



Fra forbud til påbud. Hvorfor den nye moral gør de unge psykisk syge

Trods frihed og uanede muligheder har mange unge ondt i livet og lider af stress, angst og depression. Ifølge forfatteren skyldes dette en stigende påbudskultur, hvor de unge "skal" leve op til talrige idealer – forgæves og for nogle med sammenbrud til følge. Få ny indsigt i dine unge patienters vilkår her.

Af / Christian Hjortkjær

Sammenbruddet

For et par måneder siden bad en af mine elever mig om en samtale – lad os kalde hende Jane. Jeg er også studievejleder på højskolen, og den her samtale forløb som mange af de samtaler, jeg har. Jane satte sig i sofaen over for mig og nåede kun lige at sige: "Christian, de fire sider du gav os i sociologi sidste uge, de var bare ..." Og så brød hun sammen.

Jeg havde ganske rigtigt givet mine elever i sociologi fire sider at læse, og de havde tilsyneladende været nok til at knække hende. Jeg er dog grundlæggende freudiansk indstillet og går som udgangspunkt altid ud fra, at der er en forhistorie eller et traume bag ethvert symptom. Men jeg kunne intet finde. Ingen skilsmisseramte forældre, ingen kærestesor, ingen død i den nærmeste

familie. Hun fortalte, at det startede i slutningen af folkeskolen men kulminerede i 2.g. Et evigt stigende fagligt forventningspres og uopfyldelige krav, der skulle leves op til. Ifølge Jane selv var det dog hendes egne ambitioner, der var skyld i det. Hun kunne jo bare lade være. Men det var kammet over i 2.g, hvor hun havde fået et sammenbrud. Og nu var hun bange for, at det skulle ske igen. Det var med andre ord selve angsten for gentagelsen, der var blevet det egentlige problem.

De skoleudmattede

Jane tilhører den gruppe, vi i dag kalder de *skoleudmattede*. De skoleudmattede står i modsætning til dem, vi i årevis har diagnosticeret som *skoletrætte*. De skoletrætte er de elever, der ikke gider eller ikke kan, som ikke har evner-



Kontakt / ch@silkeborghøjskole.dk

Biografi / Forfatter er ph.d. fra Søren Kierkegaard Forskningscenteret og højskolelærer på Silkeborg Højskole. Underviser i filosofiske, sociologiske, etiske og eksistentielle fag. Artiklen her er en målrettet genskrivning i kortform af forfatters nyeste bog *Utilstrækkelig. Hvorfor den nye moral gør de unge psykisk syge*. Forlaget Klim.



ne, og som derfor typisk falder bagud af skolesystemet og dropper ud, inden de får deres afsluttende eksamen. Dem kender vi. Du har helt sikkert også selv gået i skole med et par af dem. De er her endnu og fylder stadig i statistikkerne. Men så er der kommet en ny gruppe, som klarer sig rigtig godt. De er ambitiøse, fagligt stærke og får ofte 10 eller 12. Hvis de får 12, undlader deres forældre ikke at poste det på Facebook. De er Jane. Og de er med stor sandsynlighed dem, du møder oftere og oftere i almen praksis. Det er dem, vi indtil nu har kaldt – og derfor forstået som – *de ressourcestærke*. De kommer fra ressourcestærke hjem og har oftest succes på langt de fleste parametre. Det er de fagligt dygtige, men faktisk også de socialt stærke, og de er ofte dybt engagerede i frivilligt arbejde. Men det er samtidig den gruppe, der ikke bare præsterer, men overpræsterer. Og som derfor ender med at ryge *ovenud* af skolesystemet og til sidst simpelthen splatter ud og ender i psykiske lidelser og diagnoser som angst, stress og depression.

Utilstrækkelighedsfølelsen

Hvad er det for noget med de unge nu til dags? Hvorfor er de så sårbare? Hvorfor har de ikke den samme robusthed som i gamle dage? Jeg har da mødt masser af modstand i mit liv, men det har kun gjort mig stærkere og i sidste instans til den, jeg er i dag.

– Det er oplagt at komme med denne indvending. Og det er måske endda ikke helt forkert – det hjælper bare ikke de unge. Og det må være det spørgsmål, vi skal blive ved med at fastholde: ikke ”hvorfor er Jane svag?“, men ”hvor kommer den selvbebrejdelser fra, der får Jane til at bryde (sig selv) sammen på grund af fire siders lektier



til sociologi? Hvad er sygdommen bag symptomet?”

Jeg vil her give tre konkrete forklaringsmodeller, som kan skrives bag øret, så man har dem parat som diagnosticeringsredskab, når én som Jane kommer ind i almen praksis:

Foto 1/

Release the beast

Vi er gået fra forbud til påbud. Før i tiden skulle man ligesom Dr. Jekyll opføre sig ordentligt og holde bæstet Mr. Hyde nede. I dag skal vi slippe bæstet fri. Vi **skal** være Mr. Hyde.
Foto: Privat



- Vi er gået fra forbud til påbud
- Vi er gået fra regler til idealer
- ... Og derfor presses vi i dag af en nye moral.

Min påstand er nemlig ikke, at det er hverken sværere eller lettere at være ung i dag, men at det er *anderledes* svært. Og det er det, fordi den grundfølelse, vi bakser med i dag, simpelthen er en anden. Det er ikke skyldfølelsen, men utilstrækkelighedsfølelsen. Jeg hører ofte de unge sige: "Jeg føler mig forkert, selvom jeg forsøger at gøre alting rigtigt". Det er med andre ord ikke følelsen af at være forkert, fordi du har *gjort* noget forkert (det er skyldfølelsen), men den paradoksale følelse, at du *føler* dig forkert, *netop* når du forsøger at gøre alting rigtigt.

Utilstrækkelighedsfølelsen er særligt fremtrædende hos den pligtopfyldende og samvittighedsfulde, der netop forsøger at gøre det godt. Du kan overveje, om du kender det fra dig selv

» **Du skal leve længe, leve sundt og leve godt, du skal tænke positivt og fremadrettet, holde dig i form, holde dig opdateret og holde op med at tænke for meget ... holde vreden inde og tankemylderet ude, holde blodtrykket nede og humøret oppe, du skal redde miljøet og være den bedste udgave af dig selv**

og dit eget arbejdsliv? Måske endda fra dit privatliv? Det er en bemærkelsesværdigt selvdestruktiv følelse. En følelse, der bliver ved med at gnave i samvittigheden, og som aldrig synes at blive mæt. Faktisk er det, som om utilstrækkelighedsfølelsen bliver større, jo mere samvittighed man har. Og

det er en væsentlig pointe i diagnosen: Den kommer fra et godt sted, men udvikler sig symptomatisk mod det problematiske.

Fra forbud til påbud

Første forklaringsmodel: Vi er gået fra forbud til påbud. Når et ungt menneske i dag føler, at det ikke kan leve op til samfundets krav, så er det ikke, fordi det bakser med at holde sig tilbage i forhold til en række hæmmende forbud, men fordi det ikke formår at sige fra over for en række anmassende påbud. Der er meget få ting, du som ung ikke *må* i dag, men der er et væld af ting, du *skal*: Du skal leve længe, leve sundt og leve godt, du skal tænke positivt og fremadrettet, holde dig i form, holde dig opdateret og holde op med at tænke for meget, du skal være social, men huske at finde tid til at være alene, være original, men ikke sær, skille dig ud fra mængden, men ikke ud *af* mængden, holde vreden inde og tankemylderet ude, holde blodtrykket nede og humøret oppe, du skal redde miljøet og være den bedste udgave af dig selv.

Vi er med sociologen Alain Ehrenbergs ord gået fra en *forbuds-* og *lydighedskultur* til en *præstations-* og *handlingskultur*. Lad mig eksemplificere: Når jeg ser min bedstemor for mig som ung, så ser jeg en kvinde, der står i en cirkel af forbud og regler. Et tydeligt afgrænset felt. Hvis hun gik over strengen, fik hun et rap over nallerne, og så skyndte hun sig tilbage i cirklen. Og så sagde hun undskyld. Det var et klassisk forbudssamfund, som vi kender det fra både Freuds berømte æg og fra historien om Dr. Jekyll og Mr. Hyde. Dr. Jekyll er Overjeget, den respektable og rationelle videnskabsmand i den hvide kittel, der efterlever sin borgerlige pligt. Men om natten bliver han for-



Foto 2, 3 og 4 /
Shine like a star

Regler og forbud afføder skyld og neuroser. Det ved enhver læge. Idealer og påbud derimod afføder skam, angst og en følelse af utilstrækkelighed. "Skinner jeg nok nu, far?"

Be awesome, be fierce, be you

Problemet er ikke påbuddene i sig selv, men den moralske ensretning, de er udtryk for: Det er godt at få lov til at være sig selv. Men når det bliver ekspliciteret, **hvordan** man er det, så er der noget galt. I dag er man sig selv, når man er vild og fantastisk. Ellers er man ikke sig selv. Så er man falsk og forhekret.

Dream big – Believe in yourself

Der er noget uangribeligt rigtigt i de tryk, der står på tøjet i dag. Men de er samtidig udtryk for en ny moral. Hvad der før var 68'ernes frigørende tilbud, er blevet ungdommens tyngende påbud.

Foto: Privat

vandlet til den rå og dyriske Mr. Hyde – altså den skjulte eller Underjeget – som hærger sine omgivelser med sit uhammede begær.

I dag forholder det sig modsat. Vi skal udleve vores begær. Vi skal realisere os selv. "Release the Beast", som det hedder i dag. Det er ikke et tilbud, det er en ordre. Det er et minimumskrav for at være et autentisk menneske.

Hvis du er i tvivl, så gå ned i H&M eller Føtex og se, hvad der står på tøjet: "Dream BIG. Believe in yourself", "Be awesome. Be fierce. Be you", "Don't be the same. Be better" og "Shine like a star" Der er nok at leve op til. Igen, det er ikke et tilbud, det er et påbud, det er en ordre.

Fra regler til idealer

Problemet med påbuddene er, at vi aldrig kan nå i mål med dem. Det udefrakommende og autoritative "hertil og ikke længere!" er erstattet af et individuelt og spørgende "hvortil og hvor langt?", eller som barnet på bagsædet: "Er vi der ikke snart?". Den cirkel af regler og forbud, som min bedstemor havde *rundt om sig*, er blevet erstattet. I stedet har vi fået en række idealer, der ligger *over os*, og som vi aldrig kan nå op til. Som vi altid er *bagud* i forhold til. Vi er gået fra regler til idealer. Og idealer har en anden psykologisk indvirkning på os end regler. Det er det afgørende. Regler og forbud afføder skyld og neuroser. Det ved enhver læge. Idealer og påbud derimod afføder



skam, angst og en følelse af utilstrækkelighed. Det skal enhver læge efter min mening til at lære.

Uden på nogen måde at romantisere den forbudskultur, min bedstemor voksede op i, så kan man sige, at fordelene ved reglerne var, at de var lagt klarere end idealerne. Et forbud træder tydeligt frem, hver gang det bliver overtrådt, mens idealet forbliver diffust, fordi det netop ikke kan nås. Når der i Google kalender-appen står "Få mest muligt ud af hver dag", så er det netop et sådan ideal, man aldrig kan nå, men som man alligevel er underlagt med sig selv som selvbebrejdende dommer.

Det sker sjældent, at man som ung går i seng med tanken: "Nu har jeg vist nået det, der var muligt i dag" Man når aldrig det, der kaldes *nokpunktet*. I stedet fyldes man af angsten for, at man næsten med sikkerhed er gået glip af

noget afgørende, man burde have nået. På samme måde kan en læge med en vis objektivitet afgøre grænsen mellem syg og rask, men det er langt sværere at afgøre skellet mellem usund og sund. Sundhed er et ideal, man kan stræbe efter, ligesom lykke, selvrealisering og frelse i religiøs forstand. Men idealer kan ikke nås. Og det er netop pointen – at idealer er ideelle. Det virker næsten banalt at sige. Men det er ikke desto mindre en sandhed, vi synes at have glemt. Idealer er ikke reelle, men ideelle. De er i den forstand ikke virkelige. De eksisterer kun i kraft af vores forestillingsevne, som et utopisk sted, vi stiler imod. Idealer er gode at have. Måske endda etiske set livsnødvendige for at leve et meningsfuldt liv. Men når vi lever i den indbildning, at idealer kan og derfor også *skal* nås, så kan idealer føre mennesker ud i psykisk sygdom. Også det har vi glemt at fortælle de unge.

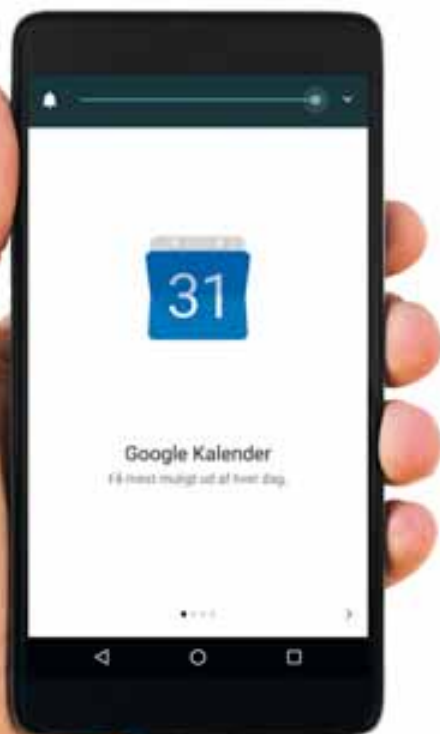
Den nye moral

Der har altid eksisteret påbud og idealer. Min bedstemor blev også mødt med påbud og havde selv idealer. Men det nye er, at de i dag fylder mere end forbuddene og reglerne, og det i en sådan grad, at det i dag er dem, der fører til psykisk sygdom.

Vi er som både borgere og professionelle utroligt dygtige til at spotte forbudsmoral, når den lægger sin klamme og hæmmende hånd på vores hoveder. Og vi er verdensmestre i at gøre oprør mod den, moralen. Men her er den tredje: Vi skal til at tænke på påbud som lige moralske som forbud.

Som læge ved man, at stiller man den forkerte diagnose, så er det meget svært at hjælpe sin patient. Hjertemedicin hjælper selvsagt ikke en patient med KOL. Det er stadig den dag i dag

Foto 5 /
Google – Få mest muligt
ud af hver dag
Foto: Privat



en meget udbredt holdning, at de unge er skamløse, egoistiske og dovne. Det er statistisk set mildest talt forkert. Det, mange unge lider af i dag, er en tårnhøj moral kombineret med en grænseløs selvbebrejdelse. Det kan være en giftig cocktail. Jeg siger det igen. En tårnhøj moral og en grænseløs selvbebrejdelse. Overvej, om du kender det fra dig selv?

Det er også fortsat den mest almindelige diagnose, at problemerne med de unge nu til dags kommer af, at de er for sårbare og har for mange muligheder. De har for meget frihed, og det er årsagen til, at de unge i dag døjer med stress, angst, spiseforstyrrelser og depression. Men intet menneske bliver psykisk sygt af at leve i et samfund med for meget frihed. Det er derimod noget nær en sociologisk grundlov, at samfund med en meget høj normativ styring altid har mange psykisk syge. Man bliver ikke psykisk syg af at have for mange muligheder. Det, man bliver syg af, er at blive fortalt, at man er fri, men i praksis at skulle leve op til en moralsk perfektionisme.

Diagnose

Når du sidder med et ungt menneske i din praksis, som ellers virker ressourcestærkt, fordi han eller hun klarer sig godt på de fleste parametre, kan du overveje, om patienten måske tilhører gruppen af skoleudmattede. Er det skammen over ikke at kunne leve op til idealerne, der fylder mere end skyldfølelsen over at have gjort noget forkert? Er det kravene om at være positiv, uadvendt, engageret, social og taknemmelig, der fylder mere end hæmmende forbud? Så er det måske det, patienten skal tale med sine nærmeste eller en psykolog om.

Interessekonflikter: *ingen angivet*

Litteratur

1. Žižek S. In Defense of Lost Causes. Verso, 2009:30.
2. Freud S, Kulturens byrde. Hans Reitzel, 1960:70.
3. Ehrenberg A. Det udmattede selv. Depression og samfund. Informations Forlag, 2010.
4. Fugelli P. Nokpunktet: essays om helse og verdighed. Universitetsforlaget, 2008.
5. Brinkmann S. Patologiseringstesen. I Brinkmann S, red. Det diagnosticerede liv. Sygdom uden grænser. Klim, 2010:15-18.
6. Hjortkjær C. Utilstrækkelig. Hvorfor den nye moral gør de unge psykisk syge. Klim, 2020.

HOVEDBUDSKABER

1. Over de sidste 50 år er vi gået fra forbudskultur til påbudskultur. Derfor er det en ny moral, der presser de unge – og os alle – psykisk i dag.
2. Det er hverken lettere eller sværere at være ung i dag. Det er anderledes svært. Simpelt hen fordi moralen er vendt på hovedet.
3. Patientens symptom er sjældent en skyldskonflikt over at have gjort noget forkert, men en skamreaktion over aldrig at have gjort nok.