

# Drømmer du nogle gange om bare at forsvinde?

Har du ikke lyst til at forklare dig? Så stop med at svare. Lad være med at tage telefonen, og hold op med at skrive tilbage på tekstbeskederne. Forsvind fra overfladen, og giv aldrig mere lyd fra dig. Det er kort fortalt, hvad fænomenet *ghosting* går ud på.

PERNILLE LE MARC | w@jp.dk

» Tak for en hyggelig aften, hvornår skal vi ses igen?«

Sådan lyder din seneste besked til din nye flamme. Det eneste problem er, at du sendte beskeden for fem dage siden, og du har stadig ikke fået svar. Så du prøver at ringe, men der svares ikke. Du prøver en gang til, men heller ikke anden gang er der bid. Se det i øjnene: Du er blevet *ghostet*.

New York Times var et af de første medier, der for alvor satte fokus på fænomenet *ghosting*, efter at skuespilleren Charlize Theron ghostede sin kæreste, skuespiller og instruktør Sean Penn, i juni 2015.

Avisen fortalte, at fra den ene dag til den anden holdt Charlize Theron op med at besvare Sean Penns tekstbeskeder og telefonopringninger. Eller sagt på en anden måde, hun ghostede ham. Avisen forklarer, at begrebet *ghosting* dækker over den handling, som består i at sætte en stopper for et forhold ved at afbryde al kommunikation og ignorere den anden parts forsøg på at tage kontakt.

Siden er begrebet *ghosting* kommet på manges læber, og en række andre *ghosting*-historier er kommet frem. Blandt andet i The Independent, der skrev en længere artikel om *ghosting*, i Fox News, der tog emnet op i en 12 minutter lang paneldiskussion, og herhjemme på Radio24syv, der dedikerede et helt indslag til fænomenet. Og som om det ikke var nok, så går også den spritnye Netflix-serie "Master of None" helt tæt på *ghosting* med hovedpersonen, Dev, spillet af Aziz An-

sari, der pludselig ikke hører mere fra sin seneste date, fordi hun stopper med at besvare hans tekstbeskeder og telefonopkald.

## Et udbredt fænomen

*Ghosting* eksisterer ikke kun inden for kærlighedsverdenen, det kan også være en måde at slippe af med sine venner på. Det var præcis, hvad Anja på 27 år gjorde, da hun følte, at det begyndte at gå skævt med en af sine veninder. Det skete, da hun flyttede til en ny by og startede på et nyt studie.

»Jeg mødte nye mennesker og fik nye interesser. Derfor oplevede jeg, at min gamle veninde og jeg ikke længere passede sammen. Jeg tror ganske enkelt, at jeg havde lyst til noget nyt. Hun havde som sådan ikke gjort noget galt, jeg havde bare mistet interessen for hende. Derfor lod jeg vores venskab glide ud i sandet. Jeg stoppede med at tage kontakt til hende og svarede ikke tilbage, når hun forsøgte at kontakte mig,« forklarer Anja.

Og hun er langt fra den eneste, der har ghostet. En undersøgelse foretaget af amerikanske modemagasin Elle i 2014 viser, at 16,67 procent af magasinets mandlige læsere og 24,17 procent af magasinets kvindelige læsere har ghostet en anden person.

## Sandheden er svær

Ifølge undersøgelsen i Elle tyder noget på, at vi alle er potentielle ghostere, men hvordan opstår denne lyst til pludselig at forsvinde?

Lektor i socialpsykologi ved Københavns

Universitet Torben Bechmann Jensen forklarer, at der kan være flere forskellige motiver. Hvis vi f.eks. mener, at en ven eller en kæreste har opført sig uacceptabelt, kan vi vælge at ghoste vedkommende ud af ren og skær hævngrønhed. Altså i ønsket om at lade den forladte sidde og stege i sit eget fedt. Vi vil ganske enkelt straffe vedkommende.

Men der er også tilfælde, hvor vi tyer til *ghosting*, fordi det bare er den letteste udvej. Vi har lyst til at forlade den anden, men vi har ikke mod på at se vedkommende i øjnene og forklare os. I afmagt vælger vi i stedet at tage benene på nakken og stikke af uden at sige et ord. For vi har ikke lyst til hele tiden at blive stillet til ansvar.

»Hvorfor forlader du mig?« og »hvad har jeg gjort?« er nogle af de spørgsmål, vi gerne vil undgå at blive konfronteret med. Og det gælder i og for sig også i helt banale hverdagsituationer, som når vi ikke orker at forklare alle og enhver, hvorfor vi tager tidligt hjem fra festen fredag aften.

Derfor vælger vi i stedet at snige os ud af døren, mens ingen kigger. Det var netop denne følelse af afmagt, der drev Anja til *ghosting*. Hun fortæller, at hun ikke vidste, hvordan hun skulle forklare sin veninde, at hun havde lyst til at se nye ansigter.

»Jeg prøvede at overbevise mig selv om, at hun garanteret heller ikke gad at se noget til mig mere, i et forsøg på at give mig selv god samvittighed. For inderst inde vidste jeg jo godt, at det ikke var i orden bare at boykotte

hende på den måde. Men jeg tænkte, at det ville være for svært for mig at sige sandheden og for svært for hende at få den fortalt,« siger Anja.

## Aldrig rart at blive forladt

Som i Anjas tilfælde kan *ghosting* skyldes en slags misforstået høflighed eller konfliktskyhed.

»Vi tror, at vi undgår at såre den anden, hvis vi bare trækker os uden at sige et ord. Vi kan have svært ved at afvise en person, fordi vi ved, at det kommer til at gøre ondt på den afviste. Men faktisk gør det mere ondt ikke at blive afvist,« forklarer coach og parterapeut Kasper Larsen fra portalen parterapi-parterapeut.dk.

Han behandler flere og flere folk, der er blevet forladt uden forklaring, og han bekræfter, at det gøre mere ondt, end man lige tror, at blive ghostet.

Kasper Larsen mener, at uafsluttede situationer kan føre mange problemer med sig. Det kan nemlig være svært for den forladte at bearbejde hændelsen, fordi vedkommende ikke ved, hvad der gik galt. Når vi forlades uden forklaring, har vi ikke noget konkret at forholde os til: Vi ved ikke, om vi selv gjorde noget forkert, hvad vi gjorde forkert, og hvordan vi kan gøre det bedre næste gang. Vi begynder at stille spørgsmålstejn ved os selv og bliver usikre på vores egen person.

»Et andet problem ved uafsluttede situationer er, at de holder os fanget i håbet. Håbet





FOTO: DIGITAL ZOO

”

Vi tror, at vi undgår at såre den anden, hvis vi bare trækker os uden at sige et ord. Vi kan have svært ved at afvise en person, fordi vi ved, at det kommer til at gøre ondt på den afviste.

KASPER LARSEN, parterapeut

om, at den anden kommer tilbage til os en dag. For uden en konkret afslutning kan vi have svært ved at acceptere, at det virkelig er slut. Det er bl.a. det, vi ser i programmer som ”Spørløs”, hvor de forladte lever i håbet om en dag at blive genforenet med den forsvundne,« siger parterapeuten og understreger, at ghosting er et fænomen, som har eksisteret længe, men som først nu får en egentlig betegnelse.

Faktisk så man allerede eksempler på ghosting i 1600-tallets litteratur, da Don Juan optrådte som arketyper på en ghoster: Han kom, forførte og forsvandt så uden forklaring.

### Vi skal tænke på de andre

Vi tror altså, at vi gør den anden en tjeneste ved at forsvinde uden konfrontation, men frem for alt er ghosting et udtryk for manglende ansvarlighed, mener Torben Bechmann Jensen.

»I bund og grund er der tale om en optaget af sig selv og egne beslutninger, der gør, at den sociale forbindelse eller måske især den sociale ansvarlighed kortsluttes. Altså en ekstrem form for individualisme eller selvfokus. Som så naturligvis kan give bagslag eller ramme en selv, fordi man afskrives som pålidelig eller troværdig og i stedet betragtes som en, de andre ikke kan regne med,« forklarer han.

Sammen med sin kollega Sven Mørch har Torben Bechmann Jensen beskæftiget sig

## GHOSTING

### FARVEL OG TOBAK

Ghosting er en handling, hvor man fra det ene øjeblik til det andet lægger en anden person på is ved at stoppe al kommunikation - uden forklaring.

Google har udviklet applikationen *Who's Down*, som automatisk sletter de kontakter fra din telefonbog, der aldrig svarer. Sådan ghoster man et ghost.

med det, de kalder »strategisk selvforvaltning« som en almen nutidig opførsel, der består i, at man agerer ud fra, hvad man tror, er til ens eget bedste, uden at tænke over, om det også er til de andres bedste. Og den kategori falder ghosting ifølge Torben Bechmann Jensen ind under.

Men betyder det så, at ghosting per konsekvens er en dårlig handling, som er til skade for andre?

»Hvis man befinder sig i en situation eller en diskussion, som pludselig eskaleres, kan det nogle gange være en god idé at stoppe al kommunikation for dermed at forhindre, at tingene tilspidises yderligere. Lade være med at snakke sammen i et stykke tid, indtil stormen har lagt sig. Dog kræver det, at man vender tilbage, når der er faldet ro på, så man kan få afsluttet den uenighed, man forlod,« siger Torben Bechmann Jensen. I en kortere tidsperiode kan ghosting altså være en givtig løsning, men den der med at blive helt væk for altid, den er svær at forsvare.

### Drømmen om at forsvinde

De fleste ghostere lægger blot en enkelt person eller to på is. Men der er også dem, der vælger at afskære forbindelsen til hele deres omgangskreds ved helt og aldeles at forsvinde fra overfladen.

Sådanne ekstreme tilfælde af ghosting ses blandt andet i Japan, hvor 100.000 voksne frivilligt forsvinder hvert år. Fænomenet tages blandt andet op i romanen ”De fordam-

pede” skrevet af Thomas B. Reverdy, som fortæller historien om Yukiko, der rejser ud for at finde sin far, der pludselig er gået under jorden. Eller i bogen ”De fordampede: frivillig forsvinden i Japan”, skrevet af journalist Léna Mauger og illustreret af fotograf Stéphane Remael, som sammen forsøger at finde ud af, hvad der motiverer disse mennesker til at forsvinde. Svaret er ofte, at de føler skam eller fortvivlelse, f.eks. over at miste deres job og blive sat i økonomisk gæld. De føler, at de har svigtet deres nærmeste, og derfor vælger de at fordufte.

»Vi kan nogle gange komme ud i situationer, hvor vi har lyst til at trække et nyt nummer og begynde forfra. I dag har vi færre forbindelser til andre mennesker, og på den måde er vi i højere grad fri til at definere os selv og vores liv. Og med moderne tiders øget mobilitet kan vi let flytte fra én virkelighed til en anden, hvis vi har lyst til at starte på en frisk,« siger Torben Bechmann Jensen. Nogle gør det rent faktisk, mens de fleste bare leger med tanken.

»For der kan være noget dragende ved forestillingen om pludselig at forsvinde og starte et nyt liv et andet sted, men ofte er fantasier og drømme jo netop virksomme, fordi de bare er fantasier og drømme. Fordi de fungerer som et potentiale, der aldrig bruges,« mener Torben Bechmann Jensen.

Anja ønsker ikke at fremstå med sit efternavn. Redaktionen er hendes fulde identitet bekendt.