa fram successivt under arbetets gång.

Efter att ha kodat och kategoriserat mina anteckningar från februari 2010 till december 2012 upptäckte jag ett trygghetsmönster. Som en balans till ett kargt klimat med oförutsägbart väder, olycksdrabbade fritidsintressen och långa avstånd framstod en hjälpsamhetskultur och enkelhet i vardagen som tillsammans skapade en form av trygghet. Dessa slutsatser var byggda på mina dagboksanteckningar och journalistiska minnesanteckningar. För att få ett historiskt perspektiv och som ett sätt att frikoppla min förförståelse valde jag att göra två ostrukturerade fokusgruppintervjuer; en med tre äldre män och en med tre äldre kvinnor. Alla var över 70 år gamla och de fick prata fritt om sina liv från födsel till idag. I intervjuerna framkom språkliga mönster som banade väg för ett positivt varande och också en livsinställning som uttryckte en generell nöjdhet. Framför allt kombinerades deras beskrivning av svårigheter med olika positiva mönster. Efter ytterligare intervjuer och observationer förstärktes bilden och mina memos och analyser ledde fram till en delvis ny kärna, att tryggheten banade väg för en förnöjsamhet. I detta arbete såg jag också hur det hela tiden uppstod en balansakt mellan trygghet och fara/oro. Och att den osäkra morgondagen har skapat processer som drar Polarfjordingen tillbaka till nuet. Genom arbetet har jag haft kontinuerliga samtal med äldre i bygden, bland annat bor det en 97-årig man som jag har tillbringat många timmar med längs med hela studien. Det har varit ett sätt att även få ett temporalt perspektiv på mina genererade resultat.

Kortfattat kan sägas att Polarfjordingarna som grupp betecknat har visat sig bra på att handla, att *Göra trygghet*. Bygdens kultur av att agera kan observeras på olika nivåer, individuellt terapeutiskt genom att exempelvis gå på en fjälltur och på gruppnivå genom bygdens hjälpsamhetskultur. I agerandet ligger också ett varande i nuet. Något utrymme för att hoppas på att inget hemskt ska ske finns inte. I en miljö där väldigt många kör motorcykel, paddlar, åker fjällskidor och fiskar så sker det olyckor. Genom att var och en har en vetskap om detta skapar många sig en egen beredskap för att hemska ting sker, en *Ödesberedskap*. Ur

beredskapen uppstår en trygghet som möjliggör ett tankehopp från oro över vad som kan ske, till ett varande i nuet. Ytterligare ett sätt att hantera och bromsa oro är genom ett så kallat *Mellanmedvetande*. Flera äldre kvinnor vittnar om hur de visste att fisket var ett farligt yrke men ändå inte oroade sig för männen när de var ute på havet. De placerade dem i ett slags "stand by"-läge. På samma sätt har många av dagens Polarfjordingar en förmåga att bädda in eventuella orosmoln i ett mellanmedvetande, redo att tas fram i form av engagemang och ändamålsenliga handlingar när så behövs. Tillsammans skapar de tre begreppen ett skydd mot yttre livsbetingelser i det nordnorska kustlandskapet. En balans där förnöjsamheten står i centrum. Min kärnkategori: *Nuets förnöjsamhet* växte således fram och fastställdes först i studiens senare hälft.

## **B. Syfte och frågeställningar**

Grundad Teori är en induktiv metod som möjliggör skapandet av sannolikhetsbaserade teorier om människors beteenden. Målet med metoden är att generera teorier som förklarar problemlösningen inom ett studerat område (Thulesius m fl 2004). I denna uppsats är det studerade området Polarfjorden och syftet och forskningsproblemet i denna uppsats var inledningsvis att lära känna Polarfjordens vardagsliv. Samt att ur empirisk data generera en teori som bygger på Polarfjordens mekanismer, beteendemönster och interaktioner. Under arbetets gång har det, i enlighet med Grundad Teori, utkristalliserats en kärnkategori och syftet ändrades då till att fokusera kring denna kärnkategori: Att lära känna Polarfjordens och Polarfjordingarnas förmåga till ett nuets förnöjsamhet. Utifrån kärnkategorin utvecklades två frågeställningar som mitt tidigare såväl som kommande empiriska material kodades utifrån, så kallad selektiv kodning.

Mina ur materialet genererade frågeställningar utvecklades till:

1. På vilka mekanismer vilar Polarfjordens förnöjsamhet och vilka uttryck ges den?
2. Kan detta nuets förnöjsamhet vara användbart för andra än Polarfjordingarna och Polarfjorden?

## 4. Göra trygghet

Göra trygghet är ett av tre begrepp som syftar till att förklara teorin om Nuets förnöjsamhet. I beskrivningen av Polarfjorden och dess invånare återkommer stereotypa mönster och berättelser som tillsammans skapar en gemenskap för bygden att stå på. Den naturliga självklarheten i dessa berättelser eliminerar en stor del av en annars stoppande tankeprocess och leder fram till ett självklart agerande, ett sätt att i nuet, genom olika aktiviteter, *göra trygghet*.

### **Årets cirkelrörelse, en samhörighetskänsla**

*Mörkertiden är också en av de vackraste. Inte bara norrskenet utan månen lyser också upp på dagen samtidigt som solen skiner underifrån. Den når inte ovan horisonten men den lyser liksom underifrån mot molnen och ger ett fantastiskt rött sken på himlen. En paddeltur i månsken är inte fy skam :)*

Citat ur mail hem till familj i Sverige 2013

Det finns en gemensam historia om hur man lever med såväl väder som årstider. Berättelsen är enhetlig där var period har sin funktion. Årstidernas skiftningar skapar en relativ syn på tid där sommardagarna med midnattssol blir långa med få sömntimmar samtidigt som mörkertiden är en tid för vila och ro.

En årscykel beskrivs av bygdeinvånarna enligt följande generella mönster:

Februari: Kommer solen åter och människor börjar spana efter solen mellan fjälltopparna.

Första solstrålarna är magiska och bygden börjar sträcka på sig efter en skön sömn. Här kommer skreien till fjorden och vinterfisket drar igång.

Mars-April: Skidåkning och andra vintersporter står i centrum. Glädje över att solen är tillbaka och små förberedelser inför sommarens festande.

Maj: Första finvädersdagarna kommer och människor blir solgalna. Allt ska nu göras.

Maj-augusti: är full av midnattssol, fest, grillning, nattvak, naturupplevelser och energi.

Sep-okt: Hösten kommer. Tid för vila smyger sig på och polarfjordingen myser med tända ljus, flotta färger på himlen och mäktiga höststormar.

Nov-dec: Mörkertiden. Mycket handarbete, hemmasittande och färre besök hos varandra.

Avslappnat och skönt, men till och från frustrerande utan sol. Norrsken och stjärnor lyser upp himlen.



Januari: Slutfasen av mörkertiden. Här är folk trötta och frustrerade på mörkret.

Detta schablonmässiga mönster kring årstider skapar en förutsägbarhet och gemenskap, en delad erfarenhet. Alla uppger i intervjuer att var tid har sin funktion. Samtidigt som man inte vill byta bort någon del skojar man gärna och mycket om hur tuffa de olika årstiderna är. Den delade erfarenheten förstärks vid var vits som delas och känns igen som något specifikt för nordnorge.



När det snöar i maj ler många genom frustrationen och uttryck som "*vi vet var vi bor*" blir mer frekventa och fungerar liksom vitsarna gemenskapshöjande. Polarfjordingen skapar således med den accepterade schablonmässiga beskrivningen, humor och gemensamma uttryck en trygghetskänsla runt årscykeln.

### **Naturen ger ...**

*"Naturen betyder Allt! Polarfjorden har allt. Fjäll, fjord, öppenhet. Naturen fyller en med energi. Bara utsikten räcker, även om det är fantastiskt att gå på turer. Ren luft, glädje, lyx... Detta är lycka".*

Citat invånare i Polarfjorden 2014

Den Polarfjordska naturen med dess mjuka fjäll och öppna fjord beskrivs i intervjuerna som sagolik och att den har allt. Den skiljer sig från flera andra delar av Vesterålen/Lofoten i sin öppenhet och fungerar i sin välkomnande mjukhet som en mekanism mot minskad oro och för ökad förnöjsamhet. Alla de jag har intervjuat har beskrivit en härlig känsla av att titta ut över fjorden och fjällen på andra sidan och hur naturen påverkar dem till ett bättre mående. En kvinna beskriver naturen, vikarna, fjällen och hur hon känner dessa, hur de frambringa

minnen. Samtidigt har hon nya stigar och vägar att upptäcka, vikar hon inte känner till. Det är inte människor utan naturen som ger henne tillhörigheten i Polarfjorden. Hon beskriver naturen med en levande inlevelse och samhörighet som berör. Andra beskriver känslan av att glömma allt när de går på fjälltur. Utsikten tillsammans med motionen gör att hjärtesorg och andra jobbigheter försvinner för ett ögonblick, det ger några timmars ro i de lägen då livet skälver.

En i bygden som tidigare lidit av psykisk ohälsa beskriver en tveksamhet av vad Polarfjorden betyder för henne, hon känner sig tudelad med anledning av hennes känsla av att inte vara och aldrig helt ha varit inkluderad, samt hennes val att ändå bo där. När jag lägger till naturen i frågan så blir hon både livfull och engagerad. Hon beskriver hur hon under sin depression gick promenader och att hon i Polarfjorden upplevde att hon kom någonstans.

*"Tre timmars promenad i Polarfjordens natur innebär att jag är uppe på en fjälltopp. Tre timmars promenad i flat mark blir bara tre timmars promenad".*

Citat invånare i Polarfjorden 2014

Naturens närvaro fungerar som en mekanism till ökad förnöjsamhet och en källa till kraft, i sin exceptionalitet skapar den ett lugn, en trygghet och en känsla av sammanhang.

### **Klimatets betydelse**

Vädret är skiftande och man måste anpassa sig efter det. Både inom var dag, från dag till dag samt från år till år. Under ett av mina 3 år satt jag i linne och shorts första veckan i april, ett annat hade vi snö ända till 31 maj. 2014 snöade det så sent som 19 juni. Jag har startat en fjälltur i shorts och avslutat den i täckjacka. Det gäller att passa på när det är fint väder men samtidigt låter man inte väder och vind påverka uppgjorda planer, annat än om det bryter mot säkerheten. Såväl intervjuer som observationer har visat en generell självklarhet i detta, med få undantag.

En av kvällarna när det var full storm låg jag inbäddad i ullfilt medan vinden dånade utanför och huset skakade. Klockan halv nio ringer telefonen, "*var är du någonstans*"? Det var isbadargänget som undrade varför jag inte dök upp på den veckovisa badningen.

Sammanfattad minnesanteckning 2012

Samtidigt som Polarfjordingen försöker att inte låta vädret styra och förändra uppgjorda planer så berättar många att de startar dagen med att titta ut och se vad det är för väder. Därefter planerar de dagen. Det finns en anda av att inte ha bråttom och en självklarhet av att praktiskt hjälpa till där så behövs. Om något blåser sönder måste man fixa det, kör någon i diket så hjälper man den. Genom varje tillfälle där man har lyckats manövrera eller motverka skadeverkningar så ökar tilliten för att vädret går att hantera, genom aktiviteten *gör man trygghet*. Man tar sig tid till det som krävs och accepterar situationen så som den ter sig. Denna acceptans och anpassning var helt nödvändig historiskt för att kunna leva med det väder som är. I dagens moderna samhälle lever mekanismen kvar och hjälpsamheten ses som en självklarhet, där hjälpen är på en praktisk nivå.

En vinterdag kom min närmsta granne Lovise förbi. Hon var höggravid och undrade om jag kunde vara beredd att hjälpa henne om hon börjar föda under den annalkande snöstormen. Javisst kan jag köra henne till sjukhuset, tänker jag. Men innan jag hinner svara säger hon "*och om vi blir insnöade får du bli jordmor*". Hon säger det med en självklarhet, samma självklarhet som jag otaliga gånger själv blivit hjälpt med. Jag vill säga "självklart står jag redo", men jag blir rädd, tänker på hur lite jag kan om barnafödande och säger i stället "*visst kan jag ha telefonen på men jag kan inget...*". Hon lugnar mig och efter ett tag inser jag, att hjälpa till innebär inte en massa krav och prestationsångest, att hjälpa är att göra så gott man kan.

Memo från 2011

Det är här och nu den praktiska hjälpen behövs och att leva i nuet har, precis som hjälpsamheten, blivit en självklarhet. Denna självklarhet skapar en inre trygghet mitt i den yttre oförutsägbarheten.

### **Polarfjordingen, en förnöjsamhetshöjande identitet**

*- hjälpsam, stolt över sin bygd, social och duktig på att ha kul*

I alla intervjuer har man på direkt fråga ställt sig negativa till att det skulle finnas något som kännetecknar en Polarfjording. Under loppet av intervjuerna och framförallt i samband med vinjetter framkommer dock tydliga beskrivningar där redogörelsen ofta avslutas med "*det är sån vi är här*". Utformandet av en Polarfjording skiftar med invånare och livsbetingelser. Hur

definitionen kommer att se ut om 10 år är omöjligt att säga men idag framkommer fyra gemensamma nämnare för vad som konstituerar en Polarfjording: glädjen och stoltheten över att bo i Polarfjorden, socialt inkluderande, förmågan att ha kul samt hjälpsamheten. Språkliga såväl som tankemässiga och beteendemässiga traditioner och normer bidrar i var incidens till en bekräftelse på denna beskrivning. Alla faller inte in i ramen och ingen faller helt in men det finns en generalitet, en beskrivning av Polarfjordingen att luta sig mot. Den ger vägledning i vad som förväntas av dig som invånare och fungerar som en mekanism i formningen av en trygghetsskapande livshållning. På individnivå fungerar dessa olika egenskaper som vi-stärkande mekanismer som leder till inkluderingsprocesser. På gruppnivå fungerar de som stereotypa stärkande berättelser om bygden. Alla bygger de på att man varken tänker eller pratar om att skapa trygghet, man *Gör trygghet*.

### Stolthet

När det gäller synen på bygden och stoltheten över att vara från Polarfjorden så finns en utbredd patriotism. I såväl intervjuer som observationer framkommer en nödvändig relation mellan stolthet och tillit till bygdegemenskapen. Saknas det ena så saknas även det andra, men stoltheten över Polarfjorden är trots vissa undantag en mycket utbredd naturlig del av bygdekulturen. Ett sätt att stärka denna känsla av att "detta är världens bästa plats att bo på" är att konkurrera ut andra bygder och städer. Genom att visa sig stark utåt förstärks den interna upplevelsen av att "vi har det väldigt bra". Det finns således en identifieringsprocess som inkluderar en motsats gentemot andra. Flera gånger uttalas "*här kan man vara trygg, vi är inte som dem*" angående Oslobor. Sådana kommentarer kommer även i riktning mot exempelvis Sortlandbor. Ett exempel på den patriotiska gemenskaphetsstärkande stoltheten är det nordnorska språket och dess grovhet.

För ett antal år sedan blev en nordlänning anmäld och åtalad för att ha svurit mot en Oslopolis, något som är olagligt i Norge. Mannen hade kallat polisen för "Hästkuk". Domstolen valde att granska språkkulturen i Nordland varpå mannen blev frikänd. I beslutet hänvisar domstolen till att det är ett normalt ord och inte en svordom att i Nordnorge kalla någon för hästkuk. Därmed räknas det inte som att mannen svurit på polisen.

Sammandrag av memo 2013

Denna historia är något som man i bygden är mycket stolt över, något som förklarar för en utböling ”hur vi nordlänningar är”. Och som också ger uttryck för hur annorlunda och mer uppsluppen man är där uppe jämfört med i Oslo. Stoltheten och ifrågasättandet av andra skapar en gemenskap och i gemenskapen en trygghet.

### Inkludering

Det finns en inkluderande identitet som leder dels till att nya i bygden tas om hand och dels till att den som vill vara med inte bara släpps in, utan aktivt bjuds in.

En av mina första dagar i bygden gick jag till butiken för att se om det fanns någon att fråga om skidspår. Butiksinnehavaren, Jone, ropade på en av kunderna som kom och så följde en högljudd diskussion som jag med anledning av dialekten inte förstod så mycket av. Det resulterade i att de ritade en karta till ett hus och sa till mig att gå dit och fråga hon som bor där. Jag följde kartan och när jag närmade mig huset mötte jag en man. Jag visade honom kartan och berättade att jag blev tipsad om att fråga en kvinna gällande skidspår. Denne norrmann sa att han ordnar det och han tog mig med på skidtur. Några dagar senare satt jag i bilen med samma man, nu skulle han ta mig med på isbadning. I fjorden. I februari. Tyst bannade jag mig själv och mitt löfte om att göra allt som norrmännen gör. Jag hoppade i skrikandes en massa svordomar med de glada norrmännen skrattandes bredvid. Efter badet var det kaffe och kaka. Jag tänkte ”aldrig mer” och när Else frågade mig om jag skulle bli med även nästa vecka svarade jag med en lättandes suck ”tyvärr, jag måste jobba då”. ”*Hallå allihop, är det ok med er om vi byter dag, Ulrika jobbar kväll då, kan vi ta det på torsdagen i stället?*” Och så blev det.

Sammanfattad minnesanteckning 2010

Var incidens liknande denna leder till en bekräftelse av den egna identiteten av att vara inkluderande, vilket i sin tur leder till en avslappnad och trygg inställning till det sociala livet i stort. Man vet att det alltid finns någonstans att gå om man inte vill vara ensam, vilket i sig höjer både trygghet och förnöjsamhet. Det finns ingen oro i början av veckan angående vad man ska hitta på i helgen. Behovet av att planera minskar i och med tilliten till att få vara med. Ett annat konkret sätt att inkludera människor är att omfamna dem kroppsligen. Man rör utan att tafsa, på kvinnor såväl som på män. Olika sociala grupperingar tar olika mycket på

varandra och i detta gömmer sig sociala koder och bekräftelser på tillhörighet. Detta kroppsliga beteendemönster fyller en funktion i att få hen att känna sig inkluderad.

På gruppnivå skojas det ofta om olikheter, samtidigt som man på individnivå skapar utrymme för individualitet. Uttrycket "han NN, det är bara sån han er" är vanligt förekommande. Ett annat exempel på detta är inrättandet av begreppet "svensken", där bygden gav mig utrymme att agera annorlunda, att vara unik, och ändå vara inkluderad. Alla tycker inte om alla, men det finns en grundstomme där alla hjälper alla och alla samarbetar med alla när hjälpsamhet krävs. Detta fenomen har i flera intervjuer beskrivits med ordet "tillhörighet".

### Att ha kul

Ett sätt att bekräfta allvaret i en situation utan att fastna i långa samtal är att bruka humor. Det skrattas väldigt mycket, både åt det som är roligt, åt det som är läskigt och åt det som är sorgligt. Skrattet fungerar bekräftande och förnöjsamhetshöjande på både grupp och individnivå. Ju svårare olycka, desto svartare humor och därigenom bekräftelse till den utsatte. Vid sidan av den svarta humorn finns aktiviteten, där fokus ligger på att ha kul. Till exempel genom att ta med en vän som är ledsen på fjälltur eller fest. Här syns en viss könsskillnad då den svarta humorn ofta drivs fram av männen och den påverkansfokuserade responsen är mer vanlig bland kvinnor.

Ett bål exploderade upp i ansiktet på en god vän. Han hamnade på sjukhus med ordentliga brännskador. När han kom hem inväntade hans vänner att han skulle sluta gå på smärtstillande medicin så att han kunde dricka alkohol. Så fort han var frisk nog ordnades en fest och där skojades det vilt; *"Håvard!, var är grillkorven, har du bränt den"?*

Sammanfattad minnesanteckning 2012

Förutom humorn, agerandet och skrattet är festen en viktig del i att ha kul. Att festandet ses som en identifikation har visat sig i Polarfjordingarnas sätt att tydliggöra skillnaden mellan dem och andra. Min oförmåga att festa är något som alla de olika grupperingarna har reagerat på. Man har skrattat, tittat konstigt och försökt att påverka/lära mig att dricka mer alkohol och att vara vaken allt längre på festkvällarna. Festen fungerar, likt naturen, som en stabil grund att luta sig mot, något som man har gjort i många generationer och en symbol för en av grundbultarna i att vara Polarfjording "förmågan att ha kul". Det finns regler för att

upprätthålla festen som förnöjsamhetshöjande. Det är exempelvis ej okej att slåss eller ställa till bråk. När man dricker och festar så har man kul. En annan regel som har vissa undantag och variationer men ändå kan ses som en stereotyp berättelse är att det inte finns fyllesnack.

Jag var på väg att flytta in i ett hus som ägdes av tre män. De skulle renovera bottenvåningen innan jag flyttade in. Under renoveringsveckan festade jag med en av killarna och vid 5-tiden på morgonen fick jag honom att säga ”*klart du ska få nytt golv i arbetsrummet också*”. Dagen efter ringer en av de andra upp: ”*Lovade Kåre dig ett extra golv igår, han minns inte själv men säger att han kan ha gjort det*”? Förvånat säger jag ”ja” varpå han som ringt mig suckar och börjar lägga det utlovade golvet.

Sammanfattad minnesanteckning 2011

Att stå för vad man säger skapar en förutsägbarhet och ger en avslappnad stämning där var och en tar ansvar för sig. Det vill säga, man är ansvarig även för det som sägs under berusning och var incidens där detta följs blir en del i att *Göra trygghet*.

### Hjälpssamhet

En grundbult i den Polarfjordska identiteten är hjälpssamheten. Väder, avstånd och att så många män är borta längre perioder gör att det väldigt ofta finns lägen där hjälp behövs. Det är en integrerad del i kulturen, man behöver aldrig fundera över om man kommer att få hjälp, ej heller fundera på om man ska hjälpa till när någon frågar. Det finns en förväntan på att du som bygdeinvånare ställer upp och hjälper till när något sker. Ringer någon, så kommer man. Har det skett en olycka och man tror sig kunna hjälpa till, så far man dit. Vill någon prata, så lyssnar man. Det är en del av den Polarfjordska identiteten, och ett beteendemönster som ses i hela Vesterålen. Däremot förväntas man inte ta ansvar för andras psykiska välmående. I mötet med exempelvis illavarslande besked stöttar man varandra genom att antingen låta det som är vara, det vill säga ett tyst lyssnande på den som är orolig, eller genom att föreslå aktiviteter. Även den bekräftande svarta humorn syns här. Endast undantagsvis möts du av försök till psykologiskt lugnande där den andre försöker få det till att det nog inte är så farligt. Det tysta lyssnandet bidrar till en befrielsekänsla och en kravlöshet, där du får vara precis så orolig som du är, och aktivitetspushandet bidrar till en avledning från det som oroar.

*Jag känner att ingen kramar om, ingen går känslomässigt in i vad jag upplever, ingen frågar "hur känns det". Jag märker att det förändrar mig. Det tvingar mig bort från de känslorna. Det finns inget utrymme för uppgivenhetskänslor. Samtidigt vet jag att de kommer med mat och annan hjälp om det behövs. De frågar om jag vill bli med på utflykter som jag inte klarar. Här upplever jag hur man som människa förändras av deras sätt att prata, eller om det är deras inställning till svårigheter? Vad vet jag. Vi skrattar åt det, vilken j-la humor... vi puschar att leva, vi ställer upp, vi lyssnar men ställer få eller inga frågor om hur det känns. Vänner frågar: hur gick det i Stockholm, men ingen följdfråga "hur ska du göra nu, hur känns det...". Inte heller någon som säger att det kommer att bli bra, tack och lov. De stöttar mig i min Fuck it-jorden runt-resa, det känns som de säger "det är som det är". Och på nå't konstigt sätt känns det skönt.*

Citat dagboksanteckningar efter (felaktigt)  
besked om obehandlingsbar diagnos

Förväntningarna är tydliga, enkla och avgränsade. Tydligheten mellan praktisk hjälp, lyssnande och undvikandet av ytterligare psykologiskt engagemang gör att du sällan hamnar i psykologiskt etiska dilemman angående om du ska eller inte ska blanda dig i. Tydligheten skapar också en trygghet, du vet vad som förväntas av dig och du vet vad du kan förvänta dig.

*Man försöker hjälpa med det praktiska så mycket man kan, hjälpa med det som den sjuke ber om. Om jag själv blev sjuk tror jag inte att jag hade velat ha folk springande här men blivit glad för hjälp med sådant som jag bad om. Men jag vet inte säkert eftersom jag aldrig varit allvarligt sjuk. Så, ja, hjälpa med det praktiska och så lyssna om den sjuke vill prata. Jag har ju inte så mycket att säga själv eftersom jag inte varit i den situationen, men lyssna och försöka sätta sig in i hur den har det.*

Citat av Polarfjording på fråga om hur hen ser på  
sin roll om en vän drabbas av allvarlig sjukdom

I ingen av intervjuerna har hjälpsamheten kommit upp som en beskrivning av en Polarfjording, däremot har det kommit upp när andra frågor har diskuterats med tillägget "*det är så vi är här*". Det är med andra ord en så pass självklar del av beskrivningen att den i många fall har blivit osynligt närvarande. I dess självklarhet blir det inte heller någon större



uppmärksamhet kring hjälpanDET. På samma sätt har folk hjälpt mig vid dikeskörning, flytt med flera tillfällen och sen snabbt lämnat stället. Inget ”hoppas det går bra nu” eller dylikt som hade gett mig en möjlighet att tacka ordentligt eller tagit en diskussion om hur fantastiska de varit som hjälpt mig.

Jag var på väg att flytta och flyttbilen var på ingång. Det var snö och halt. Strax innan flyttfirman kom lyckades jag fastna med min bil i uppfarten. Det var beckmörkt och jag började få panik. Jag sprang in till närmsta granne, Rebekka, som genast försökte hjälpa mig. Tyvärr räckte det inte med hennes bil. Jag sprang över till en annan granne, Håvard, som ringde Reidar och de tog traktorn och fick loss min bil. Sen ordnade de med flyttbilen, lotsade den, rensade snö med mera. En annan granne, Torgeir, tog sin traktor och hjälpte till i andra ändan med att grusa. Trots att Torgeir aldrig umgås med Reidar och Håvard så samarbetade de tre som om de var nära vänner. När allt var ordnat försvann de tre åt varsina håll som om inget hade hänt.

Sammanfattad minnesanteckning 2013

Polarfjordingarna lämnar platsen för hjälpsatsen på samma enkla självklara sätt som när jag reser mig från matbordet och ställer in en tallrik i diskmaskinen. När man har ätit upp/hjälpt klart så tar man sina grejer och går.

Tack vare självklarheten och den höga graden av omedvetenhet fungerar hjälpsamheten förnöjsamhets- och lyckohöjande. I och med att det är något självklart så förekommer inga funderingar på varför man gör det, man slipper den så kallade hedoniska paradoxen som innebär att sökandet efter lycka motverkar lycka. Man blir lycklig av att hjälpa, men inte lyckligare om man hjälper för att bli just lyckligare. I Polarfjorden hjälper man för att det behövs, och som de säger, "*det är bara sån vi är*".

### **Trygga könsroller**

Det finns en tydlig traditionell och historisk rollfördelning som lever kvar i det nordnorska kustlandskapet. Den bygger på att mannen har hand om fisket och kvinnan, med hjälp från barnen, ansvarar för gårdsbruket. Gården stod för den stabila inkomsten medan fisket var mer oberäkneligt. Trots det lades all prestige i fisket. Könsrollerna var desamma vare sig mannen var på sjön eller hemma, det vill säga i hem och gårdsbruk var det kvinnan som bestämde (Bottolfsen 1995). Trots att invånarna anpassar sig till omvärlden och de flesta kvinnor idag

jobbar utanför hemmet lever traditionen kvar. Att så många män arbetar på sjön bidrar till både kvinnors frigörelse, i det att de måste klara av allt som händer i ett hushåll när mannen är på sjön, samt till konserverande av könsrollerna.

Uppdelningen vad män respektive kvinnor ska göra både på hemmafronten och i arbetslivet är ofta tydlig och uttalad. I mina observationer har jag sett att kvinnor generellt är ansvariga för det som sker inom hemmet och männen för det som krävs utomhus. I det att de bygger egna hus, renoverar sjöhus och lador, bygger garage, åker ut och fiskar med mera så saknas argumenten om dubbelarbetande mammor. Här dubbelarbetar båda könen men med en tydlig uppdelning. I denna grund är det sedan ok att delvis frånga rollen. I en gruppintervju med fem kvinnor från bygden berättade de hur bra det var för männen att kunna ge sig ut och fiska och på fjorden träffa den äldre generationen. De beskrev hur socialt viktigt det var för dem och hur mycket information som därmed gick från generation till generation. Ingen lade till någon kommentar om att det även finns kvinnor som jagar och fiskar. I stället gick de vidare till den kvinnliga delen av hushållet och beskrev hur bra det är ekonomiskt, nu tar de fisken ur frysen i stället för att fara till Sortland och handla för dyra pengar.

Denna generella, tydliga och konservativa genus-roll-uppdelning har jag, dock med flera undantag, sett i mina observationer. Jag upplever att den fungerar som en trygghet. Återigen behövs inga diskussioner om vem som gör vad, det krävs inga funderingar på hur man ska bete sig och det finns inget politiskt korrekt. Vill man förändra den traditionella könsrollsuppdelningen i något läge så diskuterar man, annars agerar man i enlighet med sin roll.

### **Slutligen**

Det finns en gemenskap som är större än enskilda irritationsmoment, en gemenskap som gör att bygden ramas in i en gemensam erfarenhet av att man tillsammans skapar en förnöjsamhet och trygghet. Man har en intern anda som innebär att man ställer upp för varandra, man delar en identitet och man har något speciellt som är unikt för Polarfjorden. Många av dessa berättelser, mönster och mekanismer är i sin självklarhet osynliga för bygdens invånare men fungerar trygghetsskapande oavsett medvetandenivå. Det är en ständigt pågående process av bekräftande agerande som håller tryggheten levande och som i sin tur undanröjer hinder som finns från att leva i nuet. Alla dessa delar skapar tillsammans en helhet och en situation där man har vad man behöver i bygden. I intervjuer uttryckt som "*här finns allt*".

## 5. Ödesberedskap

Ödesberedskap är ett annat av tre begrepp som syftar till att förklara teorin om Nuets förnöjsamhet. I såväl intervjuer som lokala böcker framkommer hur polarfjordska män i generationer tillbaka har farit på vinterfiske i Lofoten. Somliga åkte även vidare till Finnmarken om våren. Före båtmotorernas intåg seglade och rodde fiskarna vilket gjorde livet på havet mycket farligt, men även livet på land var olycksdrabbat i form av tuberkulos och andra sjukdomar. Varannan vecka kom det en läkare till bygden men övrig tid var man tvungen att ta sig till Stokmarknes med båt, en resa på några timmar som i många fall försvårades av hårda väderförhållanden. Avsaknaden av närhet till sjukvård gjorde att många stannade hemma in i det längsta och då blev allt sjukare. Andra överlevde inte resan. Alla de äldre vittnar om mångfald av död och olyckor men samtidigt om avsaknad av oro. Som en av de uttryckte det "*vi visste aldrig vad som skulle ske, vi var förberedda på allt*". Ett annat vanligt förekommande uttryck är "*det är nu sån det var*". I denna acceptans och beredskap skapades utrymme för en trygghet i nuet.

Fortfarande sker det många olyckor i naturen, nu främst i samband med fritidsutövning. Fiskeyrket är inte lika vanligt idag men ännu arbetar många på havet och ännu förekommer det olyckor även där. Den ödesberedskap som den äldre generationen vittnar om, på att oväntade saker sker och på att allt inte blir som man hade önskat sig, finns som en delvis osynlig del i dagens gemensamma kultur. Den påverkar invånarna dubbelt. Dels genom hjälpsamhetskulturen som gör att de stannar upp i sina egna planer för att hjälpa den som hamnat i nöd, och dels genom att de själva lever i ständig risk att råka ut för en olycka. Ödesberedskapen tar sig således olika uttryck men leder i sin konsekvens till en dragning mot nuet och till en ökad förnöjsamhet.

### **...och naturen tar**

Närheten till naturen är påtaglig och som angetts tidigare är det många som genom olika aktiviteter brukar den som en källa till kraft och hjälp i svåra tider. En annan sida av dessa terapeutiska aktiviteter är att det i regionen, med jämna mellanrum, sker rasolyckor, fallolyckor, fiskeolyckor och andra båtolyckor. Vädrets oförutsägbarhet ger ytterligare en känsla av att livet är flyktigt och skapar ett behov av att inte utsätta saker. Många har någon gång varit nära en olycka och alla känner någon som har råkat illa ut. År 2011 dog en 40-årig man från Polarbygden, han blev tagen av en lavin under en skidtur. 2011 och 2012 dog två

fiskare tillika bröder från en grannö, den ena skadade sig på havet och drunknade, den andra är det ingen som vet vad som skedde med, man fann hans båt tom. Sommaren 2013 välte sammanlagt tre medlemmar av den lokala MC-klubben, alla överlevde men med olika skador till följd. Eftersom bygden är så liten känner alla till alla, om man inte själv känner den drabbade så känner man alltid någon som gör det.

En dag ser jag på Facebook att en nära vän till mig ligger på sjukhus efter att ha välut med sin motorcykel. Hon klarade sig med ett benbrott i armen och skrapsår. Jag blir rädd, först för hennes skull men så snart jag får veta att hon är okej så flyttas rädslan över till mig och min egen motorcykel. Jag tänker "kan Anne Maj välta med sin motorcykel så kan jag" och med den tanken blir min motorcykel ståendes. När Anne Maj ett par dagar senare kommer hem från sjukhuset åker jag över för att se hur hon mår. Bland det första hon berättar för mig är hur hon längtar tillbaks upp på motorcykeln. Jag förklarar min känsla och frågar om inte hon är rädd? Hon tittar på mig och säger med en självklarhet "nej, det är sånt som kan ske och det var egentligen inte mitt fel. Jag tycker ju fortfarande att det är lika roligt att köra". Så snart benbrottet var läkt satte sig Anne Maj på sin motorcykel, medan jag tog det lugnt några veckor till. Vad jag vet är jag den enda i motorcykelklubben som reagerade med rädsla för att köra motorcykel under den olycksdrabbade sommaren.

Memo 2013

Ett annat exempel kommer från en grannö.

I april 2014 startades en facebookutmaningstrend i Vesterålen. Den gick ut på att man utmanade varann att hoppa i havet (cirka 2 grader varmt) annars måste man ge den som utmanade en flaska vin, skänka pengar till cancerhjälpen eller dylikt. Under trenden, där väldigt många hoppade i, drunknade en kvinna på en grannö. Det blev mycket diskussioner i vår bygd och flera visste vem kvinnan var, kände de anhöriga, det var en tragisk händelse. Utmaningarna fortsatte ändå med humorn i behåll. Det finns hela tiden en vetskap, en beredskap, om att sådant kan hända om man hoppar i vattnet och är ensam. Livet går, i sin tragedi, ändå vidare.

Memo 2014

Var incident leder till ökad kunskap om att saker sker och för att inte fastna i oro om framtiden formas en beredskap att möta sitt öde. Det finns en medvetenhet och en syn på olyckor som, i sin tragedi, naturligt förekommande och en del av det normala. Beredskapen påverkar människor, i större eller mindre grad, att ytterligare fokusera på nuet. På att ha roligt. Det är som om det inte finns någon framtid, de har en medveten eller omedveten vetskap om att det kan vara så, och folk ser till att leva livet medans det är.

### **Social tillhörighet**

Som beskrivits tidigare är den sociala sidan av Polarfjordingen en del av dennes identitet. På bygdenivå finns det sedan flera inbygda socialt interaktionistiska mekanismer som leder fram till en upplevd trygghet. Många har vuxit upp tillsammans, de känner varandra mycket väl och kan lita på varandra. En annan aspekt är den inkluderande miljön. Alla pratar med alla och husen står öppna. När man rör sig utanför bygden beskrivs en extra tillhörighet och väkänsla, de olika grupperingarna inom bygden försvinner och man blir ett. Till exempel håller man samman på barnens fotbollsturneringar och dylika tillställningar. Ett annat exempel på den samlande gemenskapen är från en årligen återkommande tillställning i Lofoten, VM i Skreifiske.

Ett antal fiskare tävlar var år i att fånga största fisken, vi andra är där enkom för att festa. Vi var ett gäng från Polarfjorden som satt tillsammans/mitt emot ett gäng från Lofoten, det fanns sociala kopplingar mellan oss och Lofotenfolket. Jag satt och lekte med dricksen som låg på bordet samtidigt som jag pratade med en Polarfjordvän. Plötsligt märker jag att det viskas och pekas mot mig från flera av Lofotenmänniskorna. Jag vet inte riktigt vad jag ska säga och innan jag hinner reagera tar flera av mina grannar och vänner tag i det. De konfronterar Lofotenfolket och det visar sig att en av dem har anklagat mig för att stjäla dricksen. Genast reser sig ytterligare några av mina grannar, de är förbannade och avkräver Lofotenkillen en ursäkt. Flera av dem känner han som anklagar mig men det hindrar dem inte från att gå i god för mig. De säger att de känner mig och att jag aldrig skulle stjäla. Han ber om ursäkt och allt lugnar ner sig även om mina grannar fortfarande verkar irriterade. Denna händelse har det sedan pratats om, där mina vänner med stolthet har berättat för andra grannar hur de ställde upp för mig.

Minnesanteckning 2011

Många av dem som har föräldrar från bygden beskriver hur såväl tillhörighet som trygghet kommer av deras historiska anknytning, att generationer tillbaka har bott i bygden. Detta är *hemma*. Det rör sig både om människor, minnen, platser och om naturen som helhet. En slags känsla av att höra till, att bygden är en del av dig. Flera har beskrivit det som att de äger en del av bygden. I samband med denna historiska anknytning har flera uttalat ett behov av att bo i Polarfjorden. Oavsett vad som sker i livet vill de bli gamla där.

Ett sätt att bibehålla den sociala närheten och tryggheten i en föränderlig värld är att vara välkomnande mot nya människor. När någon har kommit till bygden, på besök eller som bosatt, har den/de blivit välkomnade. Detta bekräftas också i intervju och samtal med inflyttade invånare. Det finns ett antal personer som tar ett stort socialt ansvar i att välkomna såväl gäster som nyinflyttade. Dessa blir inbjudna på fester och informerade om gemensamma tillställningar. Bygdens sociala trygghet upprätthålls också genom att så många har koll på vad som sker i bygden. Många har en kikare ståendes vid fönstret och i mina observationer har jag märkt att vuxna människor i alla åldrar håller ögonen öppna på bilar och båtar som rör sig i området. Detta skapar en social kontroll och också ett skydd. Jag har flera gånger upplevt detta som en trygghet, till exempel när jag paddlat ensam i fjorden så är jag trygg i att någon tittar på mig med kikare och skickar ut en båt om jag skulle gå runt. Flera kvinnor har beskrivit en liknande trygghet i att om något sker deras barn så ser folk det och de vet vems barn det är. En kvinna gav det etiketten "social närhet". Denna sociala närhet, i likhet och tillsammans med hjälpsamhetskulturen, kan beskrivas både som en vardagskultur och som en process i att skapa en balanserande trygghet mot en osäker omgivning.

Det har framkommit i intervjuer att det finns undantag från denna sociala trygghet. Mobbning förekommer här precis som på andra platser. De som inte känner de sociala banden till bygden som helhet har i stället beskrivit en samhörighet med platsen. Antingen via naturen eller via familj, släkt och generationsband.

### **Språkets fönöjsamhetshöjande effekter**

Ett gemensamt språk, såväl konkret som symboliskt, är en stor del i en gemenskap. Att man förstår vad de andra säger och menar. Det finns i språket gömt olika mekanismer som leder till ageranden, känslor och upplevelser. En av dessa är sättet Polarfjordingarna talar om obehagliga ting, exempelvis faror. I intervjuerna med de äldre männen beskrevs faror som faror men utan känsloladdning. I intervjun med de äldre kvinnorna beskrev de hur man inte visste om männen skulle komma hem från fisket och hur barnen riskerade att bli

omhändertagna om ingen pappa fanns. Men de beskrev det med en självklarhet ”*det er nu sån det var*”. De beskrev konsekvenser av oväder vilket innebar att det fanns en fara. Denna form av beskrivningar syns även inom områden som inte har med farofyllda situationer att göra, exempelvis olika former av prövningar. Ett exempel är hur de äldre männen beskrev att de hämtade in djuren barfota och hur skönt och varmt det var med den värmande koskiten. Ingen nämnde ordet kyla eller att de frös. Detta sätt att beskriva svårigheter syns även hos den yngre generationen, där man stundom tvingas läsa mellan raderna för att märka att det är svårigheter de beskriver. Genom att undvika att tala om sådant som är oundvikligt och jobbigt får man en växelverkan med känslolivet. Ett exempel på hur den språkliga mekanismen påverkar såväl tanke som känsla är från badklubben.

Efter veckans badning säger en i badklubben ”*idag var det riktig skönt*”. Det var 11 grader i luften, 12 i vattnet och regn. De andra hummade instämmande. Jag blev fundersam, det var verkligen inte skönt med de 12 graderna och regn, men samtidigt kändes det inte som att det handlade om så kallat positivt tänkande. När jag dagen efter pratade med en svensk kompis så sa hon ”*klart det är positivt tänkande*”. Någon dag senare säger jag skrattande till en man i badklubben ”*lite kul med Kjerstis kommentar i onsdags, att det var skönt*”. Han skrattar också, har bott i andra delar av Norge och jag tänker att han förstår det absurda. Men i stället säger han skrattande ”*Ja igår var det ju verkligen skönt*”.

Memo 2013

Exemplet visar på ett sätt att beskriva hur kallt det brukar vara, och därmed också hur tuffa vi är som badar året runt. Det handlar inte om positivt tänkande utan ett omedvetet sätt att vända språket till att förklara negativa saker på ett positivt sätt. Och ibland försvinner den negativa grunden och kvar står glädjen, i detta fall över hur varmt det var. Orden bär på en makt att påverka känslan och här fungerar växelverkan mot ett kallt konstaterande för det som ej går att påverka. I dess förlängning, mot ökad förnöjsamhet.

Det Polarfjordska användandet av språket fungerar som en förnöjsamhetshöjande mekanism i sin kulturella avsaknad av icke adekvata katastrofuttryck. Man hör aldrig ”*Åh nej, det snöar, jag dör snart av det här vädret*”. I stället suckar de och säger ”*det er nu som det er, vi vet var vi bor*”. Språket fungerar också som en tillhörighetsstärkande mekanism i sina uttryck i både tal och gester. Tillhörigheten finns på region- och bygdenivå i uttryck som exempelvis ”hästkuk” och olika för bygden gemensamma uttryck. På gruppnivå i exemplet

ovan i och med vetenskapen om att det enkom är en liten skara isbadare som anser att 12 grader är varmt. Genom mekanismerna förmedlas olika förnöjsamhetshöjande tankeprocesser. Dessa språkliga processer är en självklar del av kommunikationen och i dess självklarhet till stora delar omedvetna för Polarfjordingen.

### **En gemenskap i gemenskapen**

Polarfjorden är på många sätt ett kollektivistiskt samhälle där lagarbete har varit en förutsättning för överlevnad. Detta lagarbete, sprunget hur kollektivets behov av överlevnad, har kombinerats med en individuell beredskap för att allt kan hända. Tillsammans fungerar de både trygghets- och förnöjsamhetshöjande. Den sociala närheten, de historiska banden, språket och vädret är alla delar som skapar en helhet, en gemenskap och tillhörighet. Delarna pendlar mellan att vara medvetna handlingar och omedvetna mekanismer som del i en större och till stora delar observerbar process. Historiskt byggdes dessa mekanismer upp i syfte att överleva såväl psykiskt som fysiskt. I dagens moderna samhälle bidrar de i sin onödvändighet i stället till gemenskap, trygghet och ökad förnöjsamhet. I det att mekanismerna är en del av bygden och dess processer omedvetet införlivade i många av invånarna så skapas en slags svårbeskriven metagemenskap. En gemenskap som i sig fungerar ytterligare gemenskapshöjande.



## 6. Mellanmedvetande

Mellanmedvetande är ytterligare ett av tre begrepp som syftar till att förklara teorin om Nuets förnöjsamhet. I och med den långa historien av fiskare i Polarfjorden har kvinnor och män tvingats förhålla sig till den oro som följer med yrket. Dödsfall beskrivs som en naturlig del av tillvaron och kvinnorna har tvingats hantera osäkerheten kring om deras män kommer hem från ett farligt jobb på havet, eller inte. En konsekvens av denna historiska osäkerhet är en förmåga att pendla mellan medvetandenivåer. För att klara sig psykiskt har Polarfjordingen lärt sig att koppla bort farhågor utan att också koppla bort omsorgen. Hen uppvisar en förmåga att visa empati utan medlidande. Genom att placera obehagliga, svårbedömda eller opåverkansbara situationer i ett "stand by"-läge, i ett så kallat mellanmedvetande, finns situationen kvar, redo att tas fram när så behövs, men utan att skapa oro eller stjäla energi i nuet.

### **Mönster för in/utträde**

I intervju med kvinnor över 75 år framkommer en beskrivning av en osäker tillvaro, när männen var på sjön så visste man aldrig om de skulle komma igen. Trots detta beskrev kvinnorna hur de inte tänkte på det, inte oroade sig. När männen var borta var de borta. När männen kom hem var de en aktiv del av gemenskapen, tills nästa gång de for då de återigen placerades i ett slags mellanmedvetande. De fanns, men inte i det aktiva medvetandet. Denna förmåga till skiften i medvetandenivåer fungerade som en överlevnadsmekanism, det gjorde att kvinnorna kunde fokusera sin kraft på att ta hand om hem, gård och barn. Stormarna slutade inte komma för att männen var borta, mörkertiden var där och maten måste räcka till hela hushållet. Det fanns inget utrymme att fokusera på den som inte var där.

Uppdelningen i medvetandenivåer finns även hos männen, om än i något annan tappning. Bottolfsen beskriver olika former av strategier som fiskarna hade på 1700-talet och inledningen av 1800-talet för att hålla tankarna fokuserade på det som skedde i båten. Det fanns många ödestrosuppfattningar om hur fisket exempelvis skulle försämrats om en kvinna kom till båten eller om någon i manskapet nämnde namnet på ett husdjur hemma. Detta fyllde en tydlig pedagogisk funktion i att hålla fokus på här och nu (Bottolfsen 1995). Många av dessa ödestrosuppfattningar lever kvar än idag. Samtidigt som det skojas öppet om dem så har det i samtal med fiskare från olika delar av Vesterålen framkommit att denna ödestrosuppfattning är åtminstone delvis levande än idag. Det framkommer också hur de inte

pratar om det som sker på havet med andra. Som en fiskare sa "*Det som sker på sjön, stannar på sjön*". Männens uppdelning gäller således två olika tillvaror, ett i hemmet och ett på sjön, där det är otroligt viktigt att man kan lita på sina medfiskare. Under tiden på sjön placeras hemmet, med hjälp av olika strategier, i ett mellanmedvetande.

Idag handlar det vare sig om pengar, gårdsbruk eller överlevnad men ändå lever denna mekanism kvar. Ett exempel är när någon reser bort i några månader. Ofta hålls endast sporadisk kontakt under de månaderna personen är på annan ort och när den bortreste kommer hem behandlas den som om den aldrig varit borta. De gamla mönstren lever kvar och bidrar än idag till ett liv med fokus på nuet.

Jag bodde ett halvår i Sthlm under våren 2013 och flyttade sen tillbaka till Polarfjorden. Under mina månader från bygden upplevde jag att kontakten byggde på mitt initiativ. När jag var ett halvår i Stockholm kände jag mig osäker, kanske trodde jag att jag var mer inkluderad än jag var? Men en större del av mig upplevde att detta var en del av kulturen, som jag inte riktigt förstod. När jag sen kom tillbaka till Polarfjorden var allt som vanligt. Var gång jag återkommit har jag varit orolig över hur jag skulle bli mottagen, men väl där har jag återigen blivit en del av bygden. När jag är där så är jag där, när jag är borta så är jag borta. Denna upplevelse har även framkommit i intervjuer och observationer. Som en kvinna sa "*det är som om de inte har märkt att jag har varit borta*".

Memo 2014

Förr var detta en överlevnadsmekanism, nu handlar det inte längre om överlevnad men genom att använda denna förmåga kan Polarfjordingen koppla bort oro, saknad med flera känslor som drar personen bort från både nuet och förnöjsamhet. Var tanke på återkomst av den som är borta leder tanken in på framtiden. Genom att minimera de tankarna skapas ett underlag för att leva här och nu. Det som är, det är, och det som är borta hamnar i ett mellanmedvetande, redo att plockas fram vid behov, exempelvis när personen återvänder alternativt behöver hjälp.

### **Funktionshinder och sjukdom**

Ett annat exempel på pendling i medvetandenivå är vid funktionshinder och sjukdom. Det finns en kultur kring att agera utifrån hjälpsamhet mot den sjuke men i lägen där ingen hjälp behövs försvinner sjukdomen in i ett mellanmedvetande. Det innebär att man agerar gentemot

den sjuke som vore den frisk. Detta mellanmedvetande skapar, tillsammans med de tidigare beskrivna mönstren av nästintill omedveten hjälpsamhet och social inkludering, en förmåga att både uppmärksamma och blunda, hjälpa och ignorera på samma gång. Det fungerar som en mellannivå i det Polarfjordska medvetandet som ger möjlighet att agera utifrån vissa egenskaper utan att ta in vikten av dem. Om någon råkar ut för ett funktionshinder/sjukdom så förändrar man inte uppgjorda planer och den funktionshindrade/sjuka blir ändå inviterad på samma sätt som förr. Man försöker ordna så att den kan följa med men har man planerat något som ej fungerar med anledning av funktionshindret så far man på det ändå. Polarfjordingen har en förmåga att pendla mellan att både se och blunda för funktionshinder, utan att förneka människan.

En invånare i bygden beskriver hur hen upplever att folk lyssnar aktivt när hen har behov av att prata om sitt funktionshinder/sjukdom, och hur funktionshindret stoppar hen från aktivitet i vardagen. Tre dagar senare frågar samma person/er om hen ska med på något fysiskt ansträngande. Hen uttryckte det "*det är som om de inte har hört*" och "*jag tror inte de är medvetna om att de gör det*".

Memo 2014

Beskrivningen stämmer väl överens med mina egna upplevelser. När jag under ett par veckors tid hade ont i kroppen och svårt att gå kom vänner från olika grupperingar över med lunch till mig, erbjöd skjuts, tog extra hänsyn och hjälpte mig på alla möjliga sätt. De uttryckte bland annat oro för att jag inte skulle klara av att gå de 100 meterna till butiken.

Samma människor som kom med lunch och visade både omtanke och oro frågade några timmar senare om jag skulle med på fjälltur, och jag fick även kommentarer som "*jag förstår inte varför du är med så lite*". I andra diskussioner räckte det inte med att säga "jag klarar inte av att gå på fjället". Jag fick ändå frågan om jag hade varit på fjället? Eller om jag skulle med på fjället. Jag sa "nej" och fick då frågan "*varför inte*"?

Sammanfattad minnesanteckning 2012

De säger det ofta leende, jag kände ingen ovilja utan tolkar det som att de såg mina svårigheter i form av hjälpbehovet men i övrigt var de ett töcken för dem. På ett skickligt sätt balanserade de mellan olika medvetandenivåer. Där jag hade svårt att hänga med i

växlingarna mellan om jag ansågs sjuk eller frisk så verkade den balansen och övergången falla sig omedveten och helt naturlig för mina vänner. Jag märkte under min tid som sjuk i Polarfjorden att deras bemötande av mig förändrade min syn på mig själv och min framtid. Där *Göra trygghetens* tydlighet i sin praktiskt inriktade hjälpsamhet skapade en kravlöshet och befrielsekänsla så leder instoppandet av sjukdomen i ett mellanmedvetande till en press på att leva och ha kul. Det tar inte bort sjukdomen eller funktionshindret men kombinationen av press och kravlöshet drar den sjuka mot nuet, med liten plats för självömkan. Jag upplevde att jag blev mer fokuserad på och stöttades i att leva och ha kul. Ingen sa till mig att tänka positivt, mina tankar var mina tankar och med hjälp av värme och stöd pressades jag till att göra positivt. Att fokusera på mina möjligheter här och nu. Genom att exempelvis tänka på nästa helgs fest eller jenteturen om två veckor så placerar jag en positiv händelse mellan nuet och den oroliga framtiden.

### **Skvaller och genus**

Ett annat exempel på detta mellanmedvetande är hanterande av skvaller. Det finns en gemensam berättelse som går ut på att det skvallras om allt. Det är en liten bygd och det sägs att alla vet det mesta om varann. Samtidigt förekommer frekventa uttalanden som ”*det som sker på träff (mc) stannar på träff*” och ”*det som sägs på fjälltur stannar på fjället*”. Om man lämnar diskussionen på fjället kan man låtsas som om det man fått veta inte finns. Därmed bevaras bygdens kollektiva stabilitet samtidigt som det ges en möjlighet att diskutera och prata av sig om saker som sker i bygden.

Gruppintervjuer med män respektive kvinnor visar på en tydlig skillnad i frågeställningar. Kvinnor uppvisar en dualism i hantering av otrohet i såväl intervjuer som observationer. Männerna har svårare att hantera exkludering av människor. Om man ser på problemställningarna ur en historisk synvinkel så hade kvinnorna och männen olika psykologiska behov. Kvinnorna måste leva utifrån föreställningen att mannen kommer hem och samtidigt ha en plan för om han inte gör det. De måste skapa sig två liv, ett när mannen är hemma och ett när han är borta. Männerna däremot hade ett stort behov av tillit. På havet måste man kunna lita på varandra, att man hjälper varann rent fysiskt. Det finns inte utrymme för exkludering av någon i besättningen eller att någon har tankarna på annat håll. Vad var och en håller på med utanför båten stannar utanför båten. Och vad var och en gör när mannen är på sjön, hålls tyst om när han är tillbaka. I detta hade kvinnorna ett större behov än männen av att pendla mellan medvetandenivåer vilket visar sig i både intervjuer och observationer.

Diskrepansen mellan kvinnor och mäns hanterande av skvaller visas i männens tydlighet med att man inte lägger sig i andras hemförhållanden medan kvinnorna uttrycker en större tveksamhet till det. Historiskt har kvinnorna varit tvungna att hantera de sociala interaktionerna som sker i bygden medan männen har varit borta månadsvis på fiske. För att inte låta de olika interaktionerna stjäla energi har strategier för att hantera dessa utvecklats. Hos kvinnorna finns exempelvis en tydlig diskrepans mellan den gemensamma berättelsen om skvaller och de observerade individuella handlingarna. Den gemensamma berättelsen fungerar som en mekanism i bygdens förmåga att placera saker i ett mellanmedvetande. Där vetenskapen om att vi i realiteten inte skvallrar på varandra om exempelvis otrohet har placerats. Vetenskapen plockas fram när det gäller att följa normen om att inte skvallra, men placeras sedan snabbt tillbaka. Detta skapar trygghet i det att det minskar oro för att bli utsatt för exempelvis otrohet, ”*Det man inte vet, lider man inte av, om man tror sig veta och är trygg i att man hade fått veta om det var något att veta*”

### **Dualiteten i carpe diem**

Det gamla behovet av ett mellanmedvetande för den psykiska överlevnaden är idag inte särskilt stark utan mekanismen fungerar nu som ett till stora delar omedvetet sätt att bibehålla kombinationen av förnöjsamhet och trygghet även i de svåraste av tider. En förmåga att leva i nuet. Utvecklingen av detta mellanmedvetande har exempelvis gjort det möjligt för Polarfjordaren att agera med hjälpsamhet och samtidigt puscha för det omöjliga. Att ställa upp för varandra i svåra tider och samtidigt inte se det svåra. Det möjliggör ett liv i både spänning och trygghet. Man gör saker som skulle skada varann om inte detta mellanmedvetande fanns. Skulle man skvallra på varann så skulle trygghetskänslan riskeras. Samma sak gäller om det skulle vara en öppenhet för att saker göms undan i ett dunkel, då skulle osäkerheten hela tiden finnas. Genom att varken exkludera eller inkludera dem som är borta från bygden, genom att placera dem i ett stand by-läge, så ökar möjligheterna att leva i nuet.

Genom detta mellanmedvetande och Polarfjordingarnas förmåga att glida mellan medvetandenivåer lyckas de kombinera en trygghetskänsla med en förmåga att leva för dagen och att i denna ha kul. Funktionen och förmågan hjälper till att bevara tre av de stora identiteterna av en Polarfjording: trygghet, hjälpsamhet och förmåga att ha kul. Dessa tre identiteter har sedan stor del i skapandet av förnöjsamhet.

## 7. Nuets förnöjsamhet -en grundad teori

Genom knappt 4,5 års deltagande observation av vardagslivet i Polarfjorden, två månaders boende i sammanlagt 4 familjer, 6 gruppintervjuer, 8 individuella intervjuer, 15 riktade samtal och ett femtiotal informella samtal, har ett mönster av mekanismer och processer synliggjorts. Dessa har sin grund i bygdens förkrigshistoria av fattigdom, farofyllda yrken och isolation. Tillsammans med ett kargt klimat, osäkra väderförhållandena och en överväldigande natur skapades en osäker och oförutsägbar tillvaro, och för att överleva såväl fysiskt som psykiskt genererades därför balanserande trygghetsskapande begrepp: Göra trygghet, Ödesberedskap och Mellanmedvetande. Begreppens mekanismer lever kvar än idag och skapar förutsättningar för förnöjsamhetshöjande processer som leder till exempelvis trygghet, hjälpsamhet och inkludering.

### **Teoretiska begrepp**

I dagens Polarfjord har yrkeslivet blivit mer tryggt, även om olyckor fortfarande sker, och den akuta fattigdomen är bekämpad. Det ter sig dock som om de balanserande mekanismerna som fanns som en nödvändighet före kriget fortfarande lever kvar. Det har således blivit en balansförskjutning där graden av svårighet har minskat utan att de balanserande begreppens funktion har minskat i samma grad. Begreppens olika mekanismer ligger till grund för processer i vardagslivet som idag inte krävs för överlevnad, men som i sin existens i stället bidrar till processer mot ökad förnöjsamhet. Det är genom dessa observerbara processer som de teoretiska begreppen har framkommit.

Att *Göra trygghet* tar i sin aktivitet bort bristen på kontroll och ger en känsla av att kunna påverka sitt liv. Den gamla nödvändiga hjälpsamhetskulturen lever kvar, men idag handlar det sällan om liv och död. I sin självklarhet fungerar den i stället förnöjsamhetshöjande, både för den som hjälper och för den som blir hjälpt. På gruppnivå visar sig detta begrepp bland annat i gruppernas ansvarstagande för inkludering av individer, och på bygdenivå skapar man sig trygghet genom ett kollektivt ansvarstagande för exempelvis föreningsliv och offentliga funktioner. *Ödesberedskapen* är ett individuellt sätt att tänka som gör att en eventuell katastrof inte helt slår undan tillvaron. Det finns ingen förväntan på att livet ska vara enkelt. Beredskapen i sig eliminerar begreppet katastrof och bidrar till en känsla av tacksamhet när den egna beredskapen inte har behövts. *Mellanmedvetandet* finns där för att hantera den oro som trots alla balanserande mekanismer ändå finns där, en förmåga att placera orosmoln i ett

slags "stand by"-läge. I sin förmåga att pendla mellan medvetandenivåer skapas förutsättningar för att lyfta fram det friska hos alla människor utan att förneka eventuella sjukdomar och funktionshinder. De tre begreppen fungerar såväl förnöjsamhetshöjande som balanserande för en ökad trygghet. Genom dess processer mot oro, för acceptans och för att ta tag i det som faktiskt är, arbetar begreppens mekanismer tillsammans för en fokusering på att leva i nuet. Där nuet definieras som de gamla grekernas kairos, det vill säga det ögonblick i vilket något händer. Den *Balanserande tryggheten* är i sig en förutsättning för *nuets förnöjsamhet*. Utan viss grad av förnöjsamhet blir det svårt att upprätthålla de tre balanserande begreppen. På så sätt påverkar och förstärker de varandra i en pågående process, individuellt såväl som i grupp och bygd.

Dåtid:

<b>Ex på svårigheter</b>	<b>Balanserande begrepp</b>	<b>Resultat</b>
Brist på sjukvård, isolering, fattigdom, klimat och oväder.	Göra trygghet	En hjälpsamhetskultur växer fram. Genom att agera förstärks varandet i nutid. Högre grad av överlevnad.
Olyckor, sjukdomar, barnadödlighet	Ödesberedskap	Psykologisk beredskap som minskar ångest och depression. Skapar utrymme att släppa oron över framtiden och återgå till nuet.
Farligt fiske, risk för svält	Mellanmedvetande	Nödvändig kvinnlig förmåga att placera saker i ett Stand by-läge för att klara hem och hushåll. Manlig förmåga att lita på varann oavsett vad som skett utanför båten.

Nutid:

<b>Ex på svårigheter</b>	<b>Balanserande begrepp</b>	<b>Resultat</b>
Dålig sjukvård, omväxlande väder	Göra trygghet	Förenkling och trygghet i vardagen. Hjälpsamhetskultur som verkar förnöjsamhetshöjande. En förmåga att ta tag i saker och att i aktiviteten komma tillbaka till nuet.
Olyckor, sjukdomar, död	Ödesberedskap	En trygghetskapande psykologisk beredskap och acceptans över att allt kan ske. Detta syns även i språket och skapar en förnöjsamhetshöjande växelverkan med känslolivet.
Långa perioder då männen är på havet, funktionshinder och sjukdomar.	Mellanmedvetande	Orossänkande förmåga att placera skeenden i ett stand by-läge. Inkluderande av det friska.



## **Kairos flöde av ögonblick**

Polarfjordingen har en förmåga att släppa taget och bara glida med i en ständigt föränderlig tillvaro. Uppgjorda planer tillåts ändras av såväl väder som av hjälpsamhetskulturen. Att bo i bygden kan liknas vid att köra bil, man parerar hela tiden saker som händer, folk som ringer om hjälp, väninnan man skulle dricka vin med måste iväg o fixa något, vädret som ändras och så vidare. Samtidigt som man gör det med en enkelhet och på rutin så är det svårt att i tanken samtidigt befinna sig någon annanstans. Det vill säga, man rycks med i nuet.

Om man ser på tid ur ett temporalt orienteringsperspektiv så kan det förenklat delas upp i dåtid, nutid och framtid. Inom dessa tre tidsregioner finns olika dimensioner av tid. Lasane och O'donnell nämner 6 olika: förlängning, densitet, valens, tillgänglighet, innehåll, strukturell organisation. Ett temporalt orienteringsperspektiv innehåller således både tiden i antal år, i innehåll, i tanke med mera (Lasane och O'donnell). Dåtid och framtid är relativt enkla begrepp att förhålla sig till men vad menas med nutid? Stern talar utifrån ett psykoterapeutiskt perspektiv om tid och han beskriver olika sätt att möta och mäta nuet. Det kan ses som en momentan, knappt observerbar bricka i ett kronologiskt tidsperspektiv. Eller som en fenomenologisk momentan situation, fri från omgivning i både tid och rum (Stern 2005). Jag väljer att förhålla mig till nuet som en subjektiv flödande upplevelse, likt ett flöde av de gamla grekernas kairos. Ett nu som inte följer klockan utan är olika långt i olika situationer för olika människor. Stern diskuterar begreppet som ett ögonblick där händelser samlas och mötet med dessa kommer in i medvetandet. Varje nu är en "kritisk tidpunkt," och varje kritiskt ögonblick är ett ögonblick av kairos. Det beror på att varje ögonblick skapar det sammanhang i vilket nästa ögonblick kommer att äga rum. Här följer ett gyllene tillfälle att agera på olika sätt för att påverka och förändra sitt öde, kanske bara för en minut framåt eller kanske för resten av livet (Stern 2004). Beskrivningen passar väl in i Polarfjordingarnas sätt att låta skeenden av exempelvis hjälpsamhet få företräde framför planerade klockslag. Ett av ordets ursprung kommer från herdar som tittar på stjärnor och beskrivs av Stern:

*The moment during the night when a star has reached its apogee and appears to change direction from ascending to descending — that is its kairos.*

(Stern 2004)

I Polarfjorden skapar var dag sig själv och kan liknas vid ett flöde av växelverkande processer och mekanismer. Detta flöde hade fram till mitten av 1900-talet till syfte och uppgift att rädda

liv och att psykiskt klara av att hantera denna karga tillvaro. Idag fungerar mekanismerna i sin delvis omedvetna självklarhet som ett flöde av ett *nuets förnöjsamhet*.

### **Processer mot en nuets förnöjsamhet**

Polarfjorden har en vacker såväl som förrädisk natur i ett omväxlande ö-landskap. Förrädisk på så sätt att det sker många olyckor i såväl fjäll som fjordar. Människor dör och skadar sig under fiske, i motorcykelolyckor, på grund av laviner och ras. Som en motpol till denna osäkerhet finns mekanismer som jobbar för trygghet och förnöjsamhet. Till exempel finns det både synliga och osynliga *generaliserade berättelser* om vad som är Polarfjorden respektive en Polarfjording. Dessa berättelser fungerar som enkla stereotypa stöd att luta sig mot. De olika föreningarna och verksamheterna tillsammans med den inkluderande andan gör att ingen som inte vill behöver vara ensam, det finns alltid någonstans att vända sig. Exempel på verksamheter är isbadarklubb, motorcykelförening, kör, orkester, årligen återkommande fester och andra begivenheter. Även gällande sin identitet finns det en stereotyp enkelhet att luta sig mot, dock med stora individuella variationer. I intervjuer har det utkristalliserats en gemensam identitet där Polarfjordingen beskrivs som hjälpsam, stolt över sin bygd, socialt öppen, inkluderande och duktig på att ha kul. Bygdens olika verksamheter hjälper till att hålla bygden levande, vilket bidrar till det sociala livet och i dess förlängning trygghet. Den *inkluderande andan* leder vidare till att olika människor tar initiativ till att ta med nya i bygden och också att släppa in den som vill vara med.

Vid sidan av sin förrädiskhet fungerar den *vackra naturen* som en aldrig sinande källa till kraft och energi. Polarfjordingarna har alla olika relationer till naturen, somliga ser den som en källa till livsnjutning och något nödvändigt för den psykiska överlevnaden, andra relaterar till den som något att vila ögonen på. Alla hänvisar till den som något som ger kraft och den skapar därmed en samhörighetskänsla och en stolthet. De mjuka fjällen tillsammans med den öppna fjorden skapar med solens hjälp en ständigt föränderlig vy som omger bygden 360 grader. Naturens dualism som mekanism för både fara och njutning skapar en balans och fokusering på nuet samt en process mot maximering av förnöjsamhet.

Genom *språket* förmedlas olika tankeprocesser och i Polarfjorden kan man urskilja en språklig förnöjsamhet. Ett exempel på det är att svårigheter ofta beskrivs genom dess lösningar. Ett annat är att de ofta uttalar ord som är förnöjsamhetshöjande i sin växelverkan med sinnena. Ordet "heldig" (på svenska ungefär att man kan skatta sig lycklig, att man har haft tur) används frekvent och bidrar till den generella berättelsen om detta som världens

bästa plats att bo på. Språket används även i form av humor. Det finns en anda av att en Polarfjording passar på att ha kul närhelst det går och det skrattas väldigt mycket, både åt det som är roligt, åt det som är läskigt och åt det som är sorgligt. Desto större olycka desto svartare humor. Som sjuk får du bekräftelse på att du är sedd genom att humorn blir mycket svart. Bekräftelsen kommer därmed via skrattet och bidrar till en förnöjsamhet i de svartaste av stunder.

Det finns berättelser som för bygdens invånare är osynliga i sin självklarhet. Ett exempel är den utbredda *hjälpssamhetskulturen*. Det finns en självklarhet i att hjälpa när hjälp behövs vilket i sin altruism leder till ökad förnöjsamhet. Historiskt var detta en nödvändighet. När någon blev sjuk och behövde komma på sjukhus krävdes det att den med båt tog den sjuke. Även vid stormar och oväder som skadade exempelvis hus så krävdes det att man hjälptes åt. Än idag finns det en vi-känsla som innehåller ett omhändertagande om varandra. Denna vi-känsla skapar en trygghet mot faror. De andra finns där för mig och jag kan vila i det. På samma självklara sätt har Polarfjordingen i observationer uppvisat en förmåga att ta tag i saker, att aktivt göra något åt sin situation. Genom att göra positiva saker, vare sig det är för att hjälpa någon annan eller att genom en fjälltur själv må bättre, skapas en delvis omedveten förmåga att hjälpa.

Mellanmedvetandet kan beskrivas som en nivå i medvetandet som ger möjlighet att agera utifrån vissa egenskaper utan att ta in betydelsen av dem. Exempelvis finns det mönster för hur man hanterar in och utträde ur bygden som innebär att när man är på plats är man på plats. När man är borta från bygden tenderar man att hamna i ett mellanmedvetande, i ett "*stand by*"-läge, där endast sporadisk kontakt förekommer. Denna förmåga var oerhört viktig för de familjer där männen före kriget jobbade med fiske. Genom att låta männen falla in i ett mellanmedvetande kunde kvinnorna släppa stora delar av sin oro och fokusera på att ta hand om gård och hushåll. För männen gällde detsamma, på sjön gällde det att fokusera på det som skedde i nuet. Här fanns sedan utrymme att direkt plocka fram männen respektive kvinnorna i medvetandet när männen kom hem. Denna förmåga har i såväl observationer som intervjuer visat sig vara bevarad även i denna generation. Detta leder till en förmåga att omedvetet skifta mellan medvetandenivåer vilket möjliggör en kombination av empati utan medlidande, av hjälpsamhet utan förminskande. På så sätt visar sig många i Polarfjorden besitta en förmåga att se funktionshinder när hjälp behövs och att inte se det när så inte behövs. Detta fungerar inkluderande av framförallt det friska utan att den andra sidan förnekas.

## **Slutligen**

Historien visar på ett olycksdrabbat och väderbitet samhälle där man trots sin utsatthet, historiskt såväl som idag, har funnit ett sätt att leva som skapar förnöjsamhet. Dåtidens närhet till döden lever i viss mån kvar, men idag sker de många olyckorna främst i fritidssammanhang. Olyckorna och dödsfallen gör att mekanismerna får näring och lever kvar än idag, men de leder till delvis annorlunda processer. Idag är inte hjälpsamhetskulturen nödvändig, men i och med att den lever kvar så ökar den förnöjsamheten. Hos individer, som mår bra av att hjälpa alternativt som får hjälp. Hos grupper i det att det skapas en gemensam stolthet som bygger på delvis omedvetna inre processer där man har svårt att se sin egen roll (se sid 24-25 angående dessa processer). Hos bygden i ett väl utvecklat frivilligarbete. De förnöjsamhetshöjande mekanismer som döljer sig i Polarfjorden bidrar i hög grad till invånarnas förmåga att leva i nuet, att ta dagen som den kommer, att agera på det som är möjligt att påverka och att samtidigt släppa taget om det som inte går att påverka. De olika mekanismerna skapar ett dolt men närvarande flöde för ökad trygghet och förnöjsamhet.

## 8. Diskussion och syntetisering av litteratur

I klassisk Grundad Teori görs först i studiens slutfas en vetenskaplig litteraturöversikt av det område man vill studera. Anledningen är att minska risken för att tidigare kända och etablerade begrepp ska hämma forskarens möjlighet att generera nya begrepp som förklarar beteenden och skeenden. När väl kärnvariabeln framträtt börjar man söka litteratur relaterad till detta centrala begrepp. Litteraturen behandlas som ytterligare data att jämföra med den framväxande teorin och de data man dittills insamlat. Relevant litteratur vävs således in i teorin för att modifiera den i syfte att göra den ännu bättre underbyggd (Glaser 2010).

I och med att teorin om Nuets förnöjsamhet spänner över flera vetenskapliga discipliner såsom socialt arbete, sociologi, socialantropologi, etnologi, medicin, filosofi och psykologi måste någon form av avgränsning göras. Med denna bakgrund och i samråd med såväl metodhandledare som huvudhandledare har jag valt att bibehålla en tvärvetenskaplig bredd i min litteraturgenomgång, med fokus på följande teman:

- Polarfjorden och dess region Vesterålen. Här inkluderas relationella förhållanden till natur och klimat.
- Förnöjsamhet och dess angränsande begrepp lycka, nöjdhet, acceptans.
- Trygghet.
- Synen på tid kopplat till förnöjsamhet.
- Kollektivism utifrån den hjälpsamhetskultur som jag fann central. Här faller även tabu-begreppet in.
- Språk kopplat till känsla och tanke.

Dessutom är interaktioner och relationer, till såväl natur som människor och bygdens historia centrala i teorin om Nuets förnöjsamhet. I tolkningen därav har jag tagit hjälp av Goffman (2009) och Tilly (1998).

Det innebär att jag har gått igenom de bygdeböcker, lokala böcker och regionala böcker som jag fann på bibliotek och hos bygdeinvånare i Polarfjorden och Vesterålen (regionen). Jag har även tagit hjälp av Oslo stadsbibliotek i sökandet efter böcker om nordnorskt sinnelag. Med hänvisning till tids- och platsutrymme har jag ej kunnat ta med all litteratur inom ovan nämnda teman. Jag har i samråd med handledare valt ut litteratur som i enlighet med Grundad Teori, tydliggör, synliggör och hjälper till att förklara hypoteser och begrepp som ligger till grund för teorin om Nuets förnöjsamhet.

## Naturens dualism

Bottolfsen skriver om 1700-talets fiskarbonden och dennes start på dagen, hur han såg på vädret, lyssnade på vinddraget, hörde om det dånade från fjället. Han lyssnade på djuren, såg om måsen gick på marken och om ripan närmade sig huset (Bottolfsen 1995). Under åren då Polarfjorden fylldes av sill så gällde det att hinna fiska den och få upp den innan "sydvesten" kom, dvs vind från sydväst. Den fångst som fastnade i den blev förlorad och dessutom gjorde den att all sill vandrade ut ur fjorden (Lauritzen 2005). Idag är inte behovet detsamma men i intervjuer är det flera som vittnar om hur de börjar dagen med att titta ut för att se på vädret. Ö-landskapet med fjäll och fjordar gör vädret oförutsägbart och inte sällan skiftar det från en kilometer till en annan. Historiskt handlade det om liv och död, om fiskens vandring, om hus som riskerade blåsa sönder, om fiskare som hindrades från att gå ut eller som gick under (Bottolfsen 1995). Idag är husen starkare och fisket säkrare men fortfarande sker olyckor och dödsfall med anledning av vädret. Till exempel i rasolyckor, olyckor på havet och fall i fjällen. Cancerläkaren Strang hänvisar till cancersjuka och palliativ vård, hur de anhöriga ofta klarar av att gå vidare och att finna en mening i det som skett. Han uppger samtidigt att plötslig och våldsam död torde vara svårare att hantera. Att det blir mindre begripligt och därmed svårare att gå vidare från. Han exemplifierar med stora katastrofer som exempelvis Estonia och naturkatastrofer. Han tar upp det oförutsägbara och svårigheten med att livet inte längre blir självklart och hänvisar till Antonovskys (1996) forskning om vikten av sammanhang, att det vid naturkatastrofer är svårt att hitta en mening eller ett större sammanhang (Strang 2007). I intervjuer med äldre beskrivs situationer där relativt många har dött, exempelvis har det hänt att hela båtar med besättning har gått under i oväder. Och även om Polarfjorden idag inte drabbas av stora katastrofer i antalet drabbade så är naturens nyckfullhet något som alltid är närvarande. Det skapar en syn på livet som oförutsägbart, något jag själv upplevde som befriande. I min egen cancersjukdom möttes jag av människor som varken var rädda, nyfikna eller imponerade över att jag klarade mig så bra. Att livet skulle vara självklart eller att i var olycka finna en mening är något som jag upplever att man i Polarfjorden inte har behov av. Med symboliska uttalanden som "*färdig med det*" och "*det er nu sån det er*" så går man vidare utan sammanhang och mening. Till sin hjälp har man aktiviteten, återgången till nuet, beredskapen och mellanmedvetandet.

## Berättelser om beredskap

Den bild av beredskap som de äldre i bygden vittnar om syns även i bygdeböcker runt om i Vesterålen. Man ser i såväl faktaböcker som i skönlitterära beskrivningar av verkliga människor som levde före andra världskriget att väder, fiske/gårdsbruk, sjukdom och fattigdom står i centrum. Barnadödligheten beskrivs som något reellt och en del av tillvaron, om än hemsk i var upplevelse. Vädret omnämns ständigt i form av vindriktningar och styrka. Det framkommer också en hög grad av övertroiskhet som skiftar mellan en beskrivning utifrån den som kan läsa in i framtiden till de som förhåller sig till övernaturliga ting som de ej förstår. I boken "Folket på Vinje" får man följa Anna som har en förmåga att se in i framtiden. Boken beskriver hur hon tack vare det har kunnat förbereda sig och därmed klarat sig genom psykologiska utmaningar av död och lidande.

*"Med denne vage forutanselsen, som på en måte hade forberedt og stålsatt henne på hendelser som ville komma, og som ville slått andre mennesker ned til jorda og gjort dem totalt avmektige og maktesløse, hadde hun levt livet sitt. Anna hadde, gjennom et langt liv, lært seg til å leve med denne kilden til forutsigbarhet, og på en forunderlig måte hadde den hjulpet henne og satt henne i stand til å leve, eller overleve, i det livet som var blitt henne til del."*

Ur Folket på Vinje, s 14  
(Rørtveit 2008)

### Naturens kraft

Naturen är inte i huvudsak en källa till olyckor utan den fungerar mer som en aldrig sinande energitillförsel. Strang argumenterar för naturens kraft vid svår sjukdom som exempelvis cancer. Hur naturen till viss del har ersatt kyrkorummet och många av hans patienter vittnar om naturens betydelse. Dess kraft och föränderlighet, det eviga kretsloppet och den existensiella närvaron i allt levande. Enligt Strang är naturen något många svenskar som drabbas av sjukdom söker tröst och kraft i. Han beskriver hur naturens betydelse växer och en vy eller detalj kan ge kraft och bli en symbol för livet (Strang 2007). Hans beskrivning av naturen är jämförbar med den förkrigshistoriska användningen i Polarfjorden, där naturens olika mekanismer användes för överlevnad. En stor skillnad är att även dagens Polarfjording, utan att ha drabbats av vare sig sjukdom eller olycka, genom naturens kraft lyckats omvandla mekanismens överlevnadsprocess till en process mot förnöjsamhet. I både intervjuer och observationer framkommer en aktiv och vardaglig relation mellan Polarfjordingarna och naturen de lever i. I såväl kris som icke kris beskriver de hur de tankar kraft från utsikten, hur

viktig den är för dem. I deras förmåga att tanka kraft även när ingen extra kraft är nödvändig så nyttjar de naturen, inte bara till överlevnad, utan till att förnöja tillvaron i vardagen. Dess närhet, att bygden är omgiven av fjäll, fjord och älv, gör att det räcker med att hålla ögonen öppna för att se allt det vackra och kraftfulla.

*"Naturen betyder Allt! Polarfjorden har allt. Fjäll, fjord, öppenhet. Naturen fyller en med energi. Bara utsikten räcker, även om det är fantastiskt att gå på turer. Ren luft, glädje, lyx... Detta är lycka".*

Citat invånare i Polarfjorden

### Samliv med naturen

*Når en sunnmøring kommer hjem fra fisketokt, har han tjent 400 kroner i banken. Når en nordlending kommer hjem fra tokt, har han tjent 200 kroner. For de 20 kjøper han silkesjal til kjæresten, for de 180 kjøper han wienerbrød. Hans hemmelige valspråk er: "Man må da ha det litt godt her i livet..."*

Detta är ett citat från Agnar Mykles bok *Rubicon* (1965), publicerat i Jan Veas bok "To kulturer" (2009). Vea jämför i sin bok Nordnorge och den nordnorska mentaliteten med det norska Vestlandet. Genomgående i boken redogör han för statistik och annan litteratur samt gör egna tolkningar därav. Hans slutsatser är att den större delen av litteraturen om nordnorge, där nordlänningen beskrivs som lat, stämmer väl in med verkligheten. Nordnorsken, enligt Vea, saknar och har i jämförelse med västlänningen alltid saknat innovativt beteende, omställningsvilja samt tillväxtanda (Vea 2009). Genom hela boken jämförs de två kulturerna i förhållande till produktion, innovation, arbetsförhållanden, ekonomisk tillväxt, industrialisering, historiskt såväl som i modern tid. I sin jakt efter den nordnorska mentaliteten saknar Vea helt ett psykosocialt perspektiv. Inte i något läge för han en diskussion kring vad de olika kulturerna och sinnelagen gör med människornas psykiska välmående. Vea beskriver västlänningen som flitig, oavsett hur mycket sill han fick så fortsatte han att fiska. I beskrivningen av nordlänningen hänvisar Vea till en subsidenskultur som innebär att den nordlänske fiskaren valde att arbeta hårt i hårda tider men vid gott fiske så avstannade produktionen. Han hänvisar enkom till ekonomisk tillväxt och företagsanda samt hur nordlänningen inte förstod och än idag inte förstår dess vikt (Vea 2009). Citatet ovan använder Vea till att belysa Nordlänningens opålitliga beteende, men det kan lika gärna användas i denna uppsats som ett sätt att belysa nordlänningens samliv med naturen. Där



naturen är en del av livet mer än en utomstående faktor redo att förbrukas. Citatet visar även på nordlänningens förmåga att njuta av det hen har här och nu, en central förmåga för förnöjsamhet.

### **Förnöjsamhetens mekanismer och hälsans faktorer**

Den forskning av Antonovsky som Strang hänvisar till, se ovan, är i högsta grad relevant för denna studie. Hans studier kring hälsobringande faktorer, den salutogena teorin, anger känslan av sammanhang som den enskilt viktigaste förmågan att psykiskt överleva svåra umbäranden. Den består av tre olika delar: det gäller att finna en begriplighet, att det är hanterbart och att man finner en mening i det som sker. Antonovsky har sökt sig till hälsans ursprung och i det uppger han att hans teorier är besläktade med copingstrategier, empowerment och andra hälsofrämjande och överlevnadsteorier. Det som skiljer ut den salutogena teorin är främst kombinationen av nämnda tre faktorer, att de ger en kombination av kognition, beteende och motivation. Men även att den inte är bunden av sin kulturella kontext. Var kultur kan utforma de tre faktorerna i enlighet med sin kultur (Antonovsky 1996 och 2005). Denna uppsats startade på ett liknande sätt som Antonovskys studier, han stötte på friska kvinnor som hade överlevt koncentrationslägren under andra världskriget och frågade sig hur det kunde komma sig att de klarade livet så bra. Min studie startade med att jag i Polarfjorden upplevde en slags glädje runt omkring mig och också att jag själv mådde så bra, helt utan att förstå varför. Där han har valt att undersöka frisk-sjuk som motpoler i en skala och vad som gör att en människa rör sig mot det friska så har mina fältstudier lett mig fram till ett fokus på förnöjsamhet, trygghet samt förmågan att leva i nuet. Om det beror på våra olika inriktningar, på Polarbygdens kollektiva grundstomme eller på något annat är svårt att säga men jag har i mina intervjuer och observationer inte upptäckt den reflektion som Antonovsky pratar om, ingen av de äldre har gett uttryck för någon begriplighet eller mening med sina umbäranden. Snarare tvärt om. De har uppvisat en genuin förmåga att placera opåverkbara svårigheter i ett mellanmedvetande och att omformulera problem till lösningar. Effektiva sätt att inte behöva reflektera kring mål och mening. Däremot vittnar Polarfjordens invånare om en relation till naturen och årscykeln samt en känsla av gemenskap, att de har en plats i bygden som är deras, där de upplever sig som en kugge i det gemensamma. Polarfjordingarna uppvisar en naturlig känsla av sammanhang. Inte i det som sker men i relationer till såväl natur som till varandra.

### **Det kollektiva stödet**

Den ovan nämnda och den i intervjuer ständigt återkommande gemenskapen är observerbar i såväl bygdestruktur som i dess gemensamma normer och regler. Tillsammans med hjälpsamhetskulturen skapar den ett kollektivt stöd, där var individ är delaktig i bygdens överlevnad. Stern talar om intersubjektivitet som något grundläggande mänskligt likställt med sexualitet och anknytning. Något som arbetas med i olika terapeutiska sammanhang. Intersubjektivitet kan enkelt förklaras med en återkopplande förmåga att läsa av andras intentioner och känslor "jag vet att du vet att jag vet". Något som klienten i en behandlingssituation ofta söker hos terapeuten, att bli förstådd och att bli sedd. Denna intersubjektivitet bidrar till gruppbyggnad och psykisk närhet, språkutveckling och symboler. I exempelvis familjeterapi finns speciella metoder och ritualer för att stärka gruppen/familjen (Stern 2004). I intervjuerna framkommer Polarfjordens starka sociala liv. Både genom inkluderingsprocesser, social kontroll och grannskap. Intersubjektiviteten är synbar genom olika sociala interaktioner; språkliga symboler, gemensamma normer, den svarta humorn och bygdens sammanhållning. Det Stern letar efter i det terapeutiska rummet finner Polarfjordingen i bygdegemenskapen.

En förutsättning för en trygg gemenskap är att det finns en pågående inkluderingsprocess. Shore m fl har tittat närmare på begreppet inkludering och funnit att det är ett relativt nytt forskningsområde med många olika discipliner inblandade och lika många definitioner av begreppet. Författarna har försökt finna en gemenskap mellan de olika disciplinerna och då fokuserat främst på arbetslivet, men de diskuterar även grupper i mer generella ordalag. De har kommit fram till följande definition gällande (arbets)grupper: Inkludering anger i vilken utsträckning individer upplever att aktuell grupp tillfredsställer deras behov av samhörighet och unikheter (Shore m fl 2011, sid 1265). Tre viktiga saker framgår av denna definition. Att inkludering ses som tillfredsställelse av individuella behov i en grupp, att inkludering består av två delar: samhörighet och unikheter samt att det är gruppen som inkluderar individen, snarare än individen som ansluter till gruppen. Inkludering upprättas således när individer har en känsla av tillhörighet till gruppen och, på samma gång, upplever sig vara en tydlig och unik individ (Jansen m fl 2014). Om gruppen inte tar ansvar för inkludering kan det leda till marginalisering av personer som ej faller inom normen i beteendet. Det fenomenet visar sig tydligt i en norsk studie av barn mellan 3-16 år. Studien visar hur föränderliga barnens sociala strukturer är och hur dessa kodades med hjälp av osynliga symboliska interaktioner. De barn som hade svårt att förstå och känna in nyanser och symboler hamnade ofta utanför gruppen och blev marginaliserade. Ju äldre barnen blev desto mer tydligt blev detta. Som ett resultat skapades subgrupper med egna sociala regler för dessa marginaliserade barn (Ytterhus 2012).

Det finns såväl marginaliserade människor som subgrupper i Polarfjorden. Samtidigt upplevde jag tydligt en inställning av att alla får vara med. I och med bygdens föreningsliv och pågående inkluderingsprocesser finns det möjlighet att delta på egna villkor. Det skvallras om hur vissa människor är "lite konstiga", men samma människor deltar på både privata fester och andra aktiviteter. På gruppnivå skojas det ofta om olikheter, samtidigt som man skapar utrymme för individualitet. Uttrycket "han NN, det er nu bare sån han är" är vanligt förekommande när någon bryter mot normen. I stället för att försöka förändra den personen eller exkludera hen från gemenskapen så skapar man undantag för udda beteenden. Ett sätt att behålla både tillhörighet och autenticitet. Shore m fl och Jansen m fl's syn på inkludering, där kombinationen av individuell autenticitet och gruppens samhörighet är grunden, kommer tydligt fram i inrättandet av begreppet "svensken". Det är logiskt svårt att säga "det är nu bara sån hon är" om en nykomling. Men i stället för att låta ett annorlunda agerande flytta ut mig som nykomling från grupptillhörighet så skapade man ett utrymme för ett annorlunda agerande. Genom att använda ett generellt känt uttryck som "svensken" skapades en förklaringsmodell som gav mig utrymme till udda beteende utan att jag som person tappade min unikhet, något som hade riskerat att bryta inkluderingsprocessen.

Denna gemenskap kommer på både gott och ont där bygdeskvaller är en sak som många invånare nämner som något negativt. Goffman pratar om främre och bakre regioner. Där det i de bakre regionerna finns utrymme att synliggöra i främre dolda sidor och ageranden (Goffman 2009). I Polarfjorden finns ett uttalat regelsystem för många bakre och främre rum, regler som är en del av ett större mönster av stereotypa förklaringsmodeller och förenklingsmodeller. I många fall kan det bakre rummet jämföras med Polarfjordingens mellanmedvetande. Goffman ger som exempel grannar i stora komplex där man vet mer än vad som uttalas om varandra (Goffman 2009). I Polarfjorden bor man inte så nära men man vet ändå saker om varandra i det att bygden är liten och fortfarande delvis avskild. Exempelvis gällande misshandel, alkoholism och vissa former av övergrepp, saker som de flesta vet att majoriteten vet om, men som man inte pratar om. Denna vetskap skulle kunna bringa problem och osämja. Men tack vare en förmåga att placera denna kunskap i en bakre region, i ett mellanmedvetande, orörbar och något man inte kommenterar, tar man inte heller fram den i den främre regionen. Och man kan således låtsas som om den inte finns. När behov för att samtala om skeenden som placerats i det bakre rummet finns, använder sig bygden av något som kallas xx-samtal. Där xx skiftar beroende på plats men alltid innebär att det som sägs stannar på/i xx. Det har sitt ursprung i fiskekulturen där det sedan generationer tillbaka har funnits ett talesätt "det som sägs och sker på sjön, stannar på sjön". Idag sker dessa samtal

på olika platser; på fjället, i kajaken, på mc-träffen med mera. Denna typ av samtal uttrycks med "Det som sägs på xx, stannar på xx". På detta sätt bevaras bygdens kollektiva stabilitet.

En annan stereotyp som hjälper till att bevara bygdens struktur är avsaknaden av individuella roller. När någon med en ledande roll flyttar tar någon annan över dennes roller och utformar den utifrån sin person. Som utifrån kommandes finns det flera olika roller att gå in i men mina försök till anpassning i kombination med att jag inte visste om jag skulle stanna i bygden gjorde att jag inte passade in vare sig i en gästroll, som inflyttad eller som Polarfjording. Jag var oförutsägbar och rollen "svensken" instiftades. Det blev en roll utanför de andra. Rollen fick en funktion att överbrygga både skillnader och direkta krockar i kultur. I stället för att vara "galna katt-människan på haugen" när jag valde att operera min överkörda katt, så kunde jag vila i att "jag är från Sverige". Genom att ge mig rollen som "svensken" gav det mig utrymme att agera oförutsägbart och ändå få vara en del av den djupa improvisation som relationerna bygger på. "Svensken" gör per definition konstigheter. Rollen möjliggjorde således en individuell autenticitet i kombination med en grupptillhörighet.

### Metagemenskap

Såväl vardagslivsforskningens grundsyn som det symboliskt interaktionistiska perspektivet ser på människor, samspel och symboler som något som är i ständig rörelse. För att förstå hur en grupp lever tar man reda på vilka symboler, inklusive dess innebörd, som finns i gruppens värld (Trost/Levin 2010). Polarbygden har tydliga gemensamma berättelser om tillvaron, bygden och individen. De interagerar med varandra med hjälp av olika symboler, exempelvis talat språk och beröring. Man känner väl till varandra och har därmed goda förutsättningar att förutspå varandras ageranden. Detta både bidrar till, kommer från och upprätthålls genom den kollektiva andan. Polarfjordingarnas gemensamma beskrivning av årstiderna och de många allmänna verksamheterna i kombination med en delvis samfällid identitet och tradition av isolering och kargt klimat har skapat en påtaglig sammanhållning. Vid sidan av denna synliga sammanhållning vittnar många om en extra tillhörighet som de inte finner ord på. Jag ser det som en gemenskap som står över enskilda interaktioner och stereotypa grupperingar, som i sig är gemenskapshöjande. Den formas runt det flöde av processer som beskrivits i denna studie. Flödet skapar såväl omedvetna som medvetna beteenden, normer, relationer och symboliska kommunikationsmönster. I det att medvetandenivåerna skiftar och är såväl situationsanknytna som könsrollsbundna blir metagemenskapen således en gemenskap som inte är till fullo medveten. I det att den delvis är medveten och delvis inte, är det svårt att sätta ord på den. Att beskriva den blir nästintill omöjligt. Kanske är det detta som flera av mina intervjuade

försökte greppa när de pratade om en tillhörighet större än de kunde sätta ord på. Denna tillhörighet, sprungen ur delade erfarenheter av naturens och vädrets oförutsägbarhet, sociala interaktioner och bygdekultur, kan ses som ett broderi där var invånare har en nål och tråd och tillsammans skapar och förändrar de ett livsverk som påbörjades flera generationer tillbaka.

### **Kommunikation och interaktion**

Symboler av olika slag bidrar inte bara till en kollektiv anda och gemenskap utan hjälper även till att skapa mening och organisering i vardagen. Människans relation till dess omgivning är komplex i det att vi överför det vi ser, hör och känner till både synliga och osynliga symboler. Detta är något vi lär från barnsben som en del av vårt språk, kultur och sammanhang (Sandstrom m fl 2006). Trost/Levin talar om hur symboler i olika miljöer och kulturer skiftar vilket leder till att de har olika mening för olika människor. Genom att vi har införlivat innebörden av symbolerna i en viss social miljö identifierar vi oss med densamma (Trost/Levin 2010). Antropologer hänvisar till begreppet "tabu" som något som hjälper till att definiera gruppnormer och roller (Schoemaker och Tetlock 2012). Miller diskuterar hur vi genom det psykoanalytiska tankemönstret i västvärlden skapat oss tabun kring vad han kallar för "tenderness". Enligt Miller är ömhet och känslor av ömhet tabubelagda i stora delar av västvärlden. Han hänvisar till psykiatrikern Suttie när han ger Freud och psykoanalysen skuld för att de redan i tolkning av spädbarnsålder ser på barnet som en varelse oförmögen till ömhetskänslor, bara driven av instinkter. Detta har en stor del i att beröring har tabubelagts. En annan anledning är samhällets maskulinisering och synen på att ömhet inte är manligt. Så trots att många har tagit avstånd från psykoanalysens syn på människans utveckling så har regler för beröring blivit allt mer tillrättalagda. Idag finns en rädsla för beröring som grundas i att beröringen riskerar falla in i den sexuella domänen där bland annat övergrepp ingår (Miller 2007).

En av de första veckorna i Polarbygden var jag hemma hos en nyfunnen vän och hans bästa kompis. Var gång min vän gick bakom stolen för att hämta något tog han mig om axlarna. När han skulle visa mig var toaletten låg så tog han mig om livet. Inget tafsande men väldigt mycket beröring. Jag sa efter ett tag "bara så du vet, jag är inte ute efter något förhållande". Både min vän och hans kompis nickade leende "okej". Beröringen fortsatte och jag kände mig nödd att återigen meddela att "jag är inte intresserad av något förhållande". Då börjar de två männen att skratta och en av dem säger ja, ni svenskar, ni är så rädda för att ta på varann".

I Polarfjorden tar män såväl som kvinnor på varandra. Det finns tydliga gränser för beröring som skiljer sig mellan olika grupperingar men generellt så tar Polarfjordingarna mycket på varandra. Polarfjorden har, som diskuterats tidigare, en tydlig könsrollsuppdelning. Maskulinitet ses som viktigt men däremot anses det inte omanligt att en man klappar om en annan man. Enligt Miller tar tabubeläggning av ömhet människan bort från altruism och socialisering (Miller 2007). Två viktiga beståndsdelar i att skapa en förnöjsamhet.

Mina observationer har visat på regler, mönster och skiftande symboliska interaktioner mellan olika grupperingar i bygden. De olika grupperingarna har olika respektive nyanser av liknande symboler, såväl språkliga som icke språkliga, uttalade som icke uttalade. Det handlar exempelvis om i vilken utsträckning man tar på varandra eller hur grov man är i språket. Tack vare att många i Polarfjorden är uppvuxna där och har generationer bakom sig i bygden, kan samma personer agera olika beroende på den sociala kontexten. Tillys (1998) beskrivning av olika sätt att kommunicera, där en stark lokal kunskap leder till djup improvisation stärker denna bild av att den goda lokala kännedomen om varandra skapar ytterligare nyanser i det symboliska språket. I och med kännedomen om varandra har invånarna möjlighet att bryta mot bygdens allmänna sociala regler. Alla vet att ”det er nu sån han NN er” och därmed blir NNs beteende en del av den djupare improvisationen.

### Förnöjsamhetsskapande språk

Ett sätt att tolka och erfara språket är den fenomenologiska synen. Att se språket som en aktiv rörelse, ett sätt att uppleva världen. I detta skapas och ändras uttryck och meningar (Ochs 2012). I Polarfjorden finns en uppsättning uttryck som har en annan betydelse där än i exempelvis Oslo. Ett tydligt exempel är uttrycket ”hästkuk”. I Oslo ses det som en svordom medan man i Nordland och Polarfjorden använder uttrycket i både positiv och negativ bemärkelse. Det finns också uttryck som betyder samma sak i Polarfjorden som på grannöarna, men som med tiden har fått en annan nyansering i dess innebörd. Att detta är en rörelse och inte statiskt kan exemplifieras med uttrycket ”hästfitta”. På direkt fråga under mitt första år i bygden har jag fått till svar att det ordet inte används annat än som ett mycket negativt uttryck. Mitt sista år hörde jag dock ordet i enstaka tillfällen användas i samma positiva omdöme som ”hästkuk”.

I språkliga mönster där negativa skeenden beskrivs med positiva uttrycksformer blir positiva tänkanden en automatisk följd av såväl de språkliga mönstren som förmågan att agera

bekräftande. Ochs nämner olika sätt att se, tolka och erfara språket. Ett synsätt är att språk i sig är kategoriska med en begränsad uppsättning former för att förmedla olika betydelser. I detta saknar språket förmågan att ge fullständiga symboliska beskrivningar vilket delvis kompenseras med vad Ochs kallar för en indexikal kapacitet. En kapacitet som gör att ordens betydelse återskapas i dess kontext. Genom en kulturell medvetenhet hos objekten skapas en mental representation (Ochs 2012). Ett exempel på detta är en gruppintervju med tre äldre kvinnor i Polarfjorden och deras samtal om stickning. De beskrev hur mycket de fick stickat på vinterhalvåret. I samtalet fick jag som intervjuare mentala bilder av de olika plaggen som kvinnorna beskrev att de stickade. Jag saknade deras gemensamma indexala kapacitet och erfarenhet och därför förstod jag inte att de i själva verket talade om livet före elektriciteten. Om hur mörkt och svårt mycket var under mörkertiden. Detta framkom först när jag, efter att ha känt på mig att jag missade något, frågade dem närmare om konversationens innehåll. Kommunikation kan enligt Ochs ses som ett konceptuellt språkligt sammanhang där en grupp delar förmågan att, med hjälp av språket, föreställa sig dess sammanhang. Både temporalt, kulturellt och personligt. Indexikalitet visar hur själva ofullständigheten systematiskt och kreativt för samman språk med dess kontext (Ochs 2012).

### Sinnesstämning och språket

Varje samhälle har sin språkliga ideologi som i sig innehåller mer än själva språket, exempelvis känsloliv. Såväl språkliga som känsloladdade ideologier skiftar kraftigt mellan olika kulturer. De växer fram genom interaktioner och gemensamma erfarenheter. Studier av den kommunikativa evolutionen har visat att det är omöjligt att särskilja förståelsen av språk från dess kulturella kontext. Språket skapar känslor och upplevelser lika mycket som sinnen skapar språket (Wilce 2014). Det gör att det vid antropologiska studier är viktigt att undersöka de olika sätten som språket används och hur dessa växelverkar med tanke, känsla och varande (Ochs 2012). Denna interaktion mellan Polarfjordingarnas sinnesupplevelser och dess språk syns i deras sätt att hantera risker och svårigheter. I intervjuer med äldre kvinnor saknas "faro-beskrivning" helt. De beskriver faran med männens jobb, hur man inte visste om de skulle komma hem från fisket. De beskrev vidare att barnen riskerade att bli omhändertagna om ingen pappa fanns. Men de beskrev detta med en självklarhet. Observationer har sedan bekräftat detta fenomen att språkligt lägga saker åt sidan, temporalt genom "*färdig med det*" och det situationsbetingade "*det er nu sån det er*". I intervju med nordnorsk räddningsofficer har det bekräftats att människor på den nordnorska landsbygden generellt har en stor förmåga att till fullo anamma språkliga uttryck och verkligen lägga saker bakom sig. Ochs (2012) och Wilces (2014) teorier om hur känslor

samverkar med språket, att de formas med hjälp av språket likväl som de formar språket gestaltas på olika sätt i Polarfjorden. Till exempel dess förmåga att omskriva negativa saker till positiva uttryck och deras avsaknad av klagan. Tillsammans med aktiviteten, att själv skapa trygghet, skapas normen: det gäller att passa på att njuta, för vem vet vad som händer.

Om man utgår från en växelverkan mellan uttalat språk och känsloliv så torde människorna i ett samhälle vara mindre oroliga om uttryck för oro ej finns. För att må bra i ett samhälle med stora risker kan språket fungera som ett skydd mot oro genom att fokusera på det som går bra. Polarfjordingarnas språkkultur där fokus ligger på problemens lösningar har jag i observationer sett fungera som en personlig sköld. Konstaterande och accepterande uttryck tillsammans med en benägenhet att beskriva problem genom dess lösningar och att undvika att tala om sådant som ändå inte går att påverka torde, i linje med både Ochs (2012) och Wilce (2014), vara en del i en kulturell språklig förmåga att ta bort eller minska oro.

## **Trygghet**

De olika delarna av både Polarfjorden och polarfjordingarna, beskrivna här i diskussionskapitlet såväl som i de balanserande begreppen, visar på ett aktivt skapande av sin egen trygghet. Genom naturupplevelser samlas energi och en gemensam historia. Festande bidrar till skratt, gemenskap och positiva känslor. Byggande av hus, fiske och jakt skapar en känsla av självhushållning. Språket bidrar till en gemenskap och ett lösningsinriktat förhållningssätt. Exempel är många. Men till skillnad från exempelvis kognitiv beteendeterapi fokuserar man inte på relationen tanke-känsla-beteende. Man agerar av vana och för att det erfarenhetsmässigt har gett goda resultat. Om agerandet skulle kombineras med introspektivt tänkande är risken att dess förnöjsamhetshöjande konsekvenser skulle minskas. Som exempel kan nämnas den automatiserade hjälpsamheten. Den fungerar förnöjsamhetshöjande i sin altruism, vilken riskerar att gå förlorad i ett analyserat tänkande.

Eriksen problematiserar i sin bok ”trygghet” begreppet som sådant utifrån olika utgångspunkter och mål. Han radar upp olika sätt att vara trygg på; trygg i sig själv/inombords, trygg när man går hem på kvällen, trygg i trafiken, trygg i sina vänskaper, trygg i sin livssituation. På liknande sätt beskriver han otrygghet; om du ofta är rädd, inte litar på folk, misstror staten, räknar med att bli rånad om du är ute i mörkret eller inte vet hur du ska få mat för dagen (Eriksen 2006). I Polarfjorden har den historiska avsaknaden av yttre trygghet skapat balanserande mekanismer, synliga än idag i deras förmåga att skapa processer mot både ökad trygghet och förnöjsamhet. Dessa processer, beskrivna i intervjuer, känns igen i Eriksens beskrivning av trygghet. Sinding-Larsen och Rämgård skriver båda om trygghet



och relationer. Enligt Sinding-Larsen behöver såväl individer som samhällen en mer eller mindre intakt integration för att uppfattas som trygga. Varje samhälle är uppbyggt av två trygghetssystem: externaliserad trygghet och relationell trygghet (Sinding-Larsen 2006). Rämngård diskuterar trygghet och platser i sin avhandling och tar bland annat upp klimatets betydelse för kontinuitet och känsla av varaktighet, vilket är viktigt för den egna identiteten. Att känna att det finns en kontinuitet i relationen till sina omgivningar påverkar den inre känslan av kontinuitet och i detta ligger en trygghet (Rämngård 2006). Genom integrerade stereotypa förklaringsmodeller har man i Polarfjorden skapat sig en förutsägbarhet såväl som tydlighet. Dessa förklaringsmodeller kan ses som trygghetsskapande kollektiva berättelser om tillvaron, exempelvis gällande klimat, årscyklar, interaktioner, individuell identitet och bygdens identitet. Vid sidan av dessa trygghetsskapande stereotyper finns en utvecklad beredskap för att opåverkbara skeenden kommer att slå till. Denna beredskap är, bland annat genom sin tydligt utvecklade hjälpsamhetskultur en individuell försvarsmekanism såväl som en relationell överenskommelse. Historiskt fanns en stor osäkerhet i relationer till andra. När männen månadsvis var på havet behövdes sätt att hantera kvinnornas oro om männen skulle klara livet, såväl som männens oro kring hur det gick hemma. Ett intrikat regelsystem för interaktioner och interaktionell oro skapades. Ett system av mekanismer som genom sina processer är observerbart än idag och som i sin till stora delar onödvändighet fungerar förnöjsamhetshöjande.

### **Nuets betydelse**

Trygghet har också visat sig vara beroende av begreppet tid. I västvärlden har vi människor ett stort behov av att grunda och relatera oss själva i ett tidsperspektiv. Studier på ex fångar som vistats i mörka rum har visat på psykologiska problem och de finner ofta ut ett sätt att för sig själva bedöma tid. Behovet handlar om att finna ett konsekvent ramverk, regelmässighet och förutsägbarhet för den enskilde individen (Lasane och O'donnell). Även om dygnet är tydligt så relaterar många i Polarfjorden sig även till årscykeln. I mörkertiden sover man mer, medan tiden utan solnedgång innebär minskad sömn, ökad aktivitet och vaknätter.

Vaknätterna beror inte bara på sena fester utan flera vittnar om hur de glömmer bort att lägga sig. Här, precis som gällande den nordnorska "lättjan", delar jag och Vea uppfattning om hur det faktiskt är, men våra analyser från de observerbara incidenterna skiljer sig. Vea beskriver den nordnorska relativa tidsuppfattningen där hela årscykeln fyller en viktig funktion som något negativt. Denna tidsuppfattning bidrar bland annat till negativ ekonomisk utveckling och blir därmed negativ för såväl kulturen som den enskilde nordlänningen (Vea 2009). Mina

observationer har visat en naturlig, flexibel och följsam syn på tid som leder till ökad förnöjsamhet och som är en viktig del i att befinna sig i nuet. Att tillåta sig bli trött av mörkret, med glädje möta solen, med fest välkomna värmen och så vidare. För att hjälpsamhetskulturen, som har visat sig oerhört viktig för den polarfjordska förnöjsamheten, ska fortleva krävs en relativ syn på tid. Om vi ser på exemplet på sid 25 där jag skulle flytta och körde fast med bilen. Alla som tillfrågades kom till min undsättning oavsett andra åtaganden. Troligtvis hade åtminstone en eller två av dem andra planer som de nu blev försenade till. På så sätt leder en hjälpsamhetskultur till ett kravlöst sätt att se på tid.

Levines argumenterar för en relativ tidsuppfattning där tempot som en person upplever sig ha i livet symboliseras både av föreställning om begränsningar och val samt om förändringar i livscykeln. På gruppnivå är den sociala tidsuppfattningen central för ett samhälles kultur och skillnader i tidsuppfattning är det som mest särskiljer en kultur från en annan. Synen på tid inom ett samfund är ofta dold, omedveten och svår för utomstående att uppfatta (Levine 1996). Genom mina knappt fyra år som boendes i bygden, inklusive ett halvårs paus med tillfälligt boende i Stockholm, har jag successivt antecknat situationer. Många av dem jag har haft svårt att förstå blir tydliga och greppbara om ett socialt tidsperspektiv läggs som grund. Där dolda och omedvetna mekanismer verkar mot ett varande i nuet. Mellanmedvetandet såväl som ödesberedskapen är två sådana mekanismer.

I ett läge där jag var sjuk med dålig prognos så lyssnade folk på min klagan men svarade sen med "men då må vi få til den der sykkelturen nu, ka du trur om neste helg"? Denna respons påverkade inte sjukdomen eller hur jag såg på den men det påverkade var jag la min tanke och planering. De drog mig från framtidsoro till att prata om och tänka på något som låg mycket närmare nuet. Även den irritation jag ibland kände när de föreslog saker som i mina ögon var uppenbart att jag inte skulle klara av, fick mina tankar att förflyttas från oron över framtiden.

Memo 2014

Detta är ett tydligt exempel på bygdens mekanismer och hur de sätter igång processer hos individer, i detta fall hos mig. Ett annat exempel är hur inkluderingsprocesserna skapar en trygghet och i det ett närmande till nuet.

Första månaderna i Polarbygden försökte jag boka in helgen i början av veckan, rädd för att annars bli sittandes hemma när de andra finner på något roligt. När jag

sms'ade "Händer det något i helgen"? fick jag ofta till svar "vet inte, det är måndag". Samma sak skedde på onsdagen och samma svar kom (fast med onsdag i stället för måndag). På fredag förmiddag skickade jag ett nytt sms "Händer det något ikväll" och ganska ofta fick jag då svaret "jag vet inte, vi kan väl höras i eftermiddag". Så småningom lärde jag mig att jag i princip alltid var välkommen att delta vad som än hände och i det väcktes en trygghet och ett minskat behov av planering.

Memo 2014

Som diskuterats i denna uppsats har mekanismer vuxit fram ur den historiskt föränderliga tillvaron och skapat processer mot ett varande i nuet, där nuet består av olika incidenter/kairos, liknande ovan exempel.

### **Förnöjsamhet**

Att vara förnöjd behöver inte vara detsamma som lycklig men det är två närbesläktade begrepp och i mina försök att förstå nuets förnöjsamhet sökte jag mig till Lyckoforskningen. Lycka som fenomen har studerats i århundraden och till exempel Aristoteles menade att lycka är njutning kopplat till livskvalitet och mening. En definition som i sin enkelhet ligger nära det jag menar med förnöjsamhet. Sentida forskning sträcker sig mellan många vetenskaper såsom filosofi, sociologi, biologi, neurovetenskap och statistik. Teorierna som ligger bakom denna debatt är på många sätt spretande i både dess vetenskapliga ingångar och dess definition på begreppet lycka. Haller and Hadler har genomfört en studie i lycka (happiness) och nöjdhet (satisfaction), två begrepp som båda är nära besläktade med förnöjsamhet. Studien har tittat på 41 länder runt om i världen och deras resultat visar hur både microsociala och macrosociala förhållanden påverkar upplevelsen av såväl lycka som nöjdhet. Lycka påverkas mestadels av microsociala förhållanden såsom att individen är socialt integrerad. Nöjdhet däremot kommer som resultat av ekonomisk jämlikhet, välfärdsstaten och demokrati. För båda begreppen gäller dessutom förmågan att hantera sin livssituation. Var individs subjektiva upplevelse av sin livssituation visar sig i studien vara viktigare än den faktiska livssituationen. Viktiga faktorer är här den subjektiva hälsan och privatekonomin, nära sociala relationer och känslan av att kunna påverka sin ekonomiska situation (Haller och Hadler 2006). Om man sätter detta i relation till Polarfjorden och polarfjordingens identitet så liknar deras liv Haller och Hadlers beskrivning av vad som skapar lycka och nöjdhet. Språkligt såväl som kognitivt och beteendemässigt. De har en förmåga att skapa sig sin egen trygghet med

aktivitet, att kognitivt förbereda sig för det värsta samt språkligt förflytta negativa upplevelser till positiva och hoppfulla. Ur ett macroperspektiv skapar välfärdsstaten Norge en yttre trygghet i och med sitt hälso- och socialförsäkringssystem.

Filosofen Bengt Brülde har en delvis annan ingång. I sin bok "Lyckans och lidandets etik" redogör han för olika begrepp såväl som forskningsresultat kring lyckobegreppet. Han hänvisar till både egna och andras analyser när han delar in termen lycka i tre olika områden; Tillfredsställelseteorin, Affektiva teorier och Hybridteorin. Dessutom kan man inom dessa områden se till begreppet lycka över tid, som en momentan känslouttryckning eller en känsla/tillstånd över tid (Brülde 2009).

Tillfredsställelseteorin är en kognitiv teori som svarar på frågan om hur stor klyftan är mellan hur en person önskar att sitt liv ska vara med hur det verkligen är. Att vara fullständigt tillfredsställd innebär därmed att inte vilja ändra på någonting (Brülde 2009). Ett stort problem med denna teori är att definitionen i sig kräver ett kognitivt temporalt perspektiv och det finns en risk att det i sig påverkar välbefinnandet. Här och nu gör en Polarfjording vad som krävs av hen, utan att fundera på vad som gör hen lycklig i framtiden. Den ständigt närvarande beredskapen skapar en slags känsla av att ha det bra i nuet eftersom vad som helst kan ske i framtiden. Det aktiva levnadssättet ger en känsla av kontroll, "det jag känner här och nu att jag vill ändra, det jobbar jag mot". Genom att såväl mekanismer som processer i Polarfjorden grundar sig i en syn på världen som föränderlig och aktiviteten gör att livssituationen ständigt omprövas så förminskas hela frågeställningen.

Enligt Brülde's beskrivning av den affektiva teorin är lycka detsamma som en känsla av välbefinnande. Den delas sen in i fyra olika begrepp:

- lycka som behaglig sinnesstämning, en upplevd glädje utan specifik anledning.
- lycka som sinnesfrid. Ett tillstånd av inre harmoni eller balans. En djupt rofylld glädje till stor del oberoende av de yttre livsvillkoren.
- lycka som ett euforiskt rus. En intensiv känsla av fullkomlighet som drabbar en utan att man viljemässigt framkallat den.
- lycka som en hög hedonisk nivå. Ett totalt mentalt tillstånd vid en viss tidpunkt, en övergripande känsla av välbefinnande (Brülde 2009).

Studien av Polarfjorden har visat på tydliga mönster gällande alla dessa fyra begrepp. En behaglig sinnesstämning och glädje utan specifik anledning uppkommer naturligt i Polarfjorden genom dess kollektiva trygghet. De stereotypa berättelserna fyller här en viktig funktion. Sinnesfrid beskriver sig många få av naturens storslagenhet och närhet. Det euforiska ruset ses i delar av årscykeln, exempelvis när solen återvänder och när de första

värmedagarna kommer. Då händer något med människorna som närmast kan liknas vid ett kollektivt euforiskt rus. Hjälpsamheten och den trygghet och känsla av välbefinnande som, när det görs med kravlöshet, skapas både av att hjälpa och av att bli hjälpt kan liknas vid en hög hedonisk nivå. Dessa olika delar samverkar och blandas, där naturen och den sociala tryggheten är de delar som oftast nämns i intervjuer. Invånarna vittnar om hur de tankar kraft från naturen, hur den skänker glädje i nuet och även dess trygghet och fara. Välbefinnande, behaglig sinnesstämning, sinnesfrid och euforiska upplevelser har beskrivits i samband med naturupplevelser, fester och trygghet. Där de euforiska upplevelserna ofta är kopplade till en närhet med vilda djur.

Hybridteorin är en sammansmältning av tillfredsställelseteorin och de affektiva teorierna. Enligt hybridteorin är en person lycklig om hon värderar sitt liv positivt och dessutom mår bra. Detta tillstånd är det som av många filosofer pekats ut som den mest värdefulla formen av lycka. Brülde nämner i samband med detta en metodisk svårighet då lyckans kognitiva komponent inte nödvändigtvis samvarierar med dess affektiva komponent (Brülde 2009). Mina observationer av polarfjordingens förnöjsamhet bygger på ett återkommande vandrande mot nuet, utan reflektion av vad som hade kunnat vara, något som är svårt att kombinera med tillfredsställelseteorin och därmed också med hybridteorin. Naturens dualism gör att hoppet och beredskapen lever sida vid sida i en kollektivistisk anda av att ha det bra och känna sig nöjd i och med det som är.

### Altruism och den hedoniska paradoxen

Inom lyckoforskningen finns något som kallas den hedoniska paradoxen och många filosofer har beskrivit den på olika sätt. Zygmunt Bauman beskriver den i sin bok *The art of life* (2008) som att roten till den upplevda bristen på lycka ligger i vår strävan efter lycka. Richard Norman (1998) hävdar att den som bistår andra för att få inre tillfredsställelse inte kommer att uppnå det med anledning av de själviska motiven. Dan Egonsson (2011) argumenterar i *Filosofisk tidskrift* att vi måste se vår egen lycka som en biprodukt och inte som ett eget syfte när vi gör gott för andra. Här framstår Polarfjordens hjälpsamhetskultur och dess nästintill osynliga självklarhet som en ytterst viktig komponent i förnöjsamhetsbegreppet. I en kultur där hjälpsamheten är självklar behövs inget tackande för hjälpen, inget "jag är skyldig dig en tjänst" eller andra symboler för att släta över den altruistiska hjälpsamheten.

Jag körde vid ett tillfälle in i en snödriva och fastnade. Jag hoppade ur bilen och snabbt var det en kille som frågade om jag behövde hjälp. Vi försökte dra loss mig

men det gick inte. Ytterligare ett par människor parkerade sina bilar och slöt upp i försöken att få mig loss. Så fick en av dem syn på en traktor som stannade och drog loss mig. Lika snabbt som jag kört in i snödrivan var jag nu loss. Jag går ur bilen för att tacka, men hinner inte förrän alla var tillbaka i sina bilar. Inte en sur min, ingen irritation, ingen stress, ingen önskan om ett "tack" utan helt enkelt bara självklart "*har någon kört fast så hjälper vi till*".

Memo 2013

Detta är ett av många exempel, några nämnda tidigare i denna uppsats, på den altruistiska oreflekterade självklarhet med vilken man hjälper varann. Företeelsen har visat sig central i både intervjuer och observationer, i dåtid såväl som nutid. Post redovisar i sin artikel "Altruism, Happiness, and Health: It's Good to Be Good" olika forskningsdata om altruism. Han finner att det finns en stark koppling mellan altruism och välbefinnande, lycka (happiness), hälsa och livslängd. Så länge en individ inte blir överväldigad av att hjälpa andra. I sin artikel beskriver Post hur altruism resulterar i positiv social integration, distraktion från personliga problem och självupptagen ångest, ökat välbefinnande i kombination med mening och syfte samt en mer aktiv livsstil. Människor som engagerar sig i att hjälpa andra beskriver generellt sin självkänsla som bättre (Post 2005). Posts litteraturgenomgång ger tyngd åt argumenten att Polarfjordens hjälpsamhetskultur är kopplad till såväl de balanserande begreppen som förnöjsamhet. Det faktum att man inte reflekterar över hjälpsamheten tar bort eventuella behov av att släta över den eller eventuell risk över att hamna i tacksamhetsskuld. I detta smyger det sig på en omedveten lycka eller förnöjsamhet.

Schnalls (mfl) studie visar att kvinnor (män är ej studerade, artikelförfattarna antar att det gäller även män) som får se andra göra altruistiska insatser är mer benägna att själva hjälpa till. I studien har man jämfört den varma känslan som kommer av att se någon hjälpa en annan människa med bland annat känslan av glädje och lycka. Det har visat sig att just det faktum att testpersonerna fått se någon göra en god gärning och hjälpa en annan person gör att de sedan själva ställer upp signifikant längre tid än de som inte fått se en sådan situation (Schnall, Roper och Fessler 2010). Samtidigt visar Batson mfl's studie hur skört altruistiskt beteende är. Så länge en person känner empati med en hjälpbehövande så hjälper hen gärna till. Men när insatsen höjs, det krävs mer av den som ska hjälpa, så avstår allt fler, trots en empatisk grundkänsla (Batson mfl 1983). Här hade det varit intressant att göra om samma studie på ett mer uttalat kollektivt samhälle med en hjälpsamhetskultur. Observationer från Polarfjorden visar på hög nivå av hjälpsamhet även när den egna insatsen är stor och det är enkelt att ta sig

ur. Observationer visar vidare hur man hjälps åt i hjälpsamheten, det är sällan en person som står i valet att hjälpa eller inte hjälpa, ofta så delas bördan av flera. Kanske lindrar det upplevelsen av den egna insatsen och risken att bli överväldigad minimeras?

Studien har visat att lycka/lycklig i Polarfjorden är inget man vare sig gör, är eller pratar om. Inget som går att mäta eller få svar på i intervjuer. Det kommer som en osynlig biprodukt, observerbar genom mekanismer och processer som exempelvis den aktiva trygghetsskapande miljön, beredskapen för att allt kan ske, förmågan att ha kul samt förmågan att fokusera enbart på det påverkansbara.

### Att göra förnöjsamhet, jämfört med att tänka och prata om det

Ibland kan man belysa ett fenomen genom dess motsats, i förnöjsamhetens fall blir motsatsen en känsla av djup ångest. Enligt Routledge och Arndt är det människans förmåga till abstrakt tänkande, självreflektion och temporala tankar som gjort det möjligt för oss att reflektera kring vår egen död och att känna dödsångest. Det är också dessa förmågor som styr vår förmåga att hantera våra tankar och känslor kring vår egen död. De påstår att dödsångesten minskas genom ett kulturellt trossystem som hanterar frågor om liv och död, tid och mening (Routledge och Arndt 2005). Studerandet av Polarfjorden har visat på ett gemensamt sätt att bygga upp vardagslivet. Med trygga stereotypa mönster, en öppenhet för att olyckan när som helst kan slå till och en förmåga till pendling mellan medvetandenivåer så har samhället skapat en trygghet för både det kollektiva och för individen. De tre begreppen som redovisats i denna studie skapar i sin samverkan ett kulturellt system med låg grad av abstraktion, självreflektion och temporala tankar. Det är en naturlig enkelhet som styr tillvaron, en nuets förnöjsamhet som återskapar sig själv i en pågående process.

### **Slutligen**

Att vistas i Polarfjorden en längre period, det vill säga en årscykel eller längre, gör att man ser, luktar och känner att det är processer som pågår. De är svåra att stå emot och kan liknas vid ett flöde som drar en mot det tidlösa och det förnöjsamma. Att göra trygghet visar i var incident att hen, med hjälp från sin omgivning och med stöd från bygdens stereotypa berättelser, kan påverka åtminstone delar av sin situation. Agerandet ger en känsla av kontroll och drar personen kognitivt mot själva aktiviteten, det vill säga närmare nutid.

Ödesberedskapen bidrar löpande till en känsla av att det kunde ha varit värre. En kris tas tack vare begreppets mekanismer emot som något hemskt, men inte helt oväntad. Krisen

hanteras sedan med hjälp av bygdestruktur, hjälpsamhet och trygghetsskapande ageranden. Dessa två begrepp kan i sin kombination tydligt kopplas till Antonovskys (1996 och 2005) begrepp hanterbarhet. Mellanmedvetandet är ett mer abstrakt och svårobserverat begrepp som skapar ordning. Genom att placera det ohanterbara och opåverkansbara i ett mellanmedvetande skapar sig Polarfjordingen ett andrum i nuet. Här och nu försvinner det, redo att tas fram när så behövs eller när det opåverkansbara blir påverkansbart som exempelvis vid hjälpsamhet i samband med funktionshinder. Mellanmedvetandet skapar tillsammans med agerandets stereotyper en struktur och organisation av bygdelivet som behåller ett socialt lugn, en stabilitet. På detta och andra sätt växelverkar begreppen och de fungerar i sina kombinationer både trygghetsskapande, sammanhållande och förnöjsamhetshöjande. Genom sina processer hjälps de åt att dra en person mot nuet och att i nuet skapa en så positiv livssituation som möjligt. Begreppen har sitt ursprung i gamla överlevnadsmekanismer. Mekanismer som i dagens Polarfjord inte är nödvändiga för överlevnad men som ändå lever kvar och i stället skapar processer mot ett nuets förnöjsamhet.



## 9. Teorins användbarhet, nu och i framtida forskning

Denna studie har visat hur Polarfjorden har lyckats dra nytta av gamla psykosociala överlevnadskunskaper och på så sätt ökat förnöjsamheten i vardagen. Men finns den möjligheten även i andra sammanhang, där generationer av delad kunskap inte finns? Går det exempelvis att tillföra förnöjsamhet inom sjukvården? Genom att ytterligare se på de balanserande begreppen torde man i en framtida forskning kunna definiera och modifiera dess mekanismer så att de fungerar förnöjsamhetshöjande även i den sjukes värld.

### A. Förnöjsamhet i vården

Det finns många behandlingsmetoder inom psykiatri och psykologi såsom KBT, psykodynamisk terapi, mindfulness, bildterapi med mera. Stern talar om hur olika terapier fokuserar i olika grad på en nuets relation mellan behandlare och patient och i det mötet skapas förutsättningar för reflektion och förändring (Stern 2005). Till skillnad från Polarfjordingarnas altruism saknar de traditionella terapiformerna över lag en självklarhet gällande hjälpsamhet. Det gör att patienten riskerar att känna skuld och skam inför sitt beroende (Sandén 2006). Nordenfelt diskuterar lidande, lycka och livskvalitet där han ser det lidande som orsakas av kronisk sjukdom som en kognitiv funktion som därmed går att påverka/lindra genom kognitiv behandling. Han redogör för olika tillstånd som drabbar den sjuke såsom chock, sorg, rädsla, skuld och skam. Genom att analysera orsakssamband och angripa roten till det som skapar olika konsekvenser och därmed olika lidanden kan man enligt Nordenfelt på ett effektivt sätt hjälpa den enskilde (Nordenfelt 2005). Nordenfelt är inte ensam i denna kognitiva grundsyn. Den, liksom många andra behandlingsmetoder, saknar dock ett helhetsperspektiv. Hospiceideologin försöker, liksom den salutogena teorin, att ta ett helhetsgrepp om vården. Filosofin bygger på fyra grundstenar: Symptomkontroll, Relation och kommunikation, Teamarbete och Närståendestöd, där patienten betraktas ur ett fysiskt, psykiskt, socialt och andligt perspektiv (Region Skåne 2005). I helhetsgreppet hos såväl den salutogena teorin som hospicefilosofin finns dock en avsaknad av ett förnöjsamhetsperspektiv (Antonovsky 1996, Region Skåne 2005).

## Förnöjsamhetsteori i vården

Polarfjordingens förmåga till beredskap för det värsta kan ses som en form av kognitiv hantering av livssituationen. Men för att nå såväl trygghet som ökad förnöjsamhet bör den kognitiva komponenten kombineras med ett aktivt agerande. Haller and Hadlers studie i lycka visar att varje människas subjektiva upplevelse av sin livssituation är viktigare än den faktiska livssituationen. De hänvisar till flera medicinska och psykosociala faktorer, exempelvis den subjektiva hälsan, nära sociala relationer och känslan av att kunna påverka sin ekonomiska situation (Haller och Hadler 2006). Det finns också en stark koppling mellan altruism och välbefinnande, lycka, hälsa och livslängd (Post 2005). Denna studie av Polarfjorden och dess psykosociala överlevnadskunskap har visat på en likhet mellan polarfjordingens liv och Posts och Haller & Hadlers beskrivning av vad som skapar lycka och nöjdhet. Språkligt såväl som kognitivt och beteendemässigt. Även Sterns beskrivning av nuets relation går att finna i studien, men då som en naturlig del av livet och den sociala samvaron med tydliga gemenskaps- och trygghetshöjande inkluderingsmekanismer. Något som ligger i linje med det sociala arbetets kunskapsområde och som skulle kunna utvecklas inom vården.

En intressant fråga att ta upp i framtida forskning vore att koppla samman kommande studier kring trygghet och förnöjsamhet i patientrelaterad vård med Antonovskys (1996 och 2005) forskning om friskhet och sammanhang. Att se hur och om dessa två förhållningssätt kan komplettera såväl varandra som de befintliga behandlingarna. Och i detta även ta in hospicefilosofin och Strangs (se kap 6) erfarenheter inom den palliativa vården.

## **B. Projektplan**

Här följer en beskrivning av ett tänkt transprofessionellt forskningsprojekt med forskningsproblemet:

*- Hur kan vi öka trygghet och förnöjsamhet i den svenska cancervården?*

### **1. Syfte**

Vårt syfte är att visa på fördelen av ett helhetsperspektiv som verkar trygghets- och förnöjsamhetshöjande för varje individ. Vi önskar göra en koppling mellan denna uppsats förnöjsamhetshöjande teori och Antonovskys hälsobringande teori (Antonovsky 1996 och 2005). Det handlar om en forskning där den hälsobringande nivån utvecklas till att även inkludera förnöjsamhet. För att nå ett helhetsperspektiv krävs ett transprofessionellt samarbete

mellan olika aktörer varför vår forskargrupp består av både arbetsterapeut, onkolog och socionom.

## 2. Metod

Vi avser att kombinera klassisk Grundad Teori med aktionsforskning, det vill säga en parallell samverkan mellan implementering och forskning. Simmons och Gregory hänvisar till begreppet Grounded Action som ett sätt att successivt implementera och utveckla en förklarande teori grundad i verkligheten så som den ter sig för dem forskningen syftar till att påverka. Den förklarande teorin fångar och förklarar beteenden och frågeställningar (Simmons och Gregory 2003). I detta forskningsprojekt avser vi att använda oss av Sandéns teori om nuets förnöjsamhet men samtidigt, i linje med Grounded Action, basera varje förändring i verksamheten på data som framkommer i forskningen. I detta fall i intervjuer med och observationer av patienter, anhöriga och personal inom cancervården. Genom att kontinuerligt förankra åtgärder i den verklighet som studeras finns möjligheter till justeringar under arbetets gång. De Luca mfl hävdar att kombinationen av implementering och forskning gör ett projekt dubbelt utmanande och samtidigt extra värdefullt i sin särskilda potential att kontinuerligt lägga till kunskap samtidigt som den implementeras (DeLuca m fl 2008). Stetler m fl beskriver erfarenheter av ömsesidighet och tvärvetenskapligt deltagande som ett resultat av deras användning av aktionsforskning som kräver inkludering, förståelse, förhandling och en hel del problemlösning för att hantera samarbetet (Stetler m fl 2006).

## 3. Plan för genomförande

### Del 1: Förstudie

Redan gjord. Teorin om Nuets förnöjsamhet finns i rapportform samt i form av en Masteruppsats med planerad examinering i november 2014.

### Del 2: Kunskapsinventering

*a. Ostrukturerade intervjuer av patienter, individuellt såväl som i grupp.*

Inventering kring temat: "vad behöver patienten"?

*b. Analysera data genom framträdandet av substantiva preliminära koder och kategorier.*

Analysen kommer att jämföras med material från förstudien "En studie i Nuets Förnöjsamhet". Memos, begrepp och kodningar kommer att jämföras.

*c. Ostrukturerade intervjuer av anhöriga och vårdpersonal, individuellt såväl som i grupp.*

Hur korrelerar personalens syn på patienters och anhörigas behov, med patienternas uttryckta behov? Vari består skillnaderna och varför? Intervjuresultat återkopplas till informanter i form av gruppdiskussion. Genom att återkoppla intervjuresultat till personal och anhöriga ges möjlighet till reflektion över den egna rollen.

*d. Analysera den nya insamlade informationen.*

Nya kategorier jämförs med gamla och nya begrepp tillåts framträda. Planering för ny datainsamling sker utifrån inventeringsdelens resultat.

### **Del 3: Implementering, inventering och teorigenerering**

Beroende på hur Del 2 faller ut fattas i enlighet med Grundad Teori och Grounded Action beslut om vidare forskning och implementering. Nästa steg skulle, beroende på resultaten i inventeringsdelen, kunna innehålla:

#### - Intervention och fortsatt inventering:

Jämförelsestudie i öppenvård respektive slutenvård. Kontrollgrupper med "behandling som vanligt" (TAU) respektive försöksgrupper rekryteras. Alla deltagare inklusive anhöriga i både försöksgrupper och kontrollgrupper får med jämna mellanrum fylla i skattningsskalor (ex EQ-5D) för trygghet och förnöjsamhet, där förnöjsamhet innehåller såväl momentan glädje som sinnesfrid och hopp. EQ-5D är en hälsorelaterad enkät som möjliggör internationell jämförelse. Den har använts inom cancerforskning och är översatt till 60 språk (Glaser 2013). I linje med aktionsforskning sker en kontinuerlig utvärdering och översyn med justeringar i strategin för att optimera vården. Den pågående utvärderingen sker med hjälp av observationer, intervjuer och skattningsskalor. Kontinuerlig återkoppling till patienter, familjer och vårdpersonal tillsammans med de erhållna resultaten.

#### - Teorigenerering:

Genomförandet sker samtidigt med teorigenerering och kontinuerlig handledning av personal.

#### - Utbildning:

Rapporter skrivs och föreläsningar ges för att sprida information. Såväl vetenskapliga som populärvetenskapliga artiklar skrivs under arbetets gång. Speciellt riktad utbildning ges till alla personalkategorier i vårdkedjan, patienter och anhöriga.

#### **4. Exempel på konkreta resultat från förstudien**

Här följer exempel på konkreta förnöjsamhetshöjande mekanismer och processer som kan studeras utifrån ett behandlingsperspektiv inom ett doktorandprojekt. Uppgifterna nedan modifieras successivt i enlighet med Grounded Action och Grundad Teori. Dessa visar på såväl bygdestrukturer som individuella framvuxna mönster.

\* *Stereotypa förenklingsmodeller*. Hur görs sammanhang förutsägbara? Genom att ha en tydligt uppbyggd bygdestruktur har Polarfjordingarna något att falla tillbaka på när livet blir hårt. "Man vet vad som gäller". Detta är något som skulle kunna förbättras i sjukvården. Vilken vårdpersonal finns runt patienten, runt de anhöriga, hur kan de nås, var vänder jag mig om jag har en fråga, var vänder jag mig om jag är rädd, hur länge kommer denna personal att finnas runt patienten och så vidare.

\* Det finns en utbredd naturlig och självklar *hjälpssamhetskultur* i Polarfjorden. Post har visat på en stark koppling mellan altruism och välbefinnande, lycka (happiness), hälsa och livslängd och ger tyngd åt argumenten att Polarfjordens hjälpssamhetskultur är kopplad till förnöjsamhet (Ibid 2005). Det faktum att man inte reflekterar över hjälpssamheten tar bort behov av att släta över den eller risk för att hamna i tacksamhetsskuld. I detta smyger det sig på en omedveten lycka eller förnöjsamhet. Något som med omsorg skulle kunna implementeras i olika miljöer.

\* *Paradoxala effekter av "hopp"*. Med ett hot om ett förkortat liv så försöker sjukvårdspersonal såväl som anhöriga ofta att inge hopp, något som kan leda till ökat vårdlidande enligt en biografistudie av cancersjuka (Nielsen & Törnqvist 2011). Att i tanken hoppas på att vara den som överlever innebär att du som patient pressas till att kognitivt flytta ut från nuet, där du lever, till att tänka på framtiden. Ofta innehåller begreppet hopp även krav på att vara positiv (Sandén 2006). Ett annat sätt att tänka, i linje med Polarfjordingarnas är: "det som sker det sker, färdig med det, och nu gäller det att passa på att leva". Det är ett sätt att stanna och leva i nuet. Thulesius teori om hoppets jämvikt visar hur människan skapar

instinktiva kompensatoriska strategier för att öka det existentiella hoppet, bland annat genom förnekelse av livsförkortande besked eller genom att öka den momentana livsnjutningen (Thulesius 2007). Detta angränsar även till Benzein mfl's (2001) artikel om hopp inom palliativ vård där man skiljer på att leva med hopp och att hoppas på något. Hoppet är ett begrepp väl värt att utforska närmare och att placera in i ett nöjsamhetshöjande sammanhang.

\* *Gemenskap och tillhörighet som nöjsamhetshöjande faktorer.* För en inkluderande anda krävs att en person både känner tillhörighet till gruppen och upplever sig vara unik. Dessutom måste gruppen och inte gruppmedlemmen vara ansvarig för inkluderingsprocessen (Shore m.fl. 2011; Jansen m.fl. 2014). Genom olika strategier har man i Polarfjorden lyckats med trygghetsskapande inkluderingsprocesser. Ett exempel är uttrycket "han NN, det er nu bara sån han är" när någon bryter mot normen. I stället för att försöka förändra den personen eller exkludera hen från gemenskapen så skapar man undantag för udda beteenden. Ett sätt att behålla både tillhörighet och autenticitet. Om man i olika former av gruppverksamhet lyckas implementera de nordnorska strategierna för inkludering och därigenom undvika oro för att "inte passa in", "vara annorlunda", "inte vara sjuk nog" mm skulle en ny sorts trygghet kunna skapas.

\* *Skilja på sjukt och friskt.* Genom att göra friska saker kan man skapa symboler för friskhet även i en behandlingssituation. Till exempel att låta patienter ordna vinprovningkväll, föreläsning, bokklubb eller dylikt.

\* *Aktivt lyssnande* separeras från psykoterapeutiska samtal. Polarfjordingarna visade i förstudien ett sätt att lyssna som motverkade ältande. De gav ingen feedback på oro men lyssnade mycket aktivt. När den oroliga hade pratat färdigt tog man med sig denne på någon aktivitet alternativt planerade för en aktivitet tillsammans. Här krävs handledning och utbildning då aktivt lyssnande inte fungerar utan ett känslomässigt engagemang. Kroppen måste visa det engagemang som orden annars gör. Detta separeras från psykoterapeutiska samtal som bedrivs av utbildad psykoterapeut. Det aktiva lyssnandet är ett vardagssamtal utan fördjupning och introspektiva reflektioner.

## **5. Sammanfattning**

Vår förstudie visar på möjligheten att via ny forskning nå en ökad livskvalitet och därmed också på vikten av att tydliggöra, utforska och översätta mekanismer för en höjd förnöjsamhet. Ett helhetsperspektiv som verkar trygghets- och förnöjsamhetshöjande och som bygger på en aktivt deltagande patient. Det innebär ett samarbete mellan olika professioner, där bland annat kuratorns psykosociala och arbetsterapeutens praktiska erfarenhet och inriktning i hög grad tas till vara.

# 10. Appendix

## A. Grundad Teori

### Grundad Teori i olika tappningar

Sedan Barney Glaser och Anselm Strauss studie "Awareness of dying" (Glaser & Strauss 1965) har de två gått delvis skilda vägar i utvecklandet av Grundad Teori och dessutom har en konstruktivistisk version utvecklats av Charmaz (2006). Det finns således en Glaserian grounded theory, en Straussian grounded theory, en sammanslagen (hybrid) version samt en konstruktivistisk grounded theory. Metoderna liknar varandra i att de alla innehåller insamling av data, kodning, jämförelsearbete, kategorisering, teoretisk kodning, kärnkategori och teorigenerering. Olikheterna ligger i genomförandedelen och i metodologiska antaganden om vad som bringar förklaring (Walker & Myrick, 2006). När det gäller metodologiska antaganden finns en stor skillnad mellan klassisk grundad teori och den konstruktivistiska grundade teorin. Där den klassiska versionen anser att metoden leder forskaren till teorin så menar den konstruktivistiska versionen att forskaren konstruerar en teori som speglar erfarenheter och interaktioner mellan deltagare och forskaren (Charmaz 2006). Jag kommer här göra en jämförelse av de två ledande riktningarna: Glaser och Strauss/Corbin, där framförallt kodningen är olika utformade.

#### 1. Verifieringsprocessen

Glaser hänvisar till att datan verifieras automatiskt genom den ständiga jämförelsen. Strauss och Corbin har lagt in att man ska verifiera sina teser även bakåt i materialet (Walker & Myrick, 2006). Skillnaden är på ett teoretiskt plan och i genomförandet av denna Masteruppsats har den kontinuerliga jämförelsen lett till en verifieringsprocess.

#### 2. Substantiv kodning

I klassisk Grundad Teori substantiva och teoretiska kodning ser man på materialet som helhet och jämför med kategorierna. Denna procedur upprepas med jämna mellanrum (ex efter en intervju-runda) och jämförs sedan med tidigare kategorier och allt insamlat material. Teoretisk kodning kommer in i senare del av studien och innehåller både substantiva och teoretiska koder och man försöker där abstrahera och begreppsliggöra resultat. Dessa jämförs och modifieras på liknande sätt som den substantiva kodningen med ny datainsamling tills mättnad nås. Till sin hjälp har man memos och sorteringen av materialet som det jämförande



arbetet kräver. Även Strauss och Corbin har jämförelsearbetet som viktigt men har lagt upp tydligare regler för detta, så kallad axial kodning. Det innebär att forskaren måste definiera de framväxande kategorierna utifrån dess egenskaper och dimensioner. Samtidigt lägger de mindre vikt i sorterandet av memos (Walker & Myrick, 2006). Strauss och Corbins metod innebär en gradering av betydelsen av en kategori redan inledningsvis vilket riskerar att tvinga fram data och samtidigt kväva kreativiteten genom att man som forskare fastnar i den axiala kodningen. Sorteringen av memos är en stor del i den kreativa processen och har i min forskning visat sig leda till många nya tankebanor.

### 3. Teoretisk/sensitiv kodning (närhet/distans) vs Selektiv kodning

Här har Strauss/Corbin utvecklat verktyg/instrument för att komma vidare om man kör fast och också sätt att upptäcka om man hamnar fel. Glaser hävdar att selektiv kodning riskerar att störa det öppna sinnet om det används i forskningens tidiga fas. Däremot använder båda inriktningarna selektiv kodning i senare fas av forskningen (Glaser 2010, Walker & Myrick 2006). Denna uppsats teoretiska kodning skulle kunna bli bättre men det är ett hantverk som kräver såväl träning som tid. Mättnadskrav, öppenhet för modifiering och kravet på användbarhet skapar en trygghet mot att hamna fel. I likhet med Glaser anser jag att verktyg i kodningsprocessen ramar in tankar vilket begränsar kreativiteten. Därmed begränsas också forskarens förmåga att nå ny kunskap.

Glaser använder teoretisk kodning som ett sätt att sammanföra, abstrahera och därigenom låta begrepp o teori växa fram. Strauss och Corbin kallar det selektiv kodning vilket innebär att kodning sker med kärnvariabeln som guide. Kritik som framförs är att det innebär en slags tvingning som avgränsar stora mängder data (Walker & Myrick, 2006).

### 4. Litteratur och tidigare forskning

Glaser anger att litteraturstudie inte får göras förrän teorin är genererad. Detta för att inte styra tolkningen av det empiriska materialet. Strauss och Corbin tillåter en tidig litteraturgenomgång (Walker & Myrick, 2006).

### Mitt val av klassisk Grundad Teori

Anledningen till mitt val av klassisk Grundad Teori är metodens förmåga att hjälpa forskaren att finna sin kreativitet genom avsaknaden av styrande regler och litteratur. De regler som finns syftar till att skapa välgrundade hypoteser utifrån empiriskt material. Svagheter i Glasers metod är flera. Det är en tidskrävande process att söka mättnad genom analys och

jämförelsearbete av empiriskt material. Det är också svårt att lära sig begreppsliggöra fenomen. I denna uppsats har det inneburit att min genererade teori inte till fullo är en förklarande teori utan till stora delar en begreppsbasead beskrivande teori, med förklarande inslag. I samtal med metodhandledare Thulesius är detta en del i processen av att lära sig klassisk Grundad Teori, något som tar årtal av träning. En användning av mer traditionell metod alternativt Strauss/Corbins Grundade Teori skulle med anledning av sin tvingande karaktär inte lett mig fram till en mer förklarande teori. Däremot kanske en mer formstark och stringent uppsats skulle komma som resultat. I den avvägningen har jag dock, i min nyfikenhet av att nå fram till Polarfjordens vardagsliv, valt en mer svårtillgänglig metod i Glasers klassiska Grundade Teori. Den öppna ansatsen har skapat utrymme för kreativitet och nya upptäckter, vilket framgår i mitt kapitel 8.

### Klassisk Grundad Teori i ett vetenskapsteoretiskt sammanhang

Barney Glaser hävdar att klassisk Grundad Teori saknar en utomstående teoretisk referensram och de vetenskapsfilosofiska diskussionerna om vad som är sant eller inte är oaktuella frågor för metoden/teorin (Glaser 2010). Metoden är epistemologiskt och ontologiskt neutral i det den överskrider de specifika gränserna för etablerade paradig (Holton 2007). Det faktum att grundade teorier bara består av hypoteser om sambanden mellan en uppsättning kategorier och inte behandlar filosofiska föreställningar om vad som är "sanning", gör att Grundad Teori är fri från band till någon vetenskapsteori (Glaser 2010). Reay uppger i sin avhandling att Grundad Teori i vetenskapsteoretiska sammanhang ofta placeras med rötter i pragmatismen och i den Symboliska Interaktionismen (Reay 2014). Jag väljer därför att här diskutera klassisk Grundad Teori i relation till dessa två riktningar.

Pragmatismen hävdar att sanning kan nås genom att söka de praktiska konsekvenserna av olika ideer. En sanning är inte statisk utan föränderlig när nya data tillkommer och sant ses som det som är till nytta direkt eller som möjliggör nytta. En ledande pragmatist var John Dewey. Han talar om begreppet demokrati som ett sätt att leva och vara som innebär en beredskap att ständigt ompröva sina egna ställningstaganden, självreflexivt och kritiskt. Vidare så kritiserar han både realismen och idealismen i deras syn på en fast sanning (Ljunggren 2000). Detta påminner om klassisk Grundad Teoris metod med jämförande analyser, ständiga modifieringar av analysarbetet samt en syn på att teorin ska vara användbar (Glaser 2010). I sin kritik av realismen och idealismen går Dewey vidare i sin argumentation och hävdar pragmatismen som en praktisk förändringsfilosofi. Likt William James skapar han ett eget sanningsbegrepp som är potentiellt och ofärdigt (Ljunggren 2000). Här skiljer sig

pragmatismen från klassisk Grundad Teori rent vetenskapsteoretiskt i det att den, liksom andra vetenskapsteoretiska inriktningar, säger sig ge svar på hur tillvaron är beskaffad, på sant och falskt. Klassisk Grundad Teori säger sig inte ha någon sanning utan uttalar endast en förmåga att förklara och begreppsliggöra tillvaron (Glaser 2010). Skillnaden visar sig tydligt i begreppet handling där pragmatismen är tydlig i sin beskrivning av hur världen är beskaffad. Ljunggren beskriver det som en av grundstenarna i pragmatismen. Det är ett livsavgörande begrepp vilket ses som en ständig närvaro av förändring och rörelse. Pragmatismerna ger handling en innebörd som i sig skapar mening. De ser individen som något utöver ett fritt tänkande subjekt i det att handlingen är kontextberoende och bidragande till den mening individen tilldelar världen och till den egna självförståelsen. Därmed blir individen föränderlig i sin kontext (Ljunggren 2000). Richard Rorty går än längre och beskriver hur allt, inklusive människan, kan beskrivas i sin relation till annat/andra. Allt är enligt Rorty en relationell uppfattning där var individ skapar sin verklighet utifrån sina relationer, någon inre kärna av fasthet saknas därmed (Rorty 2003). Enligt handlingsbegreppet tillsammans med den relationella synen skapas identiteten först då individer talar och handlar i en given situation (Ljunggren 2000).

Symbolisk interaktionism har sin grund i Chicagoskolan där även Anselm Strauss, en av grundarna till Grundad Teori, har varit verksam. Centralt i det symboliskt interaktionistiska perspektivet är synen att vi interagerar med varandra med hjälp av olika symboler, exempelvis språk och minspel (Trost/Levin 2010). Vi överför det vi ser, hör och känner till både synliga och osynliga symboler. På så sätt skapar vi oss mening och organisering i tillvaron. Detta är något vi lär från barnsben som en del av vårt språk, kultur och sammanhang (Sandstrom m fl 2006). Allt är i ständig rörelse och därmed skapas en kontinuerlig modifiering av tillvaron. I var individ, samhälle och grupp. För att förstå hur en grupp lever tar man reda på vilka symboler som finns i gruppens värld och tolkar dess innebörd (Trost/Levin 2010). Glaser kritiserar inte Symbolisk Interaktionism som enskild vetenskapsteoretisk utgångspunkt men han anser att det teoretiska begreppsliggörandet riskerar att försämrats om ett isolerat interaktionistiskt perspektiv anläggs som vetenskapsteoretisk ram på en studie. Holton och Simmons argumenterar båda för att klassisk Grundad Teori kan anta olika former av epistemologi och ontologi beroende på studie och i det säger Simmons att en vetenskapsteoretisk diskussion i förhållande till klassisk Grundad Teori riskerar att bli en retorisk debatt (Holton 2007 och Simmons 2011). Pragmatismen såväl som Symbolisk Interaktionism kan sägas vara vetenskapsteorier som beskriver tillvaron där Grundad Teori handlar om begreppsliggörande och inte beskrivande. Glaser tar varken ställning för eller

emot olika vetenskapsteoretiska inriktningar utan kallar hela debatten i sig en retorisk brottnig. Utifrån klassisk Grundad Teori är diskussionen om det vetenskapsteoretiska sanningsbegreppet ointressant och Glaser diskuterar varken ontologiska eller epistemologiska frågeställningar i sina beskrivningar av Grundad Teori (Reay 2014). I denna uppsats arbetar jag således med begreppsliggörande och förklarande av den nordnorska överlevnadskunskapen. Ett arbete som har mynnat ut i tre balanserande begrepp och dess kärnkategori: Nuets förnöjsamhet.

### Exempel på memos

Det jämförande analytiska arbetet inom Grundad Teori bygger på forskarens teoretiska minnesanteckningar, så kallade memos (Glaser 2010). Här följer två exempel, det ena (se nedan) visar hur jag arbetade med att bena ut olika mönster i interaktioner. Jag hade Normalisering som en kategori, men den förkastades efter ytterligare datainsamling, kodning och jämförande analys. Det andra (se bilaga) hjälpte mig att se komplexiteten i nöjdhetsbegreppet.

#### "Memos angående Normalisering

Under åren har jag fått en bild av att lidande och död är en del av det normala, i stället för ett undantag. Jag har själv upplevt flera situationer som väckt frågor, men inga svar. T ex så blev flera i bygden provocerade av att jag lät operera min katt när hon blev påkörd av bil. Jag tror inte de själva vet varför de blev så provocerade och själv har jag ingen aning. Kanske har det att göra med att jag stoppade den naturliga döden som "borde" ägt rum? En människa med samma skador som min katt hade inte fått så fin vård som min katt fick. Sexuella övergrepp, t ex, har jag upplevt varken pratas om eller hålls hemligt. Jag har fått information om sådant som bisatser när man pratar om annat. Dvs, inget man försöker hålla hemligt, men inte heller något som är värt att skvallras om. Jag upplever en viktig skillnad i generellt bemötande mellan Eidsfjordingarna och Stockholm/Lundaborna som jag vill undersöka vidare. Min upplevelse är att man inte säger "så gör jag också/så är det för mig också" när någon berättar om en svårighet som uppstått. Den egna verkligheten lämnas åt personen och dess öde. Stämmer det och hur påverkar det människor? Ytterligare ett exempel är årstiderna som levs fullt ut, man går inte och väntar på nästa årstid mer än de sista veckorna innan det skiftar. Det är inget konstigt att det stormar om hösten, är mörkt om vintern eller snöar i maj. Har dessa exempel att göra med en form av normalisering, eller är jag fel ute?"

## **B. Vardagslivsforskning**

Vid sidan av klassisk Grundad Teori har jag tagit vardagslivsforskningen till hjälp.

Vardagslivsforskningen har en grundläggande människosyn där individen är ett aktivt subjekt som själv är med och skapar sin tillvaro. För att förstå samhället måste vi studera människor och deras interaktioner i sina naturliga sammanhang. Gemensamt för vardagen är att dess sysslor görs på rutin, den är både välbekant och självklar, och därmed inte omedelbart tillgänglig för reflektion. För att få syn på vardagen behöver den ofta göras främmande (Eliasson-Lappalainen och Szebehely 2008). Vardagslivsforskning kombinerar flera discipliner och perspektiv, genom att observera människor i sitt naturliga tillstånd och interagera med dem i deras naturliga sammanhang, tar forskningen en realistisk bild av livet. I utforskandet av vardagen är det viktigt att forskaren fokuserar på detaljer och gör kopplingar samt letar samband. Både på det som sker ofta respektive sällan, det som växer fram och det som sker alltmer sällan. Sen görs även jämförelser mellan forskarens erfarenhet och det aktuella området som studeras. Denna position tillåter forskaren att bli en del och en närvaro i berättelsen som han/hon berättar samt att härleda en teori eller analys baserad på den information som kommer fram. Genom att fokusera på specifika detaljer och analysera dessa har vardagslivsforskningen potential att skapa ny kunskap och nya koncept utifrån vad som tycks vara marginella och oviktiga vardagsbestyr (Boylorn 2008).

Det finns tre olika inriktningar inom vardagslivsforskningen:

1. Synliggörande. Här försöker forskaren synliggöra okända vrår och särskilda kulturer i vårt samhälle.
2. Teoriutvecklande. Här försöker forskaren utveckla teorier om det allmänmänskliga i människors relationer och samspel.
3. Samhällskritiskt. Här söker forskaren förståelse om samhället och dess strukturer i förhoppning om att på så sätt kunna påverka samhällsutvecklingen (Eliasson-Lappalainen och Szebehely 2008). I denna studie har alla tre inriktningarna berörts med Polarfjorden och dess invånare som forskningsfokus. Genom observationer, intervjuer och samtal har invånarnas interaktioner, beskrivningar och symboler tillåtits berätta en historia som har lett till såväl synliggörande som teoriutveckling och idéer om framtida samhällsförändring inom sjukvårdens förhållningssätt.

### **C. Validitet, Reliabilitet, Trovärdighet**

I denna uppsats har jag försökt att begreppsliggöra en del av Polarfjordens vardagsliv, efter inledande kodning, kategorisering och analys kom jag fram till kärnkategorin Nuets förnöjsamhet och det är endast den delen av bygden som jag förklarar. Med andra ord så finns det många andra sidor av bygden som jag har lämnat därhän.

I handledningsarbetet har Thulesius nämnt fyra kvalitetskrav i samband med Grundad Teori:

\* **Fit.** Vilket betyder att de skapade kategorierna ska representera den data de begreppsliggör.

Detta nås genom det kontinuerliga jämförande analysarbetet.

\* **Workability.** Kärnkategorin ska vara igenkänningsbar och förklara hur forskningsproblemet är löst. Nuets förnöjsamhet som kärnkategori ramar in mina upptäckter och de tre begrepp som genererats ur datainsamlingen. Den ger också en temporal aspekt, något som upptäcktes i en senare del av det jämförande analysarbetet.

\* **Relevance.** Forskningen måste vara viktig och vara tydligt greppbar. Detta uppnås genom att låta huvudkategorier och processer växa fram samt att fokusera på ämnesområden som är relevanta för det samhälle vi lever i.

\* **Modifiability.** Vilket betyder att teorin är användbar i andra lägen och i ny forskning. Detta visas i kapitel 9 Teorins användbarhet, nu och i framtida forskning.

#### Validitet

Carmines och Woods beskriver tre olika typer av validitet; kriterium-relaterad, innehållsrelaterad och konstruktionsrelaterad. Den kriterierelaterade typen ser på korrelationen mellan det undersökta och kriteriet. Innehållsrelaterad validitet fokuserar på huruvida datainsamlingen reflekterar ett specifikt innehåll. Den tredje typen, den konstruktionsrelaterade validiteten tar upp frågor om teori, undersökning och tolkning (Carmines och Woods 2004).

Mitt huvudsakliga mål genom studien har varit att bättre förstå Polarfjorden och dess invånare och min datainsamling har i huvudsak kommit från bygdens vardagsliv och dess invånare. Informanterna har inledningsvis fått berätta fritt om sina liv för att fånga in deras syn på deras vardag. I vissa av de senare intervjuerna har fokus varit uttalad, exempelvis synen på föreningslivet. I enlighet med Grundad Teoris utgångspunkt att "allt är data" har ingen avgränsning gjorts när det gäller anteckningar som rör bygden och dess invånare. När kärnkategorin var bestämd fokuserades datainsamlingen och analys av det insamlade materialet på förnöjsamhet som perspektiv. Därefter har memos skrivits även inom andra

områden men tolkning och analys har genomförts för att bekräfta/avkräfta teser rörande nuets förnöjsamhet. Det finns således en korrelation mellan det undersökta och studiens syfte, innehållet i datainsamlingen är brett men fokuseras alltmer utifrån att syftet med datainsamlingen smalnas av och konstruktionen i studien följer klassisk Grundad Teori.

### Reliabilitet

För att en studie ska sägas vara reliabel ska datainsamlingen vara möjlig att göra om, innehållet ska vara stabilt över tid och olika metoder ska ge samma resultat (Kirk & Miller 1986). I sökandet efter Polarfjordens vardagsliv och dess mekanismer har jag sökt mig bakåt i tiden och funnit att basen för mina tre begrepp har byggts upp under förkrigstiden. Dessa mekanismer är historiska och bör vara temporalt stabila och desamma oavsett metod. Litteratur, intervjuer och observationer har också bekräftat varandra. Nutidens vardagsliv inklusive dess mekanismer och processer är dock föränderliga. Trost beskriver det med att verkligheten är en evig process där vi skriver om och återdefinierar vår verklighet och våra handlingar med varje varseblivning (Trost 2010).

Guba & Lincoln och Smith diskuterar tillförlitlighet i stället för reliabilitet. Att det inte är viktigt att kunna återge samma studie men att forskaren noggrant ska kunna återge hur hen genomfört såväl datainsamling som analys därav. Studien ska kunna kritiserars utifrån dess tillförlitlighet (Guba & Lincoln 1989 och Smith 2014). Jag har varit noggrann i att följa klassisk Grundad Teori i dess jämförande analysarbete. Analyserna är baserade på över hundra sidor memos varför de inte har redovisats i denna uppsats, men de finns dokumenterade och de flesta memos är diskuterade med en eller båda handledarna. I enlighet med Grundad Teori har jag valt att hålla språket på en sådan nivå att man inte ska behöva vara specialist för att förstå. Målet har varit att var och en ska kunna testa tillförlitligheten i denna studie.

### Trovärdighet

En studies trovärdighet handlar om kriterier för att bedöma metoderna som använts. Schwandt för en diskussion i ämnet där han hänvisar till Lincoln and Gubas (1985, 1989) fyra kriterier för trovärdighet.

1. Uppvisar forskaren trovärdighet i korrelationen mellan respondenternas syn på sina liv och forskarens beskrivning av dessa.

2. Är forskarens slutsatser överförbara och generaliserbara? Läsaren ska kunna se och förstå graden av likhet mellan det studerade och hur det överförs till själva studien. Om och på vilket sätt datainsamlingens resultat är generaliserbara.
3. Studien måste kunna uppvisa en tillförlitlighet för att uppnå trovärdighet. Det handlar om att visa läsaren processen i arbetet, att den är logisk och möjlig att följa.
4. Studien måste visa en viss mån av bekräftande, det vill säga att studien inte är ett påhitt, en fantasi som närts hos forskaren (Schwandt 2007).

Ostrukturerade intervjuer används med fördel när forskaren inte vet vad hen behöver för information. Dels som en första teknik när forskaren letar efter saker som kan vara användbara i ett senare skede av studien, dels när informanten kan tänkas bli tillbakahållen av strukturerade frågor och slutligen när fokus ligger på erfarenheter som bara hittas genom att låta informanten berätta sin historia på sitt sätt, utan den fragmentering som kommer av strukturerade frågor (Gillham 2008). Jag startade min studie utifrån ett öppet förhållningssätt där jag var nyfiken på bygdens vardagsliv. Erfarenhetsmässigt, efter att ha bott i bygden i tre år, förstod jag att jag inte visste tillräckligt för att kunna formulera frågor som gav mig riktig information. Med frågor var jag rädd att både missa viktig data och att hålla tillbaka informanterna. Under studiens gång var det flera som bad om att få semistrukturerade intervjuer. Jag gjorde då ett enkelt frågeformulär, anpassat efter var individ, som jag lät ligga upp och ner på bordet som en trygghet. I intervjuerna uppmuntrades alla informanter att så öppet som möjligt berätta om sina liv. I de tillfällen informanten uttryckte önskan därom så användes frågeformuläret. De sista tre intervjuerna avslutade jag med frågor som rörde min teori och mina analyser för att få min mättnad bekräftad.

Jag har låtit alla intervjuade läsa min redogörelse för respektive intervju och komma med synpunkter. Alla har lämnat samma synpunkt, att de tycker att jag har fångat det de sagt. I ett läge fanns en osäkerhet och jag lät då denne informant läsa hela det avsnittet där hans utsagor fanns inramade i en kontext. Han uttryckte då sig vara helt enig i det som stod skrivet. När det gäller överförbarheten och tillförlitlighet så fungerar tabellerna i teorikapitlet som ett sätt att tydliggöra övergången från förkrigstiden till nutiden samt det insamlade materialet till de balanserade begreppen. Detta tydliggörs ytterligare i resultatkapitlets olika delar. Generaliserbarheten är tveksam. Teorin är modifierbar och framtida forskning får utvisa på vilket sätt den behöver modifieras för att passa en ny kontext. Generaliserbarheten i bygden, det vill säga att det handlar om generella mönster och inte individuella spretande upplevelser kommer fram i den gedigna datainsamlingen som beskrivs som avslutad först när mättnad



uppnått. I diskussionskapitlet diskuteras de tre begreppen och kärnkategorin i förhållande till litteratur och forskning. Där uppvisas en hög grad av bekräftelse och samtidigt kan läsaren följa logiken i det nya, och till dagens forskning delvis motsägande, som framkommit i studien. Genom alla olika steg i forskningsprocessen har jag för handledarna redogjort och diskuterat såväl personliga upplevelser som direkt datainsamlingsmaterial och analyser. Detta för att få en transparens och hjälp i både reflexivitet och analysarbete.

#### **D. Reflexivitet**

Synen på att "allt är data" i klassisk Grundad Teori gör att forskaren inte behöver muta in en särskild typ av data som heliga, objektiva eller sanna. Det viktiga är att vara uppmärksam på incidenter som dyker upp som ytterligare data att ständigt jämföra med, att generera begrepp ur och att få fram mönster ifrån (Glaser 2010). Med anledning av att jag till stora delar använder mina egna erfarenheter utifrån mina observationer som exempel på företeelser så är det extra viktigt med reflexivitet. Det finns olika sätt att tolka termen "reflexivitet". Den mest fundamentala synen är att forskning är en komplex aktivitet och därmed behövs kontinuerliga reflektioner angående vad som är gjort, graden av framgång och hur man ska fortsätta framåt. För att försöka kontrollera reaktiviteten är det också viktigt för forskaren att reflektera över hur hen påverkar situationen och människorna som blir studerade. Allt i syfte att minska eventuella felaktiga forskningsresultat (Hammersley 2004).

Maximet "allt är data" (Glaser 2010) gör att mina personliga erfarenheter som boendes i bygden ingår i studien. Jag har gått från att vara privat deltagande observatör till en i forskningssyfte öppen deltagande observatör. Jag har genom att delta i livet i Polarfjorden påverkat såväl bygden som människorna, precis som de har påverkat mig. Och precis som de påverkar varandra. Mitt kodade material innehåller både anteckningar från intervjuer, anteckningar från samtal, dagboksanteckningar, journalistiska anteckningar, mail och memos. Även om "allt är data" så är materialet hanterat på olika sätt.

Om man som forskare har stora förkunskaper inom det studerade området bör man uppmärksamma detta, ev intervju sig själv, för att begreppsliggöra det man vet. Detta används sedan som data att jämföra med andra data (Thulesius mfl 2004). Mina dagboksanteckningar och journalistiska anteckningar från tiden före uppsatsarbetets början sammanställdes i sin helhet i form av en lång text som kodades och kategoriserades i samband med uppsatsarbetets början våren 2013. Det materialet diskuterades med såväl handledare som medstudenter. Tydligt var att min medvetna förförståelse av att det fanns en utbredd glädje i bygden delvis tydliggjordes men den blev också delvis motsagd av mitt eget material.

I materialet framstod en trygghetsaspekt som jag inte före analysen varit medveten om. För att få ett nytt perspektiv, ett försök att dels så långt möjligt befria mig från mina förförståelser och dels skapa ny data att jämföra mina tidiga upplevelser mot så valde jag att göra två fokusgruppintervjuer med invånare över 70 år gamla. Det var ett sätt att gå förbi mina tidigare erfarenheter, där jag i första hand umgåtts med människor mellan 30-60 år. Jag har sedan fortsatt med datainsamling, kodning, kategorisering och jämfört nya resultat med gamla. Där jag har låtit mina första år i bygden fungera som bekräftande respektive avkräftande på nya hypoteser och resultat. Det vill säga, jag har viktat det materialet lägre än det material som är insamlat efter uppsatsarbetets början. Om nytt resultat ej stämt överens med tidigare anteckningar så har jag uppmärksammat det som en avvikning. Jag har i det läget krävt ytterligare bekräftelse genom datainsamling samt även diskuterat min egen ev missvisande förförståelse med handledare för att minska risken för felaktiga slutsatser. Ingen egen upplevelse har tagits med i begreppsgenereringen utan att det studerade fenomenet bekräftats av minst två invånare i antingen intervju eller riktat samtal. Se även kapitel 2 angående min roll som forskningsobjekt.

Wong diskuterar maktobalansen i en intervjusituation och hur man ska se på den. Han argumenterar för att den är där oavsett vad man som forskare gör för att minska obalansen. Frågorna är alltid riktade och berättandet kommer inte av en naturlig konversation. Wong hänvisar dock till vikten av att alltid reflektera över sin egen forskarroll (Wong 2009). I intervjusituationerna har jag valt att spela in ett par intervjuer för att lyssna på min egen roll. Hur jag ställer frågor och hur mycket jag leder informanten till sina svar. Jag har vid några tillfällen i efterhand frågat informanterna hur de har sett på intervjun. Dessa båda åtgärder tillsammans med att jag har gjort flera intervjuer kring samma teser för att nå så kallad mättnad, har varit ett sätt att nå en stark förankring i var och ens sanning. Intervjuerna har sedan varit endel av samma analys som mina observationer. Min slutsats är att det alltid kommer att vara en maktobalans i intervjusituationer. Det jag kan göra är att genomgående reflektera över min roll som forskare, innehållet i intervjuerna och kontexten de genomförs i. Vem är jag i förhållande till den jag intervjuar? Som boendes i bygden hade jag någon slags personlig relation till alla mina informanter. Denna relation har jag utvärderat inför varje intervju och i samband med analys därav. En annan fråga är hur jag påverkar det som sägs. I exempelvis gruppintervjuerna med enkom män, hur påverkar det att jag som kvinna sitter med? Det är svårt att veta men genom att inte förlita mig på enskilda intervjuer för att nå mättnad ökar jag chansen att upptäcka eventuella falsalier. Detsamma gäller relationerna mellan informanterna. Det finns tydliga hierarkiska relationer som jag har försökt att undgå

att missa genom att observera kroppsspråk, vad som sägs, hur det sägs och i vilken kontext det sägs. Jag har antecknat vad som sker under intervjun och sedan reflekterat över det i arbetet med materialet.

Språket använder vi som ett sätt att namnge symboler, objekt, skeenden, känslor, yttringar med mera och därmed gör vi sociala objekt av dem. Vi gör dem verkliga, något att förhålla sig till. På samma sätt definierar vi andra människor. Vi känner av våra intryck, kategoriserar dem, eventuellt namnger dem och med hjälp av denna organisering tolkar vi våra medmänniskor. Denna process leder ofta till stereotypa tolkningar. Vi använder oss av redan kända kategorier för att förstå och förklara, och inom dessa kategorier tillskrivs medlemmarna speciella egenskaper. Det är ett vanligt, snabbt och förrädiskt sätt att försöka förstå andra människor och förutse deras ageranden. På samma sätt som vi använder språket och symboler i våra tolkningar av andra, gör vi det även i tolkningar av oss själva. Det kan beskrivas som en tredelad process där vi först tolkar ett specifikt stimuli eller situation. Sedan upplever vi en reaktion på den tolkningen. Slutligen formulerar vi en känslomässig reaktion på skeendet, genom de symboler och det språk vi har tillgängligt (Sandstrom m fl 2006). Det är med denna utgångspunkt som jag har använt mig själv som forskningsobjekt. Genom att leva i bygden i drygt 4 år har jag upplevt många situationer där jag blivit förvånad över min egen reaktion på vissa stimuli. Dessa situationer har jag antecknat och tagit med som en del i mina observationer. Jag har i detta arbete använt mig av mina båda handledare, de har i såväl skrift som muntligt fått berättat för sig om mina erfarenheter och hur jag ser på min roll i dessa. Deras reflektioner har varit mycket värdefulla i det reflexiva arbetet.

### **E. Etiska frågeställningar**

Hur påverkar min studie och mina resultat de jag studerar? Den frågan har jag grunnat mycket på längs med hela studien och jag har kontinuerligt diskuterat frågan med handledare. Genom hela uppsatsen använder jag mig själv som exempel. Det är delvis beroende på att jag under mina 4 år i bygden samlat på mig erfarenhet och incidenter att ge som exempel och också av etiska skäl. Att ta bygdeinvånarna som exempel i känsliga frågor som exempelvis sjukdom och krisreaktioner har jag bedömt som oetiskt. Platsen är liten och även vid namnändring vet de flesta vem jag skriver om. De exempel som jag har med från mitt eget liv har jag där för att visa på mönster, mekanismer och processer. Jag har intervjuat människor om dessa frågor och fått situationer bekräftade för mig, även om de inte är nämnda i uppsatsen. I de fall någon nämns är namn ändrat och denne är tillfrågad och har godkänt texten i sin helhet.

Beslut om att skriva uppsats om bygden fattades i december 2012. Från den dagen informerades bygdeinvånarna muntligen om detta. Jag valde att fråga hur de ser på att jag använder anteckningar från åren innan detta och möttes av skepsis endast från ett fåtal personer. Efter information om att ingens agerande kommer att bli nämnd utan att denne först har godkänt det så har ingen uttryckt skepsis. Detsamma gäller för tiden efter december 2012. Jag har under åren före 2012 informerat dem av bygdens invånare som jag naturligt har stött på i olika sammanhang att jag skriver mycket, men det har då handlat om journalistiskt skrivande. Även där har de informerats om att ingen nämns utan att först ha godkänt det vilket alla har accepterat. Vid misstanke om eller uttryckt skepsis, undran eller osäkerhet har jag frågat vidare för att utröna om det handlar om en ovilja mot uppsatsskrivandet, vilket det efter samtal inte i något fall har rört sig om.

Jag har också haft etiska funderingar angående altruismens skörhet och riskerna med att uppmärksamma bygdens invånare om sin hjälpsamhetskultur. Jag har i samråd med handledare bedömt risken att påverka deras beteende och/eller känslor kring hjälpsamhet som mycket liten i det att självklarheten har visat sig så djupt förankrad i kollektivet. Genom observerbara kontinuerliga bekräftelser i både relationer och strukturer har jag bedömt att min studie och belysandet av detta fenomen inte är kraftfullt nog att rubba den struktur som är uppbyggd sedan generationer tillbaka.

## 11. Referenser

- Antonovsky, Aaron (1996). *The salutogenic model as a theory to guide health promotion*. Health promotion international, Vol. 11, No. 1
- Antonovsky, Aaron (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och kultur
- Batson, Daniel C; O'Quin, Karen; Fultz, Jim och Vanderplas, Mary (1983). *Influence of Self-Reported Distress and Empathy on Egoistic Versus Altruistic Motivation to Help*. I: Journal of Personality and Social Psychology 1983, Vol. 45, No. 3, 706-718
- Bauman, Zygmunt (2008). *The art of life*. Cambridge: Polity
- Benzein, Eva; Norberg, Astrid och Saveman, Britt-Inger (2001). *The meaning of the lived experience of hope in patients with cancer in palliative home care*. I: Palliative Medicine 2001; 15: 117–126
- Bottolfsen, Øystein (1995). *Lofoten og Vesterålens historie 1700 - 1837 : Fiskerbondesamfunnet*. Stokmarknes: kommunene
- Boylorn, Robin M (2008) "Everyday Life". I: *Given*, Lisa M (2008). The SAGE Encyclopedia of Qualitative Research Methods. Sage publications
- Brülde, Bengt (2009). *Lyckans och lidandets etik*. Stockholm: Thales
- Bryman, Alan (2012) *Social research methods, 4th edition*. Oxford: Oxford university press.
- Carmines, Edvard G och Woods, James (2004). "Validity". I: Lewis-Beck, Bryman, Futing Liao (2004) *The Sage Encyclopedia of social sciences research methods*. Sage publications
- Charmaz, Kathy (2006). *Constructing grounded theory : a practical guide through qualitative analysis*. London: SAGE.
- DeLuca, Gallivan, Kock (2008). *Furthering Information Systems Action Research: A Post-Positivist Synthesis of Four Dialectics*. I: Journal of the Association for Information Systems. Feb2008, Vol. 9 Issue 2, p48-71.
- Egonsson, Dan (2011). *Zygmunt Baumans levnadskonst*. I: Filosofisk tidskrift, Volym 32, nr 4, s 3-16.
- Eliasson-Lappalainen, Rosmari och Szebehely Marta (2008) "Vardagslivsforskning". I: Meeuwisse, Anna & Swärd, Hans & Eliasson-Lappalainen, Rosmari & Jacobsson, Katarina (red) (2008) *Forskningsmetodik för socialvetare*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Gillham, Bill (2005) *Forskningsintervjun : tekniker och genomförande*. Open University Press
- Glaser, Barney G (2010). *Att göra grundad teori – problem, frågor och diskussion*. California: Sociology Press

- Glaser and Strauss (1965). *Awareness of dying* . Chicago: Aldine Publisher
- Glaser, Barney (2012). *Constructivist Grounded Theory?* In: The Grounded Theory Review (2012), Volume 11, Issue 1: 28
- Glaser AW, Fraser LK, Corner J, Feltbower R, Morris EJ, Hartwell G, Richards M, Wagland R. (2013). *Patient-reported outcomes of cancer survivors in England 1-5 years after diagnosis: a cross-sectional survey*. I: British Medical Journal Open. 2013 Apr 10;3(4)
- Goffman, Erving (2009). *Jaget och maskerna : en studie i vardagslivets dramatik*. Stockholm: Norstedts
- Guba, E. G. och Lincoln, Y.S (1989). *Fourth Generation Evaluation*. Newbury Park: Sage,
- Haller, Max och Hadler, Markus (2006). *How social relations and structures can produce happiness and unhappiness: an international comparative analysis*. I: Social Indicators Research (2006) 75: 169–216
- Hammersley, Martyn (2004). "Reflexivity". In: Lewis-Beck, Bryman, Futing Liao (2004) *The Sage Encyclopedia of social sciences research methods*. Sage publications
- Hartman, Jan (2001). *Grundad Teori. Teorigenerering på empirisk grund*. Lund: Studentlitteratur
- Holton, J.A (2007). " Holton, Kodningsprocessen och dess utmaningar". I: Bryant, A. och Charmaz, C (2007) *The handbook of grounded theory*. SAGE. sid. 265-268
- Jansen, Wiebren S; Otten, Sabine; van der Zee, Karen I och Jans, Lise (2014). *Inclusion: Conceptualization and measurement*. I: European Journal of Social Psychology, Volume 44, Issue 4, pages 370–385.
- Lasane, Terell P och O'donnell, Deborah A (2005). "Time Orientation Measurement: A conceptual Approach: A conceptual Approach". I: Strathman, Alan och Joireman, Jeff (2005). *Understanding behavior in the context of time. Theory Research and Application*. Mahwah : Lawrence Erlbaum Associates
- Lauritzen, Harold N (2005). *Mitt liv som nothun. Om silda og Eidsfjorden i eldre og nyere tid*. Sortland: Sortland kommune, SpareBank 1, Norges sildesalgslag, Norges råfisklag, Norges Fiskarlag
- Levine, Robert V (1996). "Cultural differences in the pace of life". I: Helfrich, Hede (1996). *Time and Mind*. Seattle: Hogrefe & Huber Publishers
- Lincoln, Y.S och Guba, E.G (1985). *Naturalistic Inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage
- Ljunggren, Carsten (2000). *Redaktionellt: Pragmatism – politik och filosofi*. I: Utbildning & Demokrati 2000, Vol 9, nr 3, sid 1-11
- Mella, Orlando (2007). *Kvalitativa analyser med grundad teori*. Uppsala: Universitetsstryckeriet

Miller, Gavin (2007). *A Wall of Ideas: The "Taboo on Tenderness" in Theory and Culture*. I: *New Literary History*, Volume 38, Nr 4, sid 667-681.

Mykle, Agnar (1965). *Rubicon*. Oslo: Gyldendal

Nielsen och Törnqvist (2011). *Att skapa en god vårdrelation - relationen mellan sjuksköterska och patienter som insjuknat i cancer*. Examensarbete, Linnéuniversitetet, institutionen för hälso- och vårdvetenskap.

Nordenfeldt, Lennart (2005). "Om kronisk sjukdom och livskvalitet" I: Richt, B & Tegern, G (red). *Sjukdomsvärldar. Om människors erfarenheter av kroppslig ohälsa*. Lund: Studentlitteratur.

Norman, Richard (1998). *The moral philosophers : an introduction to ethics*. Oxford: Oxford University Press

Ochs, Elinor (2012). *Experiencing language*. In: *Anthropological Theory* 2012 vol 12, 2. London: Sage Publications

Post, Stephen G (2005). *Altruism, Happiness, and Health: It's Good to Be Good*. I: *International Journal of Behavioral Medicine* 2005, Vol. 12, No. 2, 66–77

Reay, Gudrun Rut Maria (2014). *Momentary Fitting in a Fluid Environment: A Grounded Theory of Triage Nurse Decision Making*. Doktorsavhandling. University of Calgary

Region Skåne (2005). *Palliativ vård - vårdprogram för patienter i södra sjukvårdsregionen*.

Rorty, Richard (2003). *Hopp i stället för kunskap*. Göteborg: Daidalos

Routledge, Clay and Arndt, Jamie (2005). "Time and Terror: Managing Temporal Consciousness and the Awareness of Mortality". I: Strathman, Alan och Joireman, Jeff (2005). *Understanding behavior in the context of time*. Theory Research and Application

Rämgård, Margareta (2006). *The power of place. Existential crises and place security in the context of pregnancy*. Doktorsavhandling. Lund: Lunds universitet, geografisk institution

Rørtveit, Johannes Gunnar (2008). *Folket på Vinje - En fortelling om Anna på Vinje*. Norge: Kolofon

Sandén, Ulrika (2006). *... och jag vill leva*. Stockholm: Prisma/Norstedts förlag

Sandstrom, Kent L; Martin, Daniel D; Fine, Gary Alan (2006). *Symbols, selves, and social reality. A symbolic Interactionist Approach to Social Psychology and Sociology*. Los Angeles, USA: Roxbury Publishing Company

Schwandt, Thomas A (2007). *Trustworthiness Criteria*. In: *The SAGE Dictionary of Qualitative Inquiry*, Third Edition

Sinding-Larsen (2006). "Eksternaliserte og relasjonelle trygghetsregimer" i Eriksen, Thomas Hylland (red.): *Trygghet*. Oslo: Universitetsforlaget

Schnall, Simone; Roper, Jean och Fessler, Daniel MT (2010). *Elevation Leads to Altruistic Behavior*. I: *Psychological Science* 2010 21: 315

Schoemaker, Paul J.H and Tetlock, Philip E (2012). *Taboo scenarios: How to think about the unthinkable*. I: *California management review*, vol 54, nr 2.

Shore, Lynn M; Randel, Amy E; Chung, Beth G; Dean, Michelle A; Holcombe Ehrhart, Karen och Singh, Gangaram (2011). *Inclusion and Diversity in Work Groups: A Review and Model for Future Research*. I: *Journal of Management* 2011 37: 1262.

Simmons & Gregory (2003). *Grounded Action: Achieving Optimal and Sustainable Change*. I: *Forum: Qualitative social research*, Volume 4, No. 3, Art. 27

Simmons, O. E. (2011). "Why classic grounded theory"? I: Martin, B.B och Gynnhild, A (red) *Grounded theory: The philosophy, method, and work of Barney Glaser*. Boca Ratin, FL: Brown Walker Press.

Socialhögskolan (2014). *Socialhögskolan rekommenderar: Råd och anvisningar för uppsatsarbete*. Lund: Lunds universitet, socialhögskolan.

Stern, Daniel N (2004). *The Present Moment as a Critical Moment*. I: *Negotiation Journal*, Volume 20, Issue 2, pages 365–372.

Stern, Daniel N (2005). *Ögonblickets psykologi: om tid och förändring i psykoterapi och vardagsliv*. Stockholm: Natur och kultur

Stetler, CB; Legro, MW; Wallace, CM; Bowman, C; Guihan, M; Hagedorn, H; Kimmel, B; Sharp, ND och Smith, JL (2006). *The role of formative evaluation in implementation research and the QUERI experience*. I: *Journal of general internal medicine*, februari 2006, sid S1-S8.

Strang, Peter (2007). *Livsglädjen och det djupa allvaret -om existensiell kris och välbefinnande*. Stockholm: Natur och kultur

Thulesius, H. (2007). *Att balansera återstoden*. [Elektronisk]. Vårdalinstitutets Tematiska rum: Palliativ vård och omsorg. Tillgänglig: [www.vardalinstitutet.net](http://www.vardalinstitutet.net), Tematiska rum.

Thulesius, Hans; Håkansson, Anders; Petersson, Kerstin (2003). *Balancing: a basic process in end-of-life cancer care*. In *Qualitative Health Research* Volume: 13 Issue: 10 (2003-12-01) p. 1353-1377

Thulesius H, Barfod T, Ekström H, Håkansson A. (2004). *Grundad Teori utvecklar läkekonsten. Populär beteendevetenskaplig forskningsmetod kan finna nya samband*. I: *Läkartidningen*, nr 101/2004, s 306-310.

Tilly, Charles (1998). *Beständig ojämlikhet*. Lund: Arkiv.



Trost, Jan och Levin Irene (2010). *Att förstå vardagen med ett symbolisk interaktionistiskt perspektiv*. Lund: Studentlitteratur

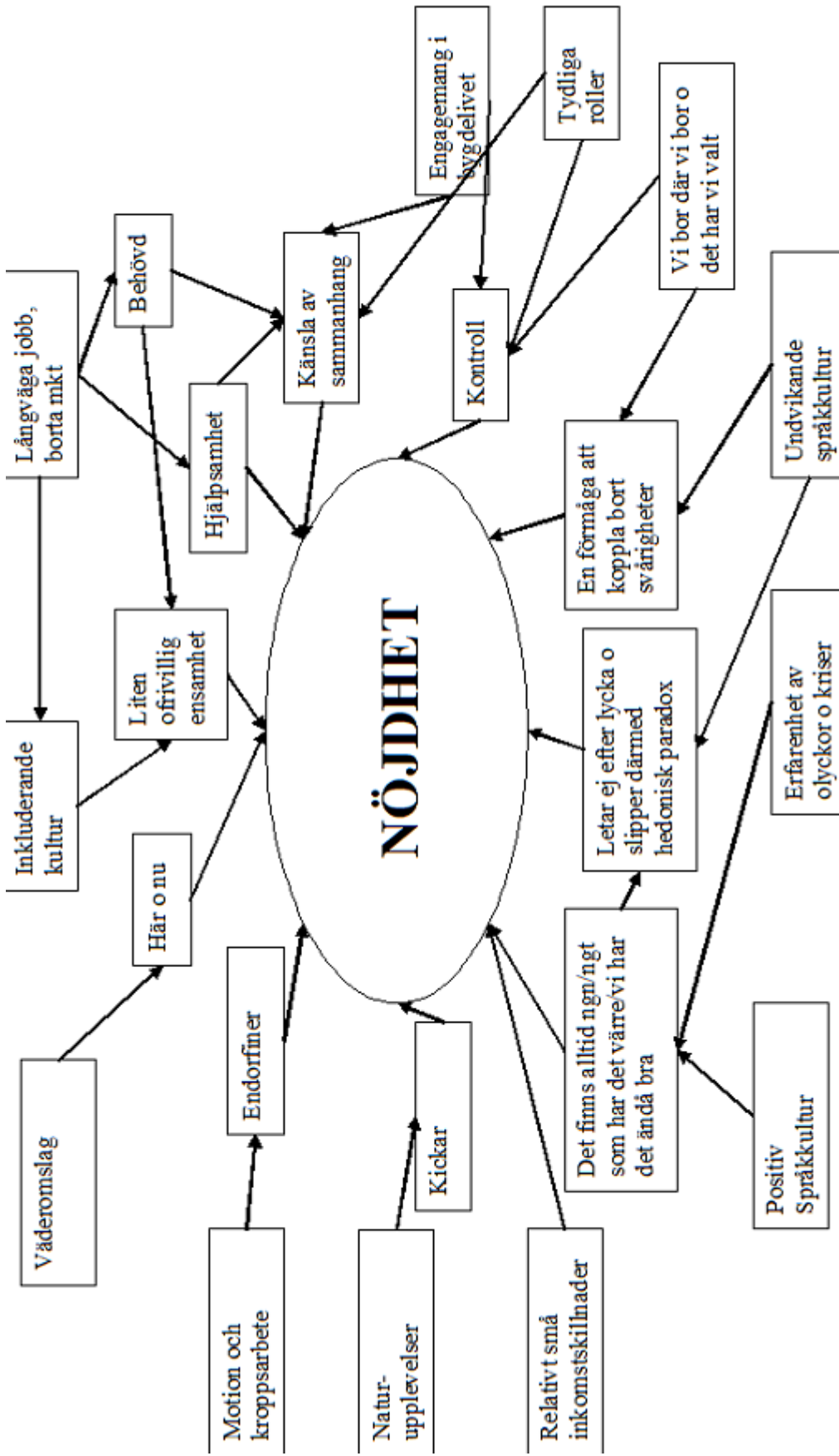
Vea, Jan (2009). *To kulturer: en sammenlignende undersøkelse av det vestnorske og det nordnorske kystsamfunnet : med hovedvekt på det 19. og 20. århundret*. Kristiansand: Höyskoleforlaget

Walker, Diane and Myrick, Florence (2006). *Grounded Theory: An Exploration of Process and Procedure*. In: *Qualitative Health Research*, April 2006, 16(4):547-559

Wilce, JM (2014). Current Emotion Research in Linguistic Anthropology. In: *Emotion Review*; Jan, 2014, 6 1, p77-p85.

Wong, Alan L (2009). *Conversations for the Real World: Shared Authority, Self-Reflexivity, and Process in the Oral History Interview*. *Journal of Canadian Studies* 2009 Winter; 43 (1): 239-258.

Ytterhus (2012). *Everyday Segregation amongst Disabled Children and Their Peers: A Qualitative Longitudinal Study in Norway*. I: *Children & Society*, v26, nr 3.



- Hur passar roller in i detta?
- Att inte ha närhet till sjukvård, brandväsende mm, hur påverkar det?
- Studien ang temporal betydelse för val. Om man har blicken för framtiden söker man mer kickar, om man lever här och nu är man mer nöjd med stilla njutning
- Bengt Brülde hävdar att människan anpassar sig till sin livssituation och därför är det svårt att mäta lycka inom ett samhälle.
- Högt grad av kollektivism.
- Hur ser växelverkan ut?
- Lägg till tid, rum mm, kolla Lars kommentarer