

Jungs typologi

Jungs analytiske psykologi arbejder med typologi. Hans teori anvendes i personlighedstests som for eksempel Keirsey og Myers-Briggs. De måler blandt andet, om en person er introvert (indadvendt) eller ekstrovert (udadvendt). Tjek dem eventuelt ud på internettet. Hvilken personlighedstype er du?

Fra "Psykologi - fra celle til selfie" af Ravn og Wolf, Columbus

2.5. Biologisk Køn

- Hvad er maskulint, og hvad er feminint?
- Kan piger gå til fodbold?
- Kan drenge lege med dukker?
- Kan en anfører på fodboldlandsholdet være homo?
- Hvordan kan det være, at der er flere piger end drenge, der vælger stx, det almene gymnasium?
- Er mænd og kvinder grundlæggende forskellige, og har de forskellige evner og egenskaber?

Diskussionen og opfattelsen af køn og kønsroller kan være præget af stereotyper og fordomme. Man er selvfølgelig mere end sit køn, men kønsdebatten er legitim, så længe forskellige køn ikke har lige rettigheder. Feminister har i løbet af de seneste 150 år sikret kvinder stemmeret i Danmark og andre lige rettigheder.

Fagpersoner bestemmer ved fødslen barnets køn (ud fra en tyding af barnets kønsorganer). Siden hen står kønnet i passet, og det fremgår af sidste ciffer i cpr-nummeret (et ulige tal for hankøn, lige for hunkøn).

Kønsdebatten har blandt andet handlet om de rettigheder, der knytter sig til køn; samt om kønsforskelle er noget genetisk medfødt eller noget tillært i miljøet.

Terapi

Skulle man vælge at gå i jungiansk analyse, vil det indebære samtalerapi og drømmetolkning. Man skal gå regelmæssigt gennem længere tid for at få et dybere udbytte, som for eksempel er bevidsthedsgørelse, afklaring og udvikling af personligheden.

To yderpoler

Debatten om køn, kønsroller og kønsidentitet har i en årrække været polariseret mellem to yderpositioner:

- 1) Den traditionelle, biologiske forståelse:
Kønnene er grundlæggende forskellige allerede fra fødslen af, og hvert køn har sine bestemte træk og opgaver, og som følge deraf er mænds og kvinders kønsroller forskellige.
- 2) Den socialkonstruktivistiske forståelse:
Kønnene er grundlæggende set ens, ydre forskelle og kønsroller skyldes mestendels kulturel påvirkning. Kulturspecifikke forhold samt forskelle i børneopdragelse kan forklare forskelle i kønsroller.

Kønsforskellene b

Ved befrugtningen afgøres vedrørende kønnet. Æggesmosomer samt et kønskromosom. Sædcellekromosomer og et kønskromosom kan være et X-kromosom. Så 50 % af sædcellerne har et X-kromosom og 50 % et Y-kromosom.

Hvis sædcellen indeholder et X-kromosom, fremkommer der ved befrugtning et individ med 44 + XX. Hvis sædcellen ved befrugtning indeholder et Y-kromosom, fremkommer der et individ med 44 + XY, som er en mand.

Genetisk set har mænd og kvinder forskellige kromosomer, der er kønsbestemte. Trods af at dette faktum er kendt, at mænd og kvinder er forskellige, kommer fra Mars og Venus. Og alligevel er vi genetisk set meget ens.

Kendskab til en persons køn kan påvirke, ikke, at man kan konkludere om ens egenskaber i øvrigt, som temperament eller kognitiv evne. selv om der er forskelle mellem mænd og kvinder, så er det vigtigt at forstå, at der er langt flere ligheder. Og de psykologiske forskelle, der er tale om, er små gennemsnitlige forskelle. Det illustreres for eksempel af en meget omtalt forskellighed mellem mænd og kvinder, der handler om selvværd. På figur 2.5 er henholdsvis mænd og kvinders score i selvværdstest vist.

Som det fremgår af figuren, er der tale om normalfordelingskurver, der ligger tæt på hinanden. Og selv om mænd gennemsnitlig har en smule større selvværd end kvinder, er de

Kønsforskellene biologisk set

Ved befrugtningen afgør tilfældighed ens skæbne vedrørende kønnet. Ægcellen indeholder 22 kromosomer samt et kønskromosom, der altid er et X-kromosom. Sædcellen indeholder også 22 kromosomer og et kønskromosom, som enten kan være et X-kromosom eller et Y-kromosom. Så 50 % af sædcellerne leverer et X-kromosom og 50 % et Y-kromosom.

Hvis sædcellen indeholder et X-kromosom, fremkommer der ved befrugtningen af ægcellen et individ med 44 + XX, altså en genetisk kvinde. Hvis sædcellen ved befrugtningen indeholder et Y-kromosom, fremkommer der et individ med 44 + XY, som er en genetisk mand.

Genetisk set har mænd og kvinder altså 45 kromosomer, der er kønsmæssigt neutrale. På trods af at dette faktum er det populært at hævde, at mænd og kvinder er så forskellige, at „mænd kommer fra Mars og kvinder kommer fra Venus“. Og alligevel er vi genetisk set meget ens.

Kendskab til en persons køn betyder da heller ikke, at man kan konkludere ret meget om personens egenskaber i øvrigt, hverken med hensyn til temperament eller kognitive egenskaber. Så selv om der er forskelle mellem mænd og kvinder, så er det vigtigt at forstå, at der er langt flere ligheder. Og der hvor der er psykologiske forskelle, er der ofte tale om små gennemsnitlige forskelle. Det illustreres for eksempel af en meget omtalt forskel på mænd og kvinder, der handler om selvværd. På figur 2.7 er henholdsvis mænd og kvinders score i selvværds-test vist.

Som det fremgår af figuren, er der tale om normalfordelingskurver, der ligger en smule parallelforskydte. Og selv om mænd gennemsnitlig har en smule større selvværd end kvinder, er der

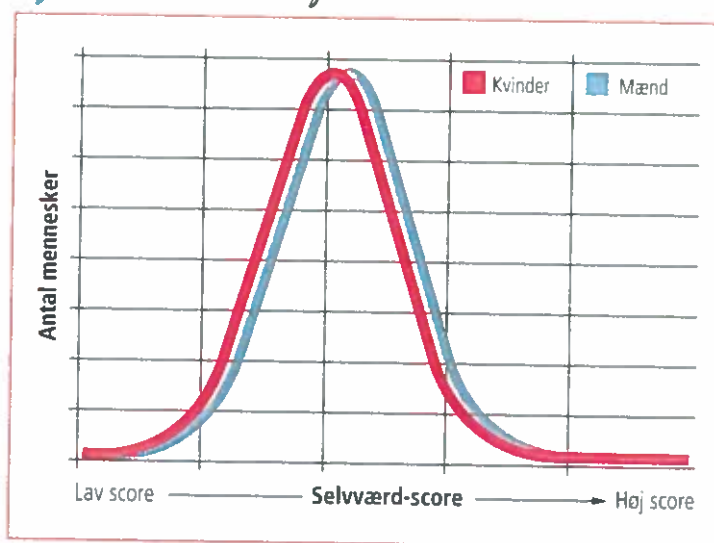
store individuelle forskelle inden for de to køn, og mange kvinder har højere selvværd end mænd.

De fleste forskelle mellem mænd og kvinder er altså *graduerede* forskelle. Men forskellen på at have et Y-kromosom og et X-kromosom fører dog også til vigtige *absolutte* forskelle, der sikrer, at kønnene kan varetage forskellige biologiske opgaver. Kvinden danner æggestokke, der leverer ægceller og kvindelige hormoner, en livmoder, der kan ernære fosteret, og bryster, der kan levere mælk til spædbarnet.

Manden danner derimod testikler, der kan producere sædceller og mandligt kønshormon i form af *testosteron*. Endelig har manden som bekendt en penis, der fysiologisk og anatomisk er specialiseret til at aflevere sædcellerne i kvindens skede, som til gengæld er specialiseret til at modtage sæden. Dermed kan der ske en befrugtning.

Endelig skal det nævnes, at kønshormoner påvirker hjernen og dermed adfærden. Hormonforskelle kan derfor spille en rolle – ikke bare for forskelle i fysik, men også forskelle i adfærd hos

Figur 2.7. Selvværd og køn



Den ofte omtalte forskel på de to køn med hensyn til selvværd er i virkeligheden ikke særlig stor, og selv om kvinders selvværd gennemsnitlig er en smule lavere end mænds, er der mange kvinder, der har højere selvværd end mænd.

de to køn. Testosteron øger muskelmassen hos mænd sammenlignet med kvinder, mens østrogen øger fedtdeponeringen hos kvinder. Det er veldokumenteret, at testosteron øger mænds seksuelle drift og gør dem mere aggressive. Det er også veldokumenteret, at oxytocin, der udskilles reflektorisk, når kvinden ammer, øger kvindens binding til barnet.

Fosterudviklingen

Drengefostre og pigefostre er ens de første syv uger i fosterudviklingen. Alle fostre har indtil dette tidspunkt anlæg for at udvikle både mandlige og kvindelige konsorganer. I uge syv aktiveres dog et særligt gen på Y-kromosomet (SRY-genet) i drengefostrene. Genet bevirker, at der dannes et protein *TDF* (Testikel Determinerende Faktor), som medfører dannelse af testikler. De nydannede testikler udskiller to hormoner, der

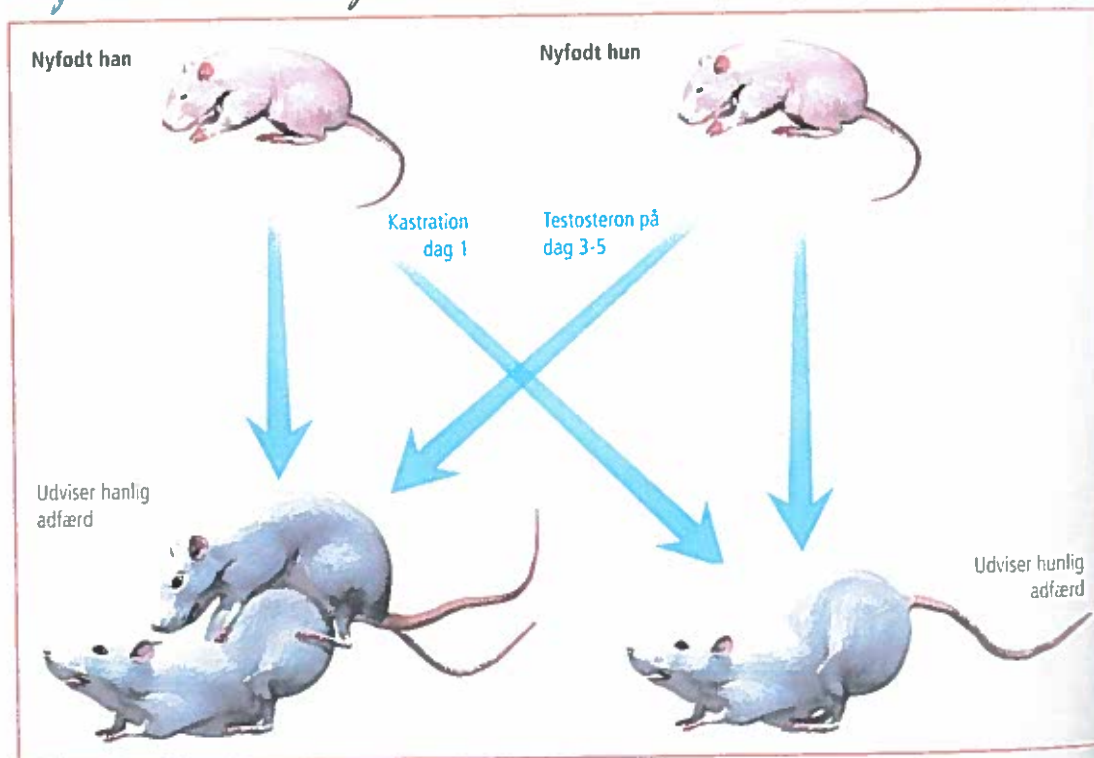
får afgørende betydning for fosterets skæbne. Det ene hormon er *Müllersk hæmstof*, og det andet stof er hormonet *testosteron*. *Müllersk hæmstof* bevirker, at de kvindelige anlæg nedbrydes, mens testosteron stimulerer udviklingen af de mandlige konsorganer.

Hos pigefostre, som jo ikke har noget Y-kromosom, dannes der ikke TDF – og dermed udvikler konsanlæggene sig til kvindelige konsorganer.

Hjernen og testosteron

Testosteron påvirker forskellige centre i hjernen. Når mænd tænder på kvinder, og kvinder tænder på mænd, skyldes det ifølge biologisk teori, at der udvikles forskellige nervemonstre i hjernen, afhængigt af om hjernen udsættes for testosteron tidligt i udviklingen. Hypotesen bygger blandt andet på dyreforsøg. Tre dage gamle hunrotter-

Figur 2.8. Rotteudvikling



Ved at manipulere med hormoner kan forskerne eksperimentelt ændre udviklingen af kønsadfærd. En han-rotteunge, der kastreres (får fjernet de testosteron-producerende testikler) dag 1, udviser hunlig kønsadfærd som voksen. En hunrotte, der tilføres testosteron dag 3-5, udvikler hanlig adfærd.

unger, der får en indspøjtning med testosteron, opfører sig som hanner, når de bliver voksne: De bestiger hunner og forsøger at parre sig med dem. Hanrotteunger, der får fjernet testiklerne, når de er én dag gamle, udvikler derimod hunlig adfærd som voksne: Ved mødet med hanner indtager de hunlig parrings-positur (se figur 2.8).

Hos mennesker kan man af etiske grunde ikke lave tilsvarende forsøg. Men visse sygdomstilstande tyder på, at testosteron også er vigtig for udviklingen af den seksuelle adfærd hos mennesker.

Kvinder, der lider af en sjælden sygdom, der kaldes *binyrebarkhyperplasi*, udskiller testosteron fra binyrerne under fosterudviklingen. Og blandt piger med denne lidelse er der en forøget hyppighed af lesbianisme.

En sjælden sygdom hos mænd består i, at deres testosteronreceptorer er defekte, så deres alle deres celler, inklusive nervecellerne, ikke kan reagere på testosteron. (Genetiske) mænd med denne sjældne sygdom får ikke blot ydre konsorganer, der er kvindelige, men de får også kvindelig adfærd og føler sig tiltrukket af mænd. Dette kan dog ikke generelt forklare homoseksualitet.

Andre forskelle

Også andre dele af hjernens udvikling kan være påvirket af testosteron. Mange undersøgelser viser forskelle i drenge og pigers legeadfærd. Undersøgelserne viser for eksempel, at der er en tendens til, at drenge foretrækker at lege med mekanik, mens piger foretrækker at lege med dukker.

Når bornene præsenteres for valget mellem mekanisk legetøj og dukker, bruger drenge gennemsnitligt mere tid med at lege med det mekaniske legetøj, mens pigerne gennemsnitligt bruger mere tid på at lege med dukker.

Det kan være svært at afgøre, om det skyldes forældrenes indflydelse, eller der er tale om en medfødt forskel. Men undersøgelser på 24 timer gamle spædborn, hvor forældreindflydelsen næppe kan have nået at gøre sig gældende, viser, at

også de udviser lignende konsforskelle i præferencer. Spædbornene blev filmet for at undersøge, om de kigger mest på ansigter eller mekaniske genstande. Uafhængige analyser af filmene viste, at pigerne kiggede længere tid på ansigter end drenge, mens drengene kiggede i længere tid på mekaniske genstande end pigerne.

Psykologiske tests viser, at der er forskel på, hvilke opgaver de to køn løser bedst. Drenge klarer opgaver, der tester den *rumlige orienteringsevne*, bedst, mens piger klarer de *sproglige opgaver* bedst. Drengene scorer højest, når det gælder *„restricted interests“* (at blive opslugt af lidt nodede særinteresser som computerspil, dinosaurer, S-togsplaner eller biler), mens piger scorer højest på *empati*.

Nye undersøgelser har på en elegant måde påvist, at koncentrationen af testosteron i fosteret har betydning for, hvordan barnet scorer i disse psykologiske test. Ved at måle koncentrationen af testosteron i nedfrosne fostervandsprøver fra moderen har forskerne et godt mål for, hvordan koncentrationen var i inde fosteret. Den verdenskendte engelske autismeforsker Simon Baron-Cohen påviste i 2013, at jo højere koncentrationen af testosteron var i fostervandet, jo mere havde bornene udviklet psykiske træk, der er karakteristisk for det mandlige køn (se figur 2.9).

Autisme

Autisme er en kontaktforstyrrelse, som viser sig ved følelsesmæssig tilbagetrækning, dårlig kontakt og tilflugt til en indre forestillingsverden. Autisme kan give sig udslag i forstyrrelser i tænkningen og svigtende evne til indlevelse i andre (empati).

Baron-Cohen betegner autisters hjerne som en ekstrem udgave af den mandlige hjerne, og i 2015 viste han i en stor undersøgelse af 128 danske autister, der alle var drenge, at deres mødres fostervandsprøver havde forhøjet indhold af testosteron sammenlignet med en kontrolgruppe.

Figur 2.9. Testosterons virkning på fosteret

	Barnets alder ved testen	Køns-forskel
Øjenkontakt	12 mdr.	F>M
Ordforråd	18-24 mdr.	F>M
„Restricted interests“	4 år	F<M
Sociale kontakter	4 år	F>M
Empati	6-9 år	F>M
Systematisering	6-9 år	F<M

Kognitive og sociale kompetencer, som påvirkes af koncentrationen af testosteron i fosteret. F>M betyder mere udpræget blandt piger, og F<M mere udpræget blandt drenge.

Undersøgelsen blev lavet i Danmark, fordi Statens Serum Institut har verdens største samling af fostervandsprover, hvorved det var muligt både at finde de 128 autisters fostervandsprover og sammenholde dem med 217 fostervandsprover fra en kontrolgruppe.

Piger med sygdommen *binyrebarkhyperplasi*, der som nævnt på grund af deres sygdom er udsat for testosteron under fosterudviklingen, har en legeadfærd, der minder mere om drenge end pigers. Amerikanske forskere testede dette ved at give de 2-4-årige valget mellem at lege med dukker og med biler. Pigerne med *binyrebarkhyperplasi* foretrak biler i lige så høj grad som drenge. Også i rumlige tests scorer disse piger lige så højt som drenge. Det kan altså konkluderes, at koncentrationen af testosteron i fosteret indvirker på dannelse af neurale netværk, der har betydning for adfærden. Men det betyder ikke, at det er den eneste faktor.

Samfundsforhold

Forskelle i opdragelsen og samfundets forskellige forventninger til de to køn har sandsynligvis også betydning for konnenes forskellige adfærd. Det er velkendt, at der er forskelle i konnenes adfærd i forskellige kulturer, hvilket peger på, at opdragelse spiller en rolle.

Fængslerne er måske det område, hvor der er de allerstørste kønsforskelle i det danske samfund. I danske fængsler var 96 % af de indsatte i 2012 mænd. Og hvis man ser på fordelingen af dem, der kom i fængsel (nyindsatte), så blev 12 mænd sat i fængsel i 2012, hver gang én kvinde blev det. Udenlandske undersøgelser peger i samme retning. I USA var der i 2007 ti gange flere mænd end kvinder, der sad i fængsel for mord.

Eksemplerne viser, at samfundsforhold spiller en rolle, men biologiske forskelle har også væsentlig betydning.

Pubertet og hormoner

Kønshormoner er med til at skabe de fysiske forskelle. Under fosterudviklingen er der som nævnt en vis udskillelse af kønshormoner, der sikrer differentieringen af de ydre kønsorganer, og som påvirker dannelsen af neurale netværk, der fastlægger kønsadfærden senere i livet. Men først i puberteten bliver kønskirtlerne for alvor aktive og begynder at producere store mængder af kønshormoner. Drengenes testikler producerer testosteron. Pigerne æggestokke producerer østrogen og progesteron.

Dette har en række velkendte virkninger: Kønsorganerne vokser hos begge køn, og der kommer kønsbehåring. Drengenes stemme går i overgang. Pigerne får ægøsning og begynder at menstruere, og de får bryster og bredere hofter, hvilket alt sammen sikrer, at de kan føde børn og amme dem. Hos begge køn er der en vækstsprængning, som er særligt udtalt hos drengene, der får bredere skuldre og større muskler.

Det psykologiske aspekt af puberteten er, at den øgede mængde hormoner i teenagerne får dem til at tænke meget på sex. Born i puberteten kan desuden opleves som følelsesmæssigt ustabile og irrationelle. Kropsændringerne såvel som humørsvingninger og øget impulsivitet er noget, de unge skal vænne sig til, samtidig med at deres hjerne ikke er fuldt ud udviklet endnu.

Måske føler man sig hæmmet, hvis man har mange bumser, hvilket kan indvirke på selvtili-

Casep

Dette er en pige. I 1999 blev hun kønnet ud af et biolog og en stor påvirkning af målsteget.

En lille can spæd udsat for ikke blot forældrerologer, de så de kaldt måder som

den. Man lyst. Og alvet fuldt til at genforplante

Evoluti

Biologien hvor alle res ud fra Og når de har forsket af hinfældigh

Tilfældig mutation egenskaber Nødvendigt der overlearten i fre

Det er køn, hvor andet køn moder og og barn, h også adfæ

Caseperson: Brenda

Dette er tragedien om en dreng, der skulle være pige. I 1970'erne var der en teori fremme om, at kønnet udelukkende var socialt indlært og ikke var et biologisk fænomen – men en berømt case og en stor personlig tragedie satte et alvorligt spørgsmålstegn ved holdbarheden af denne teori.

En lille canadisk dreng, der blev født i 1965, blev som spæd udsat for en omskæring, der gik helt galt: Han fik ikke blot fjernet forhuden, men mistede også penis!

Forældrene konsulterede en af datidens ledende psykologer, der rådede dem til at opfostre barnet som en pige. Så de kaldte barnet „Brenda“ og behandlede det på alle måder som en pige. Men „Brenda“ var ikke som de fleste

den. Man skal vænne sig til at rumme sin egen lyst. Og andres. Man er med konsmodningen blevet fuldt ud kapable seksuelle væsener – kapable til at gennemføre et samleje, og kapable til at forplante sig.

Evolutionære forklaringer

Biologiens udgangspunkt er evolutionsteorien, hvor alle fænomener hos levende væsener forklares ud fra *Darwins teori om naturlig selektion*. Og når der hos mennesket findes to køn, som har forskellige kønsorganer og føler sig tiltrukket af hinanden, skyldes det „nødvendighed og tilfældighed“.

Tilfældigheden består i at der hele tiden sker *mutationer*, dvs. tilfældige ændringer af arveegenskaberne, som skaber forskellige varianter. Nødvendigheden består i, at kun de varianter, der overlever og sætter afkom i verden, tegner arten i fremtiden.

Det er oplagt, at ikke bare dannelsen af to køn, hvor det ene køn producerer sæden, og det andet køn producerer æggene og har udviklet livmoder og bryster til ernæring af barnet i foster og barn, har haft positiv *selektionsværdi*. Men også adfærden og dermed psyken kan ifølge

andre piger. „Hun“ brød sig ikke om dukker. Og hendes kjoler blev tit revet i stykker under „hendes“ voldsomme lege.

Da hun kom i puberteten, havde hun absolut ikke lyst til at kysse drengene. Til sidst opgav forældrene strategien og forklarede „Brenda“ sandheden, hvorefter det unge menneske straks afviste sin pådannede kvindelige identitet og klippede sig korthåret og valgte at tage navneforandring til „David“.

Senere blev David gift med en kvinde. Men det lykkedes ham tilsyneladende aldrig helt at ryste sig fri af sin traumatiske opvækst. I al fald endte hans liv på tragisk vis, idet han i 2002 begik selvmord i en alder af kun 38 år.

biologer og en retning inden for psykologien, der kaldes *evolutionær psykologi*, bedst forklares af evolutionsteorien. Størstedelen af menneskets udvikling er foregået på den afrikanske savanne, hvor vi levede som jægere og samlere. Her gives et par eksempler på tankegangen i *evolutionær psykologi*:

Mænd er ifølge denne teori større og stærkere end kvinder, fordi det gjorde dem til bedre jægere. Deres høje indhold af testosteron satte dem i stand til at være aggressive og konkurrencebetonede, når de skulle forhandle social status i familien og gruppen eller forsvare territoriet mod udefrakommende farer.

Kvindernes refleksmæssige udskillelse af hormonet *oxytocin* under amning forstærkede tilknytningen mellem barn og moder, hvilket sikrede moderens meget beskyttende adfærd over for barnet.

Mænds hjerner har udviklet neurale netværk, der sikrer, at de tænder på kvinder i den fødedygtige alder, og omvendt: Kvinders hjerner har udviklet neurale netværk, der sikrer, at de tiltrækkes af mænd. Det sikrer menneskeartens videreførelse.

Kønnene synes at reagere forskelligt

Ved problemer er der tendens til, at mænd og kvinder reagerer *psykologisk forskelligt*. Mænd er gennemsnitligt mere handlekraftige og *udad-reagerende*, mens kvinder ofte er mere *indad-reagerende*, interesserede i det relationelle og taler eventuelt (meget) om problemerne. Dette ses for eksempel, når kønnene er berusede. Her er der flest mænd, og flere *store* mænd end *små*, der bliver aggressive af alkohol.

Måske er det en rigtig generalisering, at piger går til psykolog, mens drenge ryger hash for at tage toppen af en problemfyldt hverdag. 35 % af 19-årige piger har været til konsultation hos en psykolog, mens kun 19 % af mændene har.¹³ Pigerne har det måske sværere end drengene, men samtidig klarer de sig godt i uddannelses-systemet. Ser man på det almene gymnasium, får pigerne generelt langt højere karakterer end drengene.

Manglende accept af sig selv og manglende tilfredshed med sit liv kan lede til destruktiv samt selvskadende adfærd som cutting, misbrug og stofafhængighed, fordi dette synes at kunne forløse en indre spænding og virke beroligende. Cutting og lignende (for eksempel at brænde sig selv med cigaretter) kan også skyldes ensomhed, kæreste- og familieproblemer, eller at man fra

barnsben har haft svært ved at tackle psykiske belastninger.

Fysiske sygdomme og psykiske lidelser er ikke ligeligt fordelt mellem kønnene. OCD er dog ligeligt fordelt, hvorimod cutting og visse angst- og depressionslidelser er hyppigere hos kvinder – eller også er kvinder bedre til at søge hjælp hos lægen end mænd.

Derimod er flere mænd kriminelle som nævnt og sidder i fængsel (vold, hærværk, tyveri). ADHD synes mest udbredt hos mænd, men måske er det, fordi læger diagnosticerer færre kvinder med ADHD, fordi symptomerne hos piger er mindre tydelige end hos drenge.

Køn og seksualitet

Normalt har vi ingen problemer med at afgøre, hvilket køn et menneske har. Men med den biologiske viden om kønsdifferentiering under fosterudviklingen og med medicinsk viden om forskellige afvigelser under denne udvikling, herunder også genetiske afvigelser, bliver begrebet køn mindre entydigt. Normalt vil man jo sige, at mennesker, der har XY som deres kønskromosomer, er mænd. Men der findes som nævnt mennesker, der, på trods af at de har XY som deres kønskromosomer, alligevel har kvindelige kønsorganer – på grund af defekte testosteron-receptorer. Er de mænd eller kvinder?

Cutting

Selvskadende adfærd er et voksende problem i Danmark, ikke mindst cutting, hvilket er at skære i sig selv. En overskrift i 2015 lød: „Unge sætter rekord i at gøre skade på sig selv“. Det foregår med både knive, ild og de bare næver. I en undersøgelse i 2011 blandt gymnasieelever i alderen 15-19 år svarede 16,2 procent, at de havde skadet sig selv inden for det seneste år.

Stefan er 23 år i dag og har været symptomfri i tre år, men da han var 14, blev han en dag cutter – noget, der

eskalerede de næste fire-fem måneder. Det gav ham en følelse af eufori, når han skar i sig selv. Han skar dagligt i sig selv med en skalpel, hvis blad han omhyggeligt havde steriliseret over en flamme. Han skar sig altid i venstre side, for eksempel i armen eller benet, indtil der gik hul på huden.

„Jeg skar i mig selv, fordi det gav mig en følelse af kontrol, og så fik det mig til at føle noget.“ En dag gik det galt. Han skar for dybt og blev nødt til at ringe 112. Det var et *wake-up-call* for ham, og han besluttede sig for at holde op.¹⁴

2.6. Kønsidentitet og kønsroller

Ud over den biologiske side har køn og seksualitet også betydning på det psykologiske og sociale plan.

Kønsidentitet

Kønsidentitet er bevidsthed om ens køn, og hvordan man vil fremstå som mand eller kvinde, samt hvordan andre opfatter en. Måske er man biologisk født som kvinde, men hvad man gør ved det faktum, er op til en selv. Har man mange feminine træk i sin personlighed? Det handler om den adfærd, som man fremstår med. Tit gør man som de andre (*imitation*), og det sker i så fald ret ubevidst. Andre gange er ens kønslige adfærd resultatet af gennemtænkte, bevidste valg. Uanset hvad er en ens kønsidentitet

et samspil mellem ens biologi (*gener*), socialisering, kultur og personlige valg.

I vore dage er det helt naturligt, at også piger spiller fodbold.



Kønsroller

Kønsroller er forestillingen om den adfærd, som er typisk for kvinder eller mænd i et givet samfund og derfor regnes for acceptabel. *Kan kvinder køre bil? Hvorfor må kvinder ikke køre bil i Saudi-Arabien? Kan en dansk mand være sygeplejerske? Kan piger spille fodbold? Kan en mand „føle“ noget?* Disse spørgsmål vedrører de roller, som man selv og kulturen forventer af kønnene, samt den adfærd, der rent faktisk foregår. Man kan være kons-typisk eller kons-utypisk.

Køn og opdragelse

Emnet *køn* har optaget forældre og mange andre i årevis, for eksempel hvordan man skal opdrage børn, og hvilken slags legetøj man bør give henholdsvis drenge og piger. *Skal man opdrage drenge på én bestemt måde, og piger på en anden? Kan drenge have en lyserød sut; og vil det*

være forkert ikke at give små piger dukker? Sådanne valg står forældre over for.

Da skilsmisser blev almindeligt i 1970'erne, opstod der et spørgsmål: *Mangler drenge af enlige modre mandlige rollemodeller at udvikle sig efter? Og bliver de bøsser uden mandlige rollemodeller?* Det fandt man ud af, at de ikke gør. De fleste bøsser og lesbiske er opvokset i kernefamilier

med he
ver roll
Det ka
i skoleg
stjerne

OPGAVE

1)
2)
3)

Køn ei

Konsrol
sociale k
ningen.
i samfur
om kons
at skabe
retning.
heder en
ægtefolk
minorite

Magt
mænd m
kvinder?
adoptere

Magt
hvad der
„anstænk
ligt“ og „
magt til -
- at forsk
falder ud

Samft
erer genn
dommen
var det et
jomfru, n

med heteroseksuelle forældre. Desuden behøver rollemønstre ikke kun at være forældrene. Det kan være i andre i familien, de store drenge i skolegården, naboer, pædagoger, lærere, rockstjerner, fodboldhelte osv.

OPGAVE

- 1) Vurdér, hvilke egenskaber og karaktertræk der definerer en kvinde, og hvilke egenskaber og karaktertræk der definerer en mand. Er der forskel?
- 2) Vurdér fordele og ulemper ved konsopdelte børnehaver og skoler.
- 3) Diskutér ud fra den biologiske teori om kønsdifferentiering (kapitel 2.5), om en dreng, der er adopteret af et bøssepar, selv vil blive bøsse.

Køn er magt

Konsrollernes funktion er at opretholde adskilte sociale kategorier. Dette afspejles også i lovgivningen. Det kan medføre hierarkiske strukturer i samfundet, fordi normerne og lovgivningen om kønslige spørgsmål og konsroller er med til at skabe rammen for samfundets orden og indretning. Det gælder, hvis mænd har flere rettigheder end kvinder, eller hvis heteroseksuelle ægtefolk har flere rettigheder end seksuelle minoriteter.

Magten ligger i at definere rettigheder. *Har mænd mulighed for lige så meget barselsorlov som kvinder? Har kvinder ligeløn? Må et lesbisk par adoptere et barn?*

Magten ligger også i selve retten til at definere, hvad der er „normalt“, „sundt“, „naturligt“ og „anstændigt“ versus „unormalt“, „sygt“, „unaturligt“ og „uanstændigt“. Magthaverne har dermed magt til – i lovgivning såvel som i dagligdagen – at forskelsbehandle eller sanktionere dem, der falder uden for deres partikulære definition.

Samfunds forhold til seksualitet og køn varierer gennem tid og sted. I Vesteuropa har kristendommen præget moral og lovgivning. En årrække var det et kristent ideal, at kvinden skulle være jomfru, når hun blev gift, idet sex før og uden

for ægteskabet var forbudt. Det betød, at børn født uden for ægteskabet var socialt stigmatiserede og ofte ikke kunne arve deres biologiske far.

Seksualitet

Biologisk er seksualitet til for, at menneskearten kan formere sig og overleve, men som oftest har man sex for fornuftens skyld. Det er jo en naturlig trang, man har fra konsmodningen og mange år frem. Mange har således ikke kun sex, når de skal lave børn. De tænker på andet end ideen om at få børn.

En persons seksuelle orientering afspejler, hvem og hvad vedkommende tænker på; og hvem vedkommende ynder at have seksuelt samkvem med. Det er ikke noget, man selv vælger – men man kan i høj grad selv vælge, hvad man vil stille op med sin lyst.

Psykologisk trivsel handler blandt andet om, hvorvidt man kan rumme sin egen lyst, og om den er behæftet med accept, skam eller tabu i familien og samfundet. Samt om man kan finde en passende partner. Det handler også om, hvilket forhold man har til sin krop: *Kan man lide sin krop? Er man stolt over sine bryster? Er man for tyk? Har man fregner eller bumser på ryggen?* Osv.

De fleste har seksuelle fantasier, som de ikke nødvendigvis har behov for at udleve. Nogle udlever dem. *Og fantasierne kan ændre sig over tid.* Uanset hvad er det de færreste, der nøjes med missionærstillingen.

Heteroseksualitet er det almindeligste, men selv heteroseksuelle kan deles ind i undergrupper alt efter seksuel interesse, som også er helt normale, for eksempel *blid dominans, bondage, fetischisme, sadomasochisme, analsex og urinsex* – eller blot det „helt almindelige“ uden dikedarer.

I Danmark er drenge og piger gennemsnitligt 16, når de har deres seksuelle debut. God sex og evnen til at få tilfredsstillende orgasmer uden skyld og skam er en læringsproces, der kræver øvelse. Mandens formåen (målt som den gennemsnitlige antal orgasmer om ugen) toppe som 20-årig; kvindens som 30-årig.

Voksnes seksualitet er anderledes end unges. Man tager sig mere tid til at fordybe sig i sin partner. Ofte skal man prøve en del, inden man ved, hvad man kan lide. Og ens seksualitet kan udvikle sig, eventuelt ændre sig.

Normer og mode omkring konsroller og seksualitet kan ændre sig. Ungdomsoprøret i 1968 var med til at skabe *seksuel frigørelse*, som fik indflydelse på parforhold, nye samlivsformer (for eksempel kollektiver), ligestilling mellem mænd og kvinder, skilsmisser (enlige mødre/fædre), at børn fik rettigheder, o-lejre, fri porno, aftaubisering af visse seksuelle minoriteter, halvnøgne modeller i reklamer, sexklubber osv. Disse ting påvirker os i det sociale rum.

Er køn vigtigt?

Når man taler med et andet menneske for første gang, er det naturligt at få placeret den anden køn. Normalt kan man se, hvilket køn den anden er. Vi er vant til at opfatte køn som en binær ting. Enten er man mand; og hvis man ikke er mand, så er man kvinde. Men køn er ikke kun en polariseret egenskab. Køn kan opfattes som et kontinuum, hvor man har såkaldt mandlige egenskaber i den ene ende af en linje og såkaldt kvindelige egenskaber i den anden ende. Og der, hvor man passer ind, er ikke nødvendigvis i en yderpol.

Med hensyn til det biologiske aspekt er der enkelte, der fødes som *pseudohermaphroditter*, dvs. *tilsyneladende* tvekonnede. Dog er ingen mennesker reelt ægte hermaphroditter, for intet menneske kan producere både sæd og æg.

Mænd og kvinder

Der er forskelle på, hvordan mænd og kvinder klarer sig i samfundet i dag. Statistikkerne fortæller, at kvinder som helhed er sundere, lever længere, ikke er lige så socialt udsatte som mænd og er bedre uddannet. Nok er mænd fysisk stærkere, men de dør alligevel tidligere end kvinder og har større risiko for at blive hjemløse. På mange måder er kvinder ved at indhente eller overhale mænd.

Måske er mændenes tendens til spornoseksualitet (kapitel 2.8) et forsøg på at dæmme

op for de nederlag, de kan få på de områder, hvor de får baghjul af kvinder. Dog tjener mænd som helhed mere end kvinder, sidder på de fleste bestyrelsesposter i store virksomheder og på de fleste mandater i Folketinget, skont flere partiformænd er kvinder.

Mænd har stadig magt, og man kan ikke sige, at der er helt ligestilling. Heller ikke når man tænker på, at der er indsat mange flere mænd i de danske fængsler end kvinder. I Danmark tog 680 personer deres eget liv i 2012, og væsentligt flere unge mænd end kvinder begår selvmord. Det skyldes, at unge mænd bruger farligere metoder end kvinderne, og derfor lykkes deres selvmord oftere.

Spørgsmålet er, om man nogensinde kan få 100 % ligestilling, hvor mænd og kvinder opfylder hver 50 % af alle de ting, man kan måle på: løn, kandidatuddannede, indsatte i fængsler, bestyrelsesposter, ministre osv.

Den politiske journalist Anna Libak udpeger to almindelige opfattelser af begrebet „køn“, to modsatrettede positioner i den danske offentlighed:

1) *Den røde fløj* hævder, at køn er en kulturel konstruktion, og folgelig vil der først blive ligestilling, når kvinder bliver ligesom mænd, hvilket oprindeligt betød, at deres udseende ikke vil blive tillagt nogen betydning. Derfor skal man helst brænde bh'en og tørre makeupper af ansigtet. Kvinder må konstruere sig ud af konstruktionen ved hjælp af nye fortællinger og ny adfærd.

2) *Den blå fløj* mener derimod, at kønnet ikke er spor konstrueret, men at mænd og kvinder er grundlæggende forskellige, og at ligestillingen derfor først vil indtræde den dag, hvor den kvindelige særegenhed bliver lige så værdsat af samfundet som den mandlige. En slags *kønsdeterminisme*. Med andre ord: Kvinder pynter sig, fordi de er forfængelige fra naturens hånd, og det skal de have lov til. Der er ingen modsætning mellem at være topdirektor og have lange røde negle.¹⁵

Som ovenstående viser, er der mange måder at opfatte køn på.

2.7.

- Er køn n
- Er seksu

For 2.000 år homoseksualitet i Rome Grækenland indførelse i gyndte en di og lesbiske. I 40 år, at den diskriminatio lande er afta med accept for homoseks

Homosel over 450 dyr kun i én. Dog had og forde stadig udbre sempel i Rus seksuel i 77 l. agedrenge st onaneret sar

I Danma 30 år siden fj over psykiati første land i og over 15.00 indgæet et så kunnet blive

Det binæ sætninger: E Enten mand eller homose Men køn elle et kontinuum dens „modsa være mere el mindre kons

2.7. GLBTQ

- Er køn noget binært?
- Er seksualitet noget binært?

For 2.000 år siden var former for homoseksualitet udbredt og accepteret i Romerriget og i det antikke Grækenland. Efter kristendommens indførelse i de europæiske lande begyndte en diskrimination af bøsser og lesbiske. Det er først i de seneste 40 år, at den juridiske og sociale diskrimination i førende vestlige lande er aftaget, kombineret med accept af og forståelse for homoseksuelle livsstile.

Homoseksualitet findes i over 450 dyrearter, homofobi kun i én. Dog er *homofobi* (frygt, had og fordømmelse over for homoseksualitet) stadig udbredt i nogle landes lovgivning, for eksempel i Rusland. Det er forbudt at være homoseksuel i 77 lande, og for få år siden blev to teenagedrenge stenet til døde i Iran, fordi de havde onaneret sammen.

I Danmark blev homoseksualitet for cirka 30 år siden fjernet fra Sundhedsstyrelsens liste over psykiatriske diagnoser. Danmark var det første land i verden med registreret partnerskab, og over 15.000 bøsser og lesbiske har siden 1989 indgået et sådant. Siden 2012 har homoseksuelle kunnet blive viet i Folkekirken.

Det binære kønssystem opererer med modsætninger: Enten er man det ene eller det andet. Enten mand eller kvinde, enten heteroseksuel eller homoseksuel, enten maskulin eller feminin. Men køn eller seksualitet er ikke en polaritet, men et kontinuum fra én egenskab på en linje mod dens „modsatning“ i den anden ende. Man kan være mere eller mindre hetero, og mere eller mindre kons-typisk mand eller kvinde.



Thailandske ladyboys.

Ladyboys

I Thailand har man en anderledes afslappet holdning til køn end i Vesten. Fra historisk tid har man i Thailand regnet med tre køn: det mandlige, det kvindelige og ét i midten. En minoritet, *katthoy* eller *ladyboys*, regnes hverken for mænd eller kvinder. De er nu accepteret i loven som et tredje køn. Også i andre kulturer har man i århundreder kendt til socialt accepterede tredje køn, for eksempel eskimoernes *achnutshik*, indianernes *berdache*, indernes *hijra* og polynesernes *faafafine*.¹⁶

Facebook har 58 forskellige køn, som brugerne kan identificere sig selv med, men de fleste opfatter sig dog som mænd eller kvinder.

GLBTQ-personer

GLBTQ (også kaldet LGBT) er en amerikansk forkortelse, der står for *gays*, *lesbians*, *bisexuals*, *transgender* and *queer people*. Sidstnævnte refererer til folk, som bevidst vælger ikke at leve op til de traditionelle forventninger om kønsrolleadfærd, og som nægter at definere sig inden for de traditionelle køn.

Ordet *transgender* refererer til personer, som har en anden opfattelse af deres eget køn end den fastlagte (*transkønnede*, måske 1 promille). Det kan være en person, der er født i en mandekrop, men som føler sig som kvinde. Nogle får dette misforhold korrigeret ved en kønsskifteoperation. Enkelte fortryder det bagefter. Derfor går der megen rådgivning forud for sådan et drastisk fysisk indgreb, der på det psykologiske plan udgør et markant identitets-skift. Det fortæller os, at køn ikke kun handler om noget ydre.

Undersøgelser af afdøde transseksuelle menneskers hjerner har afsløret, at de har et område i *hypothalamus*, der er ens med det køn, som de identificerer sig med, og altså ikke med kønnene af den krop, de oprindeligt blev født i. Bemærkelsesværdigt er det også vist, at differentieringen af området ikke ændres af hormonbehandling som voksen, hvilket synes at indikere, at differentieringen af området og måske dermed kønnene og den seksuelle orientering fastlægges allerede i fosteret.

GLBTQ-personer bruger regnbuefarverne som symbol på mangfoldighed.



Problemer trods sejre

Man anslår, at omkring 10 procent af befolkningen, måske flere, er GLBTQ-personer. I Danmark plejer vi at tro, at vi er i mål med homo-rettighe-der, fordi vi er foregangsland. Men undersøgelser viser, at GLBTQ-personer oplever målbart *ringere trivsel* end heteroseksuelle. Diskrimination og følelsen af stigmatisering samt frygten for hiv-smitte eller aids kan føre til ringere trivsel.

De seneste år har medierne haft fokus på lesbiske par i Skive og Mariager, der er blevet chikaneret. Jævnligt kommer det frem, at bosser bliver slået ned i nattelivet (*hate crimes*). Og „bosse“, „svans“ og „lebbe“ bliver hyppigt brugt som skældsord. På samme tid har der været en trend i tv med at promovere „mediehomoer“, nogle mere stereotype end andre. Men måske er det ikke alle homoseksuelle, der kan identificere sig med Gustav Salinas.

Dårlig trivsel kan resultere i selvmordsforsøg. Flere lesbiske end bøsser forsøger at begå selvmord. Lesbiske har tre gange flere selvmordsforsøg end heteroseksuelle. Det kan virke para-

doksalt, for man plejer at sige, at lesbiske har nemmere ved at springe ud og er mindre socialt stigmatiserede end bøsser.

Nogle er åbent biseksuelle, mens andre lever et ganske almindelige liv med heteroseksuel kernefamilie og kun har sporadiske, homoerotiske eventyr som del af et skjult dobbeltliv.

Seksualitet er en sund og vigtig del af et menneskes natur, men drifterne kan nemt støde imod kulturens normer og fordomme.

Undersøgelser viser, at en del, men langt fra alle, skjuler dele af deres seksualitet (det gælder også heteroseksuelle med for eksempel sidespring), fordi de ikke magter at overvinde noget tabubelagt eller stigmatiseret. Fordømmelsen kan være *introjiceret*, dvs. samfundets fordømmelse kan være gået ind i deres *Overjeg*, så de fordommer sig selv.¹⁷

Dog viser forskningen, at *regnbuefamilier* (homoseksuelle familier med børn) har samme trivsel som andre familietyper, og at deres børn klarer sig lige så godt som andre børn med hensyn til omsorg, intelligensudvikling, tilknytning, skolegang og trivsel.

Mange GLBTQ-personer føler sig ikke hjemme i provinsen, hvor der kun er få ligesindede. Til gengæld bor der mange GLBTQ-personer (i alle sociale lag) på Frederiksberg, i København og i Århus samt i Paris, Berlin, London, San Francisco

og ikke mindst Amsterdam. Dér, i mere mangfoldige og frisindede miljøer, er det nemmere at frekventere GLBTQ-aktiviteter som *pubber*, *idrætsklubber*, *diskoteker*, *læsekreds* og *gay pride* og møde potentielle venner og kærester.

I dag ved vi, at homoseksualitet er normalt forekommende blandt en vis procentdel af befolkningen i alle kulturer. At en del teenagere *eksperimenterer* med homoseksualitet, især drenge („fællesonani“), eller at enkelte piger „prover noget“ med hinanden, gør dem ikke nødvendigvis til homoer.

Mange beretninger tyder på, at homoseksualitet er udbredt i „énkønnede samfund“ som klostre, kostskoler og fængsler – også blandt folk, der opfatter sig selv som heteroseksuelle. En persons seksuelle adfærd er ikke statisk, den kan ændre sig i løbet af livet. Derfor ses det af og til, at gifte heteroseksuelle pludseligt som 40-årige springer ud som homoer eller noget andet. Seksualitet handler dog ikke kun om sex, men også om en almindelig hverdag, og hvem vi forelsker os i. Seksualitet er ikke hele ens identitet, men en del af den.

Queer theory

Queer theory kom frem i 1990'erne. Den peger på, at køn kan opleves og defineres på mange måder. Teorien dekonstruerer, hvordan kønslige og

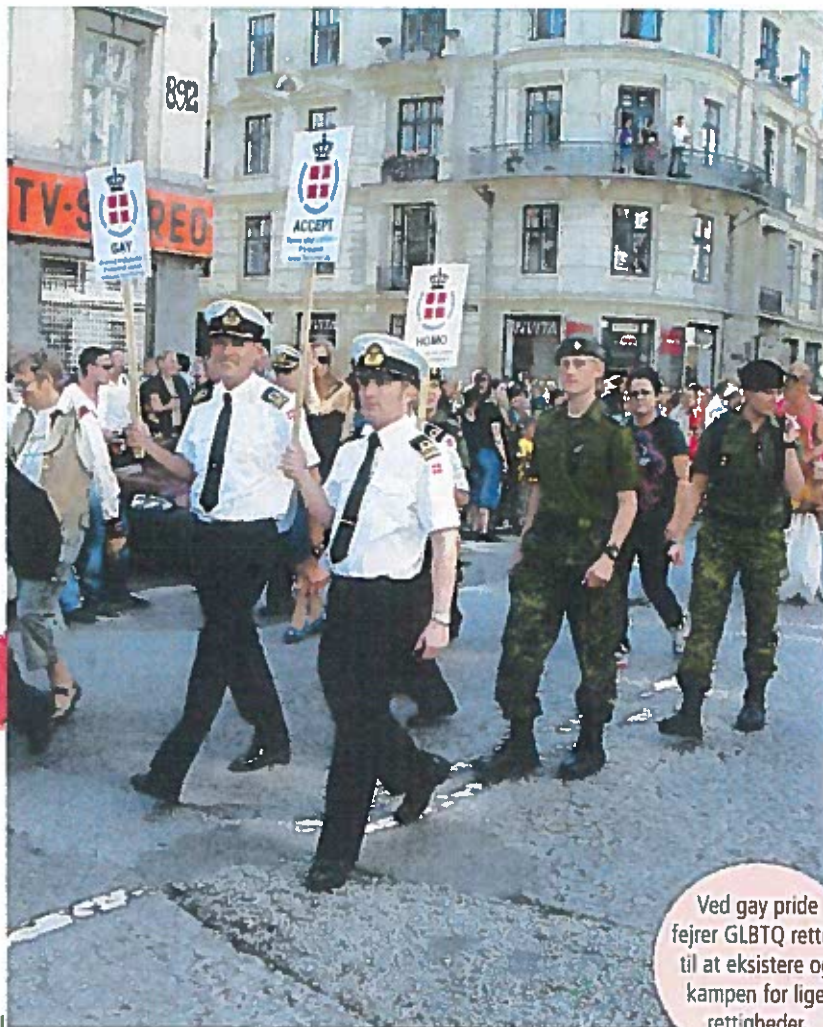
Caseperson: Søren Pape Poulsen

Søren Pape Poulsen er formand for Konservative og åben bosse. Ifølge ham er det ikke et valg at være homoseksuel; kærlighed er ikke noget, man selv styrer. Han er af den overbevisning, at seksuel orientering er noget, der hører til privatlivets fred og derfor ikke vedrører andre. Da han sprang offentligt ud, fik han mange kommentarer med på vejen. Kun to negative. Resten bakkede ham op. Om seksualitet siger han dette:

At sige at familien kun findes ved far og mor og to børn, det synes jeg er en gammeldags opfattelse af, hvordan familier er. En familie kan udtrykke sig på mange for-

skellige måder. Det kan være to, der har levet sammen i mange år, men ikke er blevet gift og har fået børn. Det kan være den enlige far eller mor, der har børn.

Det er ikke et valg at have en anden seksuel orientering end flertallet. Det er sådan, du er, og sådan, du er skabt. Jeg tror, det er de færreste, der planlægger, hvem de bliver forelskede i. Det har jeg heller ikke planlagt. Men sådan er det endt, siger han og henviser til sin langdistance-kæreste fra Den Dominikanske Republik, som han havde med til de Konservatives landsmøde i efteråret 2014.¹⁸



Ved gay pride fejrer GLBTQ retten til at eksistere og kampen for lige rettigheder.

seksuelle udtryk kan komme til at blive opfattet som enten normative eller afvigende.

Ifølge Judith Butler, en førende *queer*-teoretiker, er der ikke på forhånd nogen given sammenhæng mellem biologisk køn, oplevet køn, udlevet køn og seksuel orientering. Enhver er fri til at sætte dem sammen, som de vil.

Hun gør op med idéen om, at køn kan opregnes i hierarkier (heteroseksualitet er bedst) og dikotomier (binære modsætningspar). Hun peger på *heteronormativitet* som ophav til for homofobi og forskelsbehandling.

Heteronormativitet

I den heteronormative *diskurs* tager man det for givet, at køn er en polariseret ting med henholdsvis mænd og kvinder, der hver især skal

udfolde sig inden for faste, stereotype konsroller. Ligeledes at heteroseksualitet er normen. Det medfører, at GLBTQ-folk risikerer at blive kriminaliseret, sygeliggjort, ydmyget eller på anden måde sanktioneret.

Heteronormativitet er en *diskurs*, som indeholder en automatisk forventning om heteroseksuel adfærd. Diskursen gennemtrænger de fleste vestlige samfund, sociale og religiøse institutioner, uddannelsesinstitutioner, grupper og familier.

Ifølge *queer theory* er der tale om *patriarkalske* (mandsdominerede) strukturer, der er kulturelt nedarvet gennem århundrederne, blandt andet næret af kirkelig homofobi og juridisk forskelsbehandling.

I samfundet tager næsten alt udgangspunkt i en heteroseksuel verden.

Af og til fortolkes homoseksualitet som et frafald fra, eller fravalg af, heteroseksualitet.

Judith Butler gendriver dette synspunkt: Man kan ikke sige, at lesbianisme skyldes skuffelse over forhold med mænd, lige så lidt som man kan sige, at heteroseksualitet opstår, fordi man er blevet skuffet i homoseksuelle forhold.

Homoseksualitet er ikke en afvigelse fra, og ej heller en opposition til, heteroseksualitet, mener Butler, men en naturlig kærlighedsform i sin egen ret.

En poststrukturalistisk tilgang

Judith Butler repræsenterer en poststrukturalistisk tilgang til køn og seksualitet, der mener at subjektet er *socialt konstrueret* og *diskursivt konstitueret*. Det betyder, at samfundets normer og

de so
indiv
skens
at ma
eller
af de
fortæ
roller
medi
D
slet ik
der ei
kønsl

Køn

For h
hand
det ti
men
ens k
er ...

A
er en
forske
man l
ner i l
midt
medfø

2.

Forhe
objekt
„lækr
kvind
og fen
objekt

De
type n
er, om

de sociale relationer er med til at konstruere individet sammen med samfundets fremherskende fortællinger. Dermed siger hun også, at mænd og kvinder ikke alene er defineret eller determineret af deres biologi, men også af det givne samfunds normer, traditioner og fortællinger. Kon er *imitation* – vi efterligner de rollemodeller, vi har til rådighed (ikke mindst medieskabte).

Dette kan naturligvis problematiseres: *Er der slet ikke noget i ens kønslige adfærd overhovedet, der er medfødt eller kommer indefra, og er alt kønsligt virkelig indlært via omgivelserne?*

Køn er det, man gør

For Judith Butler er køn det, man gør – dvs. ens handlinger. Men køn er også det, man *selv* gør det til. Det betyder, at køn påvirkes af egne valg, men at ens kønslige *adfærd* ender med at skabe ens kønsidentitet. Så piger, der boller med piger, er ... lesbiske.

Almindeligvis antages det omvendte: at det er ens biologiske køn (herunder hormonelle forskelle), der determinerer ens adfærd. Som man kan se, er der tale om to modsatte positioner i kønsdebatten. Sandheden er nok et sted midt imellem, altså at ens kønsidentitet er *både* medfødt (biologisk) og tillært (miljøpåvirket),

Judith Butler,
poststrukturalistisk
køns- og
minoritets-
forsker.



om end undersøgelser peger på, at ens seksuelle orientering fastlægges allerede i fostertilstanden.

OPGAVE

Diskutér Judith Butlers poststrukturalistiske tilgang til køn, idet du inddrager casen om Brenda (side 81) samt Simon Baron-Cohens undersøgelser (side 79).

2.8. Spornoseksualitet

Forhen var kun kvinder sexsymboler og sexobjekter for mandens øjne og fotolinser. Der var „lækre blade“ med smukke kvinder og nogen kvindelig ynde. I takt med kvindernes frigørelse og feminismens sejre er også mænd blevet sexobjekter.

Den spornoseksuelle mand er en ny mandetype med ekstrem forfængelighed. Spørgsmålet er, om han har et ønske om at være sexobjekt.

I hvert fald er han anden generation af den metroseksuelle mand, som godt kunne være androgyn (tvekønnet) eller asexuel i sin fremtoning.

Ikonet på metroseksualitet var arbejderklassefodboldhelten David Beckham, som blev berømt for sin opmærksomhedssøgende optræden i medierne, sine kække frisurer og velplejede skønhed. Han endte med at blive beundret mere for sit udseende end for sit fodboldtalent.

Den metroseksuelle blev efterhånden en slags mainstream. Nu er den spornoseksuelle mand fremkommet med et ønske om at skille sig ud. Han er hyperseksuel, mere fokuseret på maskulinitet og bruger mere tid foran spejlet end kvinder og metroseksuelle mænd. Begreberne spornoseksuel og metroseksuel er dannet af den engelske journalist Mark Simon.¹⁹

David Beckham – ikon for den forfængelige metroseksuelle mand.



Kroppen

Den store forskel på de to mandetyper er det ekstreme fokus på kroppen og især måden, hvorpå den stilles til skue, ikke bare på stranden, men også på de sociale medier, hvor den spornoseksuelle mand poster *selfies* af sin overmåde veltrænede krop eller uploader diagrammer med sine lobetider.

Vi lever i en anerkendelseskultur, så det er rart, hvis andre *liker* ens bedrifter. Hvis man får mange likes på det, er det måske et tegn på, at man har trænet rigtigt og ser lækker ud. Det narcissistiske element er at efterstræbe et (uopnåeligt) perfekt selvbillede.

Den spornoseksuelle virker *besat* af ideer omkring sin krop. Træningen har forsteprioritet, men påklædningen er også vigtig. Eksempelvis brugte mænd i Storbritannien sidste år flere penge på sko end kvinder. At se godt ud er et fuldtidsarbejde – konkurrencen stopper aldrig! Og *hvem vil ikke se bedst ud?*

Den glamour, sexappeal og det medievirak, som tidligere var forbeholdt *celebrities*, søges nu at blive opnået på anden vis. Eksempelvis er YouTube et glimrende medie at slå igennem i. Her behøves ingen mellemmand – man kan selv uploade sine filmklip og skabe sig et navn.

Mens de glitrende modemagasiner tidligt

fik øje på det metroseksuelle image, og celebrity-kulturen tog dette image til sig og dyrkede det, er de foretrukne medier i dag de sociale medier, selfies, tv og porno, når det gælder de yngre generationer af mænds ønske om at blive begæret. Skont de er forfængelige, også med tøj og sko, er det deres kroppe, de vil beundres for – men ikke deres intellekt, mener Mark Simpson.²⁰

Den spornoseksuelle mand er nærmest essensen af de aspekter, vi har søgt at beskrive om *den narcissistiske socialisationstype* i det senmoderne samfund (kapitel 2.7 og Område 3).

Sportsfolk og pornostjerner

Spornoseksuel er sammensætningen af de to ord „sport“ og „porno“. Det henviser til besættelsen af kroppens hypersportslige udseende såvel som seksualiseringen af den. Med hensyn til det sidstnævnte har tilgængeligheden, det store udbud og gratisgørelsen af pornografi på nettet gjort porno mere udbredt. Mange forbruger porno, og spornoseksuelle imiterer aktørerne i pornofilmene.

Seje og flotte mandlige billed- og medie-fænomener som sportsudøvere og pornostjerner er *rollemodeller* for identitetsopbygningen. Det er muligvis derfra, at behovet for at uploade billeder af ens egen krop kommer. De kommuni-

kerer med. Den spornoeget spejlbilnydelse. Haseje træningfatter også jpartnere.

At være sej og mask en krop, den Det handle sket en seks og skønhed er nærmest (en trang til kult, hvor se eller i hvert træning fler produktion. Og pengene form. Jagten perfektion c at være den

Fitness-j

Den træned et *statussym* en god karri land bliver c mange moti bygger som og intet and mange kilon træner så m nesscentre s En person, c selv som *fitn* klarer, at har måde som e der ikke har abstinenser c han ikke træ vedkommen om *trænings*. Læs mere on i kapitel 7.5.

kerer med sig selv og andre gennem medierne. Den spornoseksuelle mand er interesseret i sit eget spejlbillede, en form for narcissistisk prestige-nydelse. Han flekser sin overkrop og uploader seje træningsbilleder, men hans seksualitet omfatter også jagten på kvinder og at score seksualpartnere.

At være spornoseksuel handler om at være sej og maskulin, være smart og se godt ud med en krop, der er *fit* og buler af svulmende muskler. Det handler om at blive set og beundret. Der er sket en seksualisering af kroppen, og ungdoms- og skønhedsidealet er allestedsnærværende. Der er nærmest tale om en form for *ekshibitionisme* (en trang til at vise sig seksuelt frem), en *krops-kult*, hvor selvtilliden tilsyneladende er i top – eller i hvert fald pumpet godt op af masser af træning flere gange om ugen, hvilket booster produktionen af *testosteron*, et mandligt hormon. Og pengene går til at holde kroppen i tip-top form. Jagten på den perfekte krop, narcissistisk perfektion og derigennem anerkendelse synes at være den underliggende drivkraft.²¹

Fitness-junkier

Den trænede krop er blevet et statussymbol på linje med en god karriere. I intet andet land bliver der afholdt så mange motionsløb pr. indbygger som i Danmark, og intet andet folk løber så mange kilometer og styrketræner så mange timer i fitnesscentre som danskerne. En person, der betegner sig selv som *fitness-junkie*, forklarer, at han (på samme måde som en narkoman, der ikke har fået sit fix) får abstinenser og ryster, når han ikke træner.²² For nogle vedkommende kan man tale om *træningsafhængighed*. Læs mere om afhængighed i kapitel 7.5.

Faresignaler ved træningsafhængighed

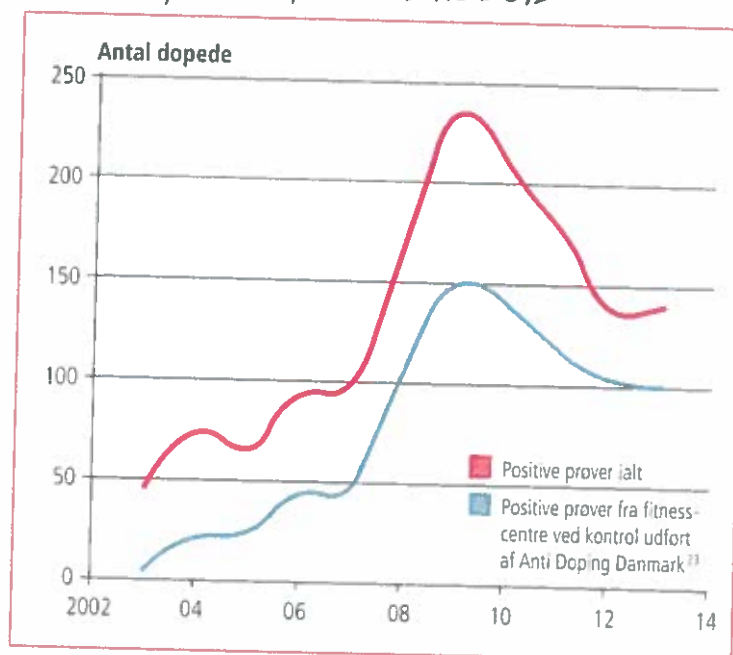
- Når træningen styrer hele livet (arbejde, familie og venner planlægges rundt om træningen).
- Når man ikke kan holde hviledag uden af få skyldfølelse, angst eller tristhed.
- Når man fortsætter med at træne trods sygdom og skader.
- Når mad og vægt også bliver en besættelse.
- Når venner og familie er bekymrede.
- Når nok aldrig er nok, og man aldrig er tilfreds med sin træning og sig selv.

Kilde: Vidensråd for Forebyggelse.

Doping og kosttilsød

Doping i fitnesscentre (se figur 2.11) har været et stigende problem de sidste 40 år, og det store salg af proteinpulver og kosttilskud synes at bekræfte tidens krops- og sundhedsfiksering. En undersøgelse viser, at 45 % af unge i alderen 11-24 år

Figur 2.11. Antallet af positive dopingprøver i Danmark i perioden fra 2003 til 2013



tager kosttilskud. Af disse blev 25 % klassificeret til at have et periodisk forbrug, mens 20 % blev klassificeret til at have et dagligt forbrug af kosttilskud. En anden undersøgelse peger på en forbrugsfrekvens på 47 % blandt unge danske kvinder i alderen 18-22 år.²⁴

Også kvinder

Også kvinder kan være spornoseksuelle og ligge under for de samme normer som mænd. En 25-årig personlig træner fra Oslo ved navn Gina Sophie, som har fået hele Norge til at diskutere kropskultur, fortæller dette:

„Jeg er led af den perfekte verden, vi skal leve i, hvor træningstøjet altid skal være nyt, sminken skal sidde lige, og håret skal være fint. Poseringerne på Instagram skal mindst indeholde rumpe, bryster eller mave. Og poseringen er selvfølgelig indøvet. For de fleste, som træner, ved, hvordan man skal vise kroppen bedst frem, selv om det ikke viser virkeligheden.“²⁵

Den norske kvinde kan endvidere berette om, hvordan mange kvinder snyder sig til den perfekte digitale krop ved hjælp af Photoshop. Udseende betyder meget. Kroppen er en vigtig identitetsmarkør i nutidens præstationssamfund – den fotograferes konstant og eksponeres på de sociale medier. Nogle siger endog, at ens krop er lig med ens cv.

En ny trend blandt kvinder er *bikinifitness*, der indebærer ekstrem hård træning og konkurrencer, hvor atleterne skal posere foran jurydommere.

At leve op til idealet

I dag stræber mange efter det samme æstetiske ideal, men der er risiko for, at det gør os syge. Der er forestillinger om idealkroppen – den

unge, slanke, blide kvindekrop og den unge, muskuløse mandekrop. I sin ungdomsfiksering kan man risikere at være bange for at ældes. Foler man, at man ser „forkert“ ud og ikke kan leve op til idealet, kan det føre til komplekser – ikke mindst hos unge, hvor konkurrencen er større.

Skuespilleren Karen-Lise Mynster forklarer dette om kropsidealer: „Unge dojer med alskens psykiske dårligdomme på grund af lavt kropsligt selvværd i stedet for at nyde deres ungdom. Det er en kæmpe forandring fra den frigørelse og accept af kroppen, som vi kæmpede for i 70'erne (...) De unge, især kvinderne, har det ad helvede til, selv om de får 12-taller på stribe og ser hammergegodt ud. De oplever komplekser over intet.“²⁶

OPGAVE

Vurdér Karen Lise Mynsters udsagn. Har hun en pointe? Hvorfor/hvorfor ikke?

Ligestilling?

Kroppen er blevet mere seksualiseret i det offentlige rum, og der anvendes masser af tid og energi på iscenesættelsen. Måske er den nye mandetype et udtryk for en ligestillingsproces på kroppens område mellem mænd og kvinder. Som man kan se, har mænd for længst meldt sig ind i konkurrencen om at være sexobjekter.

OPGAVE

- 1) Vurdér, hvor udbredt spornoseksualitet er blandt unge danske mænd og kvinder (18-40 år)?
- 2) Diskutér, hvorvidt I mener, det er et kortvarigt og forbigående fænomen.

OMRÅDE 3

INDIVIDET I DET SENMODERNE SAMFUND

- Hvordan påvirker samfundet individet i vores tid?
- Er der livsstile og trends, der kan siges at være typiske for store grupper af mennesker og hele generationer?
- Hvorfor mon fitness er blevet så udbredt de sidste 40 år?
- Er vor tids mennesker mere selvcentrerede end før i tiden?

I dette kapitel skal vi forstå, at individets levevilkår, adfærd og psyke er præget af tidsånden, dvs. den tid, han eller hun lever i. I hver tidsalder er der bestemte ideer og fremherskende normer i samfundet, som præger os.

Selve det moderne begynder med Renæssancen og Oplysningstiden, hvor subjektet fødes, og der findes kategoriske sandheder. Det moderne kulminerer efter Første Verdenskrig.

„Det senmoderne“ kendetegner tiden i den sidste tredjedel af det 20. århundrede og frem. Det udgør en sen fase af det moderne, hvor der sættes spørgsmålstegn ved de faste sandheder, og hvor de store fortællinger er brudt sammen. Man skal på *eklektisk* (udvælgende) vis selv finde sine sandheder.

Man siger tit om vores tids mennesker, at vi lever og er præget af at leve i et forbrugersamfund. Et konkurrencesamfund. Et informationssamfund. De unge er „digitalt indfødte“. I det hele taget spiller it og sociale medier en vigtig rolle, både derhjemme, i administrationen, på uddannelser og på arbejdsmarkedet.

Vi lever i en verden præget af globalisering og individualisering. Globaliseringen sætter nationalstaten under pres og presser den nationale identitet. Samtidigt er vi i høj grad blevet aftraditioniserede. Vi bliver bombarderet med infor-

mationer, som vi skal forholde os til, og ofte må vi forlade os på eksperter (Giddens). Dette område vil analysere, hvordan sådanne forhold påvirker den enkeltes livsverden og psyke.

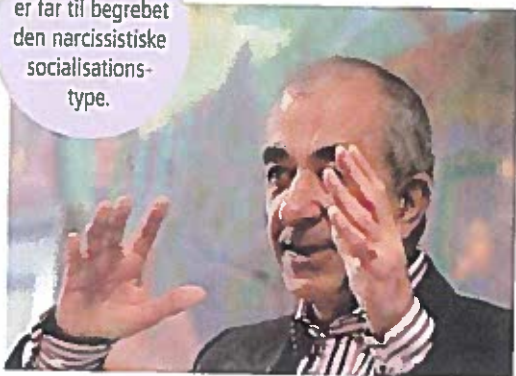
Familielivet i Danmark har ændret sig de sidste 50 år. Samfundsudviklingen har givet nye muligheder – fordele og ulemper. Kan vi bruge vores forældre som rollemodeller? Skal vi ligefrem gå i deres fodspor, eller er de rollemodeller vi har set i tv eller på de sociale medier mere relevante for os? Der er meget fokus på omgivelserne, som vi spejler os i.

Sociologen Zygmunt Bauman anvender begrebet *liquid modernity* om det senmoderne samfund: tingene flyder meget mere nu end før, dvs. mange ting i samfundslivet og i ens eget personlige liv er foranderlige. Førhen syntes der at være flere konstanter i tilværelsen, man kunne læne sig op ad. Med forandringerne er man derimod tvunget til hele tiden at tage stilling og flytte selv sig med udviklingen.

Dette område er opbygget af kapitler, som tilsammen beskriver vigtige træk ved individet i det senmoderne samfund. Disse ting skal forstås i forlængelse af Gergens senmoderne identitetsopfattelse (kapitel 2.0) samt Thomas Ziehes begreb om *den narcissistiske socialisationstype* i næste kapitel.

3.1. Thomas Ziehe: Den narcissistiske socialisationstype

Thomas Ziehe
er far til begrebet
den narcissistiske
socialisations-
type.



Udviklingen i de vestlige samfund har dannet grobund for oget grad af individualisering og narcissistiske selvlængsler. Ifølge den tyske pædagogikprofessor Thomas Ziehe præger den narcissistiske socialisationstype vores tid på det psykologiske plan. Den narcissistiske socialisationstype betegner det fænomen, at et samfund i høj grad „producerer“ den samme type mennesker. Dvs. at folk i kraft af deres socialisering bliver meget ens med hensyn til *adfærdsmønstre* og *kulturelle træk*. Dette kaldte man tidligere *socialkarakter* (for eksempel Erich Fromm). Sagt på en anden måde: Psykologien i den brede befolkning afspejler tendenser i kulturen og socialiseringen.

Det typemæssige angiver, at der er tale om en type mennesker med bestemte karaktertræk, som er særligt fremherskende i samfundet – så fremherskende, at det for de fleste er blevet det *almindelige* og ikke noget *psykopatologisk* (sygeligt). Socialisationstypen er et sæt af kollektive trends i det almindeligt forekommende menneske. Den er prototypen på folk under 60 i mange vestlige lande.

Samfundsudviklingen

Hvor man tidligere gik mere direkte fra barn til voksen (man kunne blive sendt ud at tjene på landet som 13-årig), opstod efter Anden Verdenskrig *ungdommen* som en særskilt, længerevarende og betydningsfuld epoke i menneskets liv. De unge havde nu flere penge mellem hænderne og var et kobedygtigt segment, som reklamer begyndte at rette sig imod.

Der opstod ungdomskulturer og undergrundsmiljøer (*subkulturer*) omkring musik og film, for eksempel *beatnikkere* som Jack Kerouac, Elvis Presley og James Dean samt Marlon Brando i jeans og læderjakke. De blev efterfulgt af The Beatles. I 1970'erne opstod *disco*-kulturen med John Travolta og ungdomsfilmene *Grease* og *Saturday Night Fever*. Derefter opstod MTV med musikvideoer, Madonna, Spice Girls, Take That, Kim Wilde, Michael Jackson, Justin Bieber osv.

Ungdomsfokus: Dette fokus på ungdommen ogede fokuset på den enkelte. Alle de selvcentrerede problemstillinger, som optager teenagere, kom i vælten. De kom nu til at kendetegne også voksne mennesker, der videreførte ungdommens frie og uforpligtende livsstil og tænkemåde langt op i voksenalderen. Ungdom er endvidere kendt for identitetssøgen, fokus på udseende, masser af fest og farver og en vis modstand mod at etablere sig i alt for faste rammer. At unge er selvcentrerede, behøver ikke at betyde, at de ikke også kan være fællesskabsorienterede og kan lide grupper og hjælpsomhed.

Man begyndte at udskyde familiedannelse og det at få børn. Danske kvinder er i dag i gennemsnit 30 år, når de føder første gang. Ligeledes kom ungdommens identitetsspørgsmål til at spille en central rolle: *Hvem er jeg? Og hvad og hvem*

vil jeg gerne være? På denne måde skete der en betoning af hver enkelts optagethed af hans eller hendes identitet. At have og udbygge sin identitet blev til et projekt, man selv vil være herre over.

Efter 1968 oplevede vestlige samfund ungdomsoprør, velstandsstigning med højere levestandard til følge samt forbrugerisme (*brug og smid væk!*), nye livsstile og nye boformer (for eksempel kollektiver, sammenbragte familier, enlige mødre og regnbuefamilier). Kernefamilien mistede sin dominans. Nu lever en del som *singler*, flest i Københavns Kommune, hvor 44 procent bor alene. Hver 5. mand og hver 7. kvinde på 50 har ikke børn, mens hvert 10. barn fra kunstig befrugtning fødes af en singlemor (solomødre).

Det var, som om tiden „fødte“ en ny type mennesker, som den tyske sociolog Thomas Ziehe (inspireret af Freuds psykoanalyse) kaldte for *den narcissistiske socialisationstype*, hvor subjektet i høj grad er selvcentreret.

Forskellige familietyper med voksne og børn er opstået. Børnene blev et projekt for nogle forældre. Deres børn kan kaldes for *curlingbørn* (kapitel 2.1). På den anden side går forældrene ikke på kompromis i vigtige spørgsmål. Mange bliver kun sammen, så længe de føler for det. Så en skilsmisse kan være løsningen på et konfliktfyldt samliv, og der er mange flere skilsmisser nu end for 50 og 100 år siden. Skilsmisser kan gå ud over børnene, idet nogle forældre i sådanne situationer tænker meget mere på deres egne behov end på børnenes. De er med andre ord selvcentrerede.

Ziehes begreb betoner netop kulturnarcissismens signifikans. Det narcissistiske (for eksempel illusionen om evig ungdom, image og udseende, storhedsdrømme, tomhed, omnipotens og magtesløshed, selvoptagethed og evig forelskelse i sit eget spejlbillede) gennemsyrrer

hele kulturen og medierne i Danmark og andre vestlige samfund.

Socialisationstypen

Mange mennesker i vor tid udviser samme kulturnarcissistiske karaktertræk, for eksempel en stor grad af individualisme samt stærk optagethed af sig selv og sit udseende. Det senmoderne samfund er gennemsyret af kulturel selvcentrering og ungdomsdyrkelse.

Denne socialisationstype har en ungdomsfikseret *psykostruktur*, præget af narcissistiske selvlængsler i kampen for (selv)kærlighed. Individet længes efter at blive anerkendt og elsket, men har svært ved at gøre det selv. Individet bruger derfor megen tid på at få opfyldt dette behov.

Individet frygter tab af mening, mangel på nærhed, mangel på anerkendelse og succes. Man tilstræber fællesskaber, nærhed og intimitet – så meget nærhed man kan tåle uden at gå i stykker, og uden at andre opdager ens sårbarhed eller tomhed indeni.

Fordi man har svært ved at anerkende sig selv, er det nødvendigt med *ydre* anerkendelse. Derfor søger man at blive *spejlet* af andre og af sig selv. Det er et narcissistisk træk at søge at få selvfølelse gennem andre; men også gennem „spejlduetter“ med sig selv.

Spejling er et vigtigt psykologisk redskab for det senmoderne menneske i dets jagt på perfektion og selvværd.



Caseperson

Spejling kan foregå
folkeskoleelev Jor
med sociale medie
netkulturen nu (ut

Vores værd er blevet
er vi alle blevet et pr
brugeranmeldelser. N
lomme, at jeg aldrig i
hentet. Det føles som

Vi kender alle ops
men smager sodt af i
neskeværd, som kan
i den fysiske verden,
pludselig kan lade sig

Unge piger kan pl
der, modsat virkeligh
et billede af os som n
fra vores smukkeste s
alle så fejlfrit som du
Vil vi nogensinde

I fitnesscentre
spejle, og dér er til
nemt at indgå i spe
give livskraft og a
mit spejlbillede, be
mærke, at jeg blive
Eller helt kort: Jeg

Dette kan blan
narcissistiske alha
overforbrug af me
og reality-tv), ford
leve andres spejlir
kan bruges til at sp
viser de dele af os
se. Spejlingen er v
og identitetsprojel

Personlighed

Med Freuds persøn

Caseperson: Jonas

Spejling kan foregå på mange måder. Den 16-årige folkeskoleelev Jonas beretter om sine oplevelser med sociale medier, behovet for anerkendelse og netkulturen nu (uddrag):

Vores værd er blevet til at måle og veje. For via Facebook er vi alle blevet et produkt, hvor likes og kommentarer er brugeranmeldelser. Min smartphone ligger så tungt i min lomme, at jeg aldrig er mere end en meter fra at blive indhentet. Det føles som at flygte med en fangelænke.

Vi kender alle opskriften. De ingredienser, der tilsammen smager sødt af internettets anerkendelse. Det menneskeværd, som kan måles og vejes. Det, som er umuligt i den fysiske verden, men som med de ønskede kameraer pludselig kan lade sig gøre.

Unge piger kan pludselig få taget billeder til Facebook, der, modsat virkeligheden, kan redigeres. Det giver så falsk et billede af os som mennesker, at vi kun vil præsentere os fra vores smukkeste side. For via Facebook fabrikeres vi alle så fejlfrit som dukker.

Vil vi nogensinde blive frie? Frie fra at skulle søge

anerkendelse? Frie fra vores mindreværdskomplekser? Frie fra vores eget urimelige forventningspres?

Alene i dag har flere af mine Facebook-venner opdateret deres gamle profilbilleder for endnu en gang at kunne få publiceret det på deres venners startside. Alt sammen for at fylde det tomme kar af selvværd med en lille sjat ekstra tomme tommelfingre.

Hvorfor sletter jeg ikke bare min profil? Simpelthen fordi jeg er bange for at stå alene.

Når vækkeuret på telefonen ringer om morgenen, er det første, jeg gør, at rulle om på siden og tjekke Facebook. Så går jeg gerne på toilettet, børster tænder og spiser morgenmad. Alt sammen uden at Facebook slipper grebet om min højre hånd.

Jeg skammer mig, når jeg i dag kan føre en samtale med en person, der er flere kilometer væk, selv om jeg sidder til middag med min familie, som er mindre end en armslængde fra en berøring.

Generation Facebook er mester i zapperkulturen, så det tager os ingen tid at vende tommelfingeren enten op eller ned, når vi ser en ny person.²⁷

I fitnesscentre og på caféer hænger der mange spejle, og dér er tit mange mennesker. Dér er det nemt at indgå i *spejlings-øjeblikke*. Spejlingen kan give livskraft og anerkendelse som i: *Når jeg ser mit spejlbillede, belives jeg. Eller: Kun når jeg kan mærke, at jeg bliver spejlet, føler jeg, at jeg lever. Eller helt kort: Jeg spejles, ergo er jeg.*

Dette kan blandt forklare mange menneskers narcissistiske afhængighed af anerkendelse samt overforbrug af medier (for eksempel talentshows og reality-tv), fordi man tillige er optaget af at opleve andres spejlingsproces. De sociale medier kan bruges til at spejle sig i andre mennesker. Vi viser de dele af os selv, som vi ønsker andre skal se. Spejlingen er vigtig for vores selvforståelse og identitetsprojekt.

Personlighed

Med Freuds personlighedsmodel *Ægget* kan man

sige dette om den narcissistiske socialisations-type:

- *Stort Det*: Er yderst lystbetonet samt impuls- og driftsstyret. *Jeget* gør i høj grad, hvad det har lyst til.
- Er domineret af et stærkt *Idealjeg*, som er en del af *Overjeget*. Det stærke *Idealjeg* dikterer, hvordan *Jeget* bor være. *Jeget* er engageret i en evig stræben efter at opfylde det.
- *Jeget* udgør en mere eller mindre svag struktur, der har brug for bekræftelse og anerkendelse. *Jeget* er underlagt *Idealjegets* krav om perfektion.

Idealjeget

Individet har en længsel efter at opfylde *Idealjegets* krav om perfektion for at booste et spinkelt selvværd. *Idealjeget* er en del af *Overjeget* og in-

deholder det billede, vi har af, hvordan vi *bør* være. Det er det, vi søger at realisere ved at projicere billeder af vores *idealjeg* ud i verden. Socialisationstypen har brug for at opleve sig selv som perfekt. Mange er bange for at stikke ud fra normen, at *afvige*. Der er krav om *individueel succes*, som de føler, de skal leve op til. Lykkes dette ikke, kan man føle sig som en fiasko. Identitetsprojektets mål er at fuldkommengøre sig, blandt andet så man kan opleve sig selv som perfekt eller hel og derigennem føle selvverd.

Et livslangt identitetsprojekt

Socialisationstypen er engageret i et livslangt *identitetsprojekt*, som der ofres megen tid og energi på at realisere. Thomas Ziehe bruger et sted ordet *identitetshunger*. Drivkraften er, at individet tager udgangspunkt i sin egen lyst: *Hvad har jeg lyst til at gøre? Hvem har jeg lyst til at være? Hvordan vil jeg gerne leve?*

Fordi ens lyst er variabel og impulsiv, kan ens ønsker ændre sig over tid. Identiteten i sig selv er formbar. Hver enkelt *former* sin identitet. Da kroppens individuelle og unikke udseende har fået større betydning, angår formbarheden også kroppen. Alle er individualister og søger at fremme det unikke i dem selv. Det kan blandt andet ske ved at forme kroppen i fitnesscentret eller med tatoveringer.

Zapperkultur

Identitetsprojektet indebærer også en livshistorisk dimension, som skal give mening for den enkelte i hans eller hendes egen selvbiografiske forståelse. Det betyder, at så længe en persons valg og færd i bestemte kredse giver mening, er de definerende for, hvem man er. Det betyder samtidig, at en del ting kun har *midlertidig* værdi: sociale arenaer (kapitel 3.2), venner, kæreste, Facebook osv. Man *zapper* imellem dem. Så snart man udvikler sig i en ny retning, der giver mening for ens *jeg-identitet (selvbillede)*, træffes nye valg, for eksempel ny kæreste, andre sociale arenaer og nye venskaber.

Nogle taler om en *zapperkultur*. Vi zapper i venner, boliger, jobs osv. I dag er det meget

almindeligt at skifte job for at prøve noget nyt. Trenden går ikke i retning af fordybelse og stilleben. Derimod er det cool at være i bevægelse: De fleste er i bevægelse, på vej mod noget nyt.

Projektmennesker

Nogle bruger udtrykket *projektmennesker* om en adfærdstendens. Det er, når relationerne ikke er så personlige, men hvor vi har *projektvenner*. Metaforen stammer fra studiemiljøet på universitetet. Der laver man nye projekter hvert semester, og de kammerater („venner“), man skriver med, bliver skiftet ud. Det samme kan ske i arbejdslivet i dag, hvor man også mange steder arbejder i projekter.

Kulturel frisættelse

Traditioner er blevet erstattet af videnskab, teknologi og menneskers eget identitetsprojekt. Alt er til diskussion eller kan videnskabeligt bevises. I det traditionelle samfund blev individet født ind i en familiemæssig tradition, det skulle videreføre. Identiteten var givet på forhånd – man skulle ikke selv skabe den. Nok skulle man leve op til forventninger, for man arvede sin sociale position og de forventninger, der knyttede sig til denne. Hvis en persons far var bager eller præst, lå det i kortene, at man selv blev bager eller præst. Man skulle videreføre familiens sociale normer og religion. Ja, man var faktisk socialt, geografisk og økonomisk *afhængig* af familien og forventedes at overtage de roller og normer, som var *tilgængelige* via familien eller slægten.

Sådan er det ikke mere. Der er sket en *kulturel frisættelse*, som muliggør, at hver enkelt socialt set kan forfølge sit eget identitetsprojekt. Man er ikke længere bundet til et bestemt geografisk sted eller til at følge i sine forældres fodspor. Derimod er individualiseringen ensbetydende med, at hver person skal klare sig selv og forme sig selv. Vi er oversvømmet i muligheder og risikerer at blive forvirrede.

Kvindernes ligestillingskamp, den seksuelle frigørelse og familietypernes udvikling er eksempler på den kulturelle frisættelse. Med Leif Panduro siger vi: „Rend mig i traditionerne!“

Mange se styret af t værdier – dier. Med og fortæll ring. Nog generatio rodlose.

I vore af forældre unge har og beholder tjente til skers valg ledes end mer det h ses), for r

En an tæt samn 8-10 børn Med vels blev der r mer kunr at den en viduel ud stod nye i

Det b me greb, kunne føl føles det l sociale ka individet miliens r Nu har hv dvs. natu voksne r at underl moral.

Ambiva

Der er m at vælge i gøre, hva selvtilids af usikke Individet

Mange senmoderne mennesker vil ikke være styret af tidligere generationers sociale krav og værdier – vi skaber vores egne rammer og værdier. Med oplosningen af de traditionelle normer og fortællinger er der sket en *afttraditionalisering*. Nogle vil måske endda mene, at de nye generationer er blevet *historieløse* og *kulturelt rodlose*.

I vores tid er mennesker mindre afhængige af forældrene og mere egenbestemmende. De unge har mulighed for at tjene deres egne penge og beholde dem (modsat for i tiden, hvor man tjente til sin familie). Derfor kan unge menneskers valg af erhverv og livsstil være helt anderledes end deres forældres, og nogle gange kommer det helt til et brud med familien (at man ikke ses), for man kan rejse, hvorhen man vil.

En anden faktor: Forhen boede familierne tæt sammen. I København fandtes familier med 8-10 børn, der boede i en 2-værelses-lejlighed. Med velstandsstigningen op gennem 1900-tallet blev der råd til, at stort set alle familiemedlemmer kunne få deres eget værelse. Det betød også, at den enkelte fik mere plads og råderum. Individuel udfoldelse kom i højsædet, og der opstod nye familiemønstre og boformer.

Det betød også, at folk slap ud af det stramme greb, som storfamiliens *sociale kontrol* ofte kunne føles som. Og i et individualiseret samfund føles det kun naturligt at være *frigjort* fra denne sociale kontrol, som i tidligere tider skulle holde individet på sin sociale plads samt sikre, at familiens regler og moralkodeks blev overholdt. Nu har hver person i højere grad sin egen moral, dvs. naturligvis har vi fælles regler og love, men voksne mennesker er ikke længere tvunget til at underlægge sig deres forældres levevis eller moral.

Ambivalens

Der er mangfoldige kulturelle udtryksformer at vælge mellem. Man kan i princippet vælge at gøre, hvad man vil. Udadtill kan individet virke selvtilidsfuldt, men indeni kan det være præget af usikkerhed, toven og selv værdsproblemer. Individet kan emotionelt opleve sig *ambivalent*

(have modsatrettede følelser) og svinge mellem to narcissistiske yderpoler: 1) *omnipotens* (kan alt, overdreven selvtillid) og 2) *impotens* (kan ikke, præstationsangst).

Den ene dag har man måske stor tro på at slå igennem for eksempel som skuespiller, mens man den næste dag frygter, at man er domt til evig fiasko.

Tre generelle reaktionsmønstre

Skønt vi er *kulturelt frisatte*, er vi ikke *normløse*, men den generelle norm har ændret sig i retning af *afttraditionalisering* og *individualisering*. Det medfører, at vores selvoptagethed retter fokus mod vores individuelle muligheder. De valg, vi foretager for at bygge vores identitet op eller holde den ved lige, grupperer Ziehe omkring følgende tre generelle reaktionsmønstre:

1) **Subjektivering:** Vi har behov for at involvere andre i vores liv. Vi har behov for at spejle os i andre og få deres feedback, helst i form af deres bekræftelse og anerkendelse. Vi lever i en anerkendelseskultur, og derfor er det vigtigt for os, hvad andre mennesker tænker og mener. Dette leder til en konstant kamp om opmærksomhed, som igen fremmer tendensen til selviscenesættelse og selvpromovering, hvilket man kan iagttage i reality-tv og på sociale medier.

2) **Ontologisering:** Selve ordet *ontologi* er navnet på en filosofisk retning, der beskæftiger sig med virkelighedens beskaffenhed og forudsætningerne for væren og eksistens. Ifølge Ziehe har vi behov for at have en mening med vores liv. Det er overgivet til os selv at finde meningen med vores liv og med livet i al almindelighed, og det gør vi blandt andet ved at frekventere *sociale arenaer* og blive en del af grupper, som udstråler tydelige traditioner, ritualer, normer og værdier, vi kan identificere os med.

I et afttraditionaliseret samfund har vi *stadig* behov for faste holdepunkter. Det får man ved at opsoge forskellige sociale grupper, for eksempel noget ideologisk, spirituelt eller religiøst. Nogle bliver medlem af en politisk ungdomsforening,

for eksempel KU eller DSU. Nogle bliver medlem af en buddhistisk meditationskreds, en frimærkeklub eller Pinsekirkens ungdomskor. Andre bliver medlem af en religiøs sekt eller en bande. Nogle bliver *hooligans*, andre tilslutter sig radikaliserede grupper såsom *white pride* eller *islamisme*.

Vi får identitet gennem de fællesskaber, vi er en del af. Herigennem får vi mulighed for bedre at forstå os selv og verden. Ud over det sociale fællesskab får vi gennem disse grupper adgang til bestemte principper og en bestemt verdensanskuelse, som kan være afgørende for vores følelse af mening og identitetsudvikling. Om ikke andet så midlertidigt, for vi frekventerer kun bestemte sociale arenaer, så længe de er meningsfulde for vores selvforståelse og identitetsprojekt.

Potensering, her i form af bungeejumping, er en af tre generelle reaktionsmønstre, som Thomas Ziehe beskriver. Det skal mærkes, at man lever.



3) **Potensering:** Man ønsker ikke at forlade sig på noget forudgivet. Det betyder, at man skal gå nye og uprovede veje på egen hånd. Det man gør, må gerne skille en ud fra de andre, så vi kan opleve os selv som *unikke*. Vi har tendens til *risikoadfærd* og kan kaste os ud i noget, vi ikke ved om kan bære. Det giver spænding. Spændingen giver livet intensitet. Det skal kunne mærkes, at man lever!

Lev stærkt, do ung! Eller lev livet på kanten! Det, der driver en fremad, er den stadige jagt efter det næste sus. Den spændingsgivende risikoadfærd kan for eksempel være *bungeejumping*, *jordomrejse*, *ekstrem sport* (en ny trend for kvinder i ekstrem sport er *bikini fitness*) – eller deltagelse i vild og uhæmmet druk- og stofkultur illustreret gennem de såkaldte *technorave-fester*, der varer i flere døgn.²⁸

3.2.



Anthony Giddens er blandt de, der mener, at i det moderne samfund, de afstande og

Ny teknologier, hastighed, uforudsigelighed, en ny postmodern dynamisk og forandring.

Sideløbende med den teknologiske udvikling og globalisering fører familierne det former sig. Dermed er sket dette kap

Tre væser

1) **Adskillelse** bundet til sit samfund har mellem verdensinfrastruktur, i telefoner. De mellem folk i traditionelle samfund og muligheden for outsourcing og outsourcing

3.2. Anthony Giddens: Refleksiv selvidentitet



Sociologen
Anthony
Giddens.

Anthony Giddens er en britisk sociolog. Han bygger blandt andet på Eriksons identitetsopfattelse. Giddens er kendt for sin teori om det senmoderne samfund, der er præget af globalisering, mindre afstande og styrkelse af serviceerhvervene.

Ny teknologi kendetegnet ved en ekstrem høj hastighed, udviklingen af computeren og elektronisk post har forvandlet senmoderniteten til en dynamisk epoke, hvor de vante ting er i hurtig forandring.

Sideløbende har udviklingen betydet en *afstrukturalisering*, hvor man ikke automatisk viderefører familiens eller slægtens traditioner. Individet former selv den, han eller hun gerne vil være. Dermed er selvet blevet et *refleksivt projekt*, hvilket dette kapitel vil uddybe.

Tre væsentlige forandringer

1) *Adskillelse af tid og rum*: Man er ikke længere bundet til sit lokalsamfund. Det senmoderne samfund har nedbrudt de geografiske afstande mellem verdensdelene ved hjælp af udbygget infrastruktur, for eksempel fly, internet og mobiltelefoner. Dette muliggør øjeblikkelig kontakt mellem folk over store afstande, hvilket i det traditionelle samfund tog noget længere tid. Det øger mulighederne for samhandel, globalisering og outsourcing.

2) *Udlejring af sociale relationer til abstrakte systemer*: Samfundet er i høj grad baseret på tillid, og vi sætter vores lid til eksperter. Hverdagslivet losriver sig og bliver abstrakte systemer, der består af to hovedelementer: penge- og ekspertsystemer. Disse forårsager *udlejringen af sociale relationer* ved, at man for i tiden betalte med naturalier (for eksempel korn). Nu har vi globale markeder og standardiserede betalingsmidler, for eksempel VISA/dankort.

Tidligere foregik borneopdragelsen og ældreplejen internt i familierne. I det senmoderne samfund overtager børnehaver og plejehjem omsorgen og plejen. Sociale institutioner er blevet vigtigere for os grundet dobbeltsocialiseringen. Dermed præger forældrene børnene mindre end før, og de tvinges til tidligere at indgå i sociale og institutionelle relationer, hvilket også indvirker på vores refleksive identitetsdannelse.

Eksempelvis tilbringer danske børn op til otte timer i vuggestue, hvilket er meget for små børn på 1 år. Og institutionslivet varer i mange år. Udviklingen har med andre ord betydet en *udlejring af pleje og omsorg fra familien til velfærdsstaten*.

3) *Øget refleksivitet – alt er til diskussion*: Vi senmoderne mennesker får hele tiden ny viden gennem forskellige kilder, som vi skal forholde sig til. Vi accepterer ikke længere pr. automatik traditioner, normer og værdier. Ekspertter kommer hele tiden med information, rådgivning og ny viden, hvilket hjælper mennesket til at tage stilling og reflektere. Det indebærer også, at vi må have meget stor tillid til de mennesker og instanser, som påvirker vores meninger og hverdagsliv.

Refleksivitet

For sociologen Giddens er identitetsdannelse en refleksiv proces, hvor individet reflekterer (grubler) over spørgsmålet *Hvem er jeg?* Mens det refleksive hos Ziehe refererer til *spejling*, har det refleksive hos Giddens med vores *tankeverden* at gøre. Vores selvidentitet er hos Giddens noget, vi *tænker* os frem til og får yderligere af- eller bekræftet gennem valg og handlinger.

Faktisk er det ikke kun vores egen identitet, vi skal reflektere over, men også viden generelt, for viden ikke længere er fastlagt, men kan ændre sig ligesom ekspertudtalelser. Det kræver en evne til at omstille sig og navigere i forskellige og nogle gange modsatrettede udsagn. Det sker både på mikroniveau (i individet), hvor man kan udvikle sig i forskellige retninger – og på makroniveau (i samfundet), idet samfundet hele tiden revurderer sine praksisser, effektivitet og udvikler sig innovativt.

Den konstante omstilling og refleksivitet kan øge individets følelse af *usikkerhed*. Det kræver styrke at kunne begå sig og opretholde en følelse af stabilitet i alt det omskiftelige. I denne proces bliver *anerkendelse* et vigtigt behov, fordi anerkendelse kan opfattes som et tegn på, at man gør det rigtige. Dette er vigtigt, da man hele tiden træffer nye valg.

Ontologisk sikkerhed

Dette er den grundlæggende følelse af sikkerhed, tryghed og orden, der kan opstå inden i en i de tidligste leveår på baggrund af en tryk og kærlig opvækst og en positiv tilknytning til ens primære omsorgspersoner.

Ontologisk sikkerhed er afledt af Erik Eriksons begreb *basic trust*, som betyder, at en stærk tillid til livet er blevet udviklet i spædbarnet på grund af tilpas og kærlig omsorg samt stabile opvækstforhold.

Hvis barnet har opnået *ontologisk sikkerhed* – den følelse, at livet er et trygt og godt sted at være – vil vedkommende senere være bedre rustet til at håndtere skiftende situationer, valg og pres fra samfundet og andre mennesker.

Livsstil

De svækkede traditioner tvinger folk til at reflektere og træffe en række vigtige personlige valg, ikke mindst med hensyn til livsstil. På baggrund af disse valg udvikles ens selvidentitet. Giddens mener, at vores identitet er *plastisk*, dvs. formbar. Og formbarheden og foranderligheden gælder hele livet. *Formbarheden* går hånd i hånd med tre ting: 1) De sociale arenaer og grupper, vi færdes i; 2) den narrative identitet, vi konstruerer; og 3) vores livsstil. Denne formbarhed skaber det, den polske sociolog Zygmunt Bauman kalder for *flydende identitet*.

Sociale arenaer

Anthony Giddens' definition af *sociale arenaer* er, at det er sociale *situationer*, der giver individet mulighed for præsentation, genkendelse, korrektion og bekræftelse.

Sociale arenaer er vigtige for vores identitetsarbejde. Menneskets identitet er en *konstruktion*, som konstrueres i ens egen tankeverden under indtryk af det sociale samspil med andre mennesker i de arenaer, man færdes i. Det er ikke kun steder, men også konkrete sociale situationer, som hver især giver adgang til bestemte typer adfærd, livsstile, sprog, præferencer, holdninger, normer, mode og andre kulturytringer.

Som individ tilpasser man sig de *sociale arenaer*, mens man er i dem. Vi er hurtige og fleksible til at tilpasse os nye miljøer. De sociale fællesskaber hjælper med til, at vi bliver bevidste om vores identitet, fordi vores færden i de forskellige arenaer er med til at skabe vores *livsfortællinger*.

Man behøver ikke at være *fysisk* til stede for at indgå i sociale arenaer. Sms'er, en datingsite og Facebook er eksempler på *virtuelle sociale arenaer*.

Andre eksempler: arbejdsplads, sportsklub, uddannelsesinstitution, fritidsjob, spejder, loppemarked, Metodistkirken, badminton, Tivoli-garden, diskotek, Konservativ Ungdom, en biografer, et kor, gay pride, en etnisk klub for tamilske unge, bosnisk folkedans eller Alliance Française er også sociale arenaer.



Når danske unge tager „dannelsesrejser“ til gymnasiet, får de for at se nye lande i en række forskellige sociale arenaer.

heder, man kom bedsteforældren eller „nonfirmati forældrenes nærvækstkvartieret, det, sommerhus egen af landet) og

Som nævnt er men også specifikationer og normer. For eksempel er han til daglig fol. Men han er i en fredagen er til f. er en anden situ

En jobsamtale på skadestuen er set og agerer på er med til at give titet). Vi beholdpasser med, hvor ikke længere passer og livsfortæl

til at reflek-
 alige valg,
 å baggrund
 t. Giddens
 vs. formbar.
 en gælder
 ind med tre
 r, vi færdes
 uerer; og
 kaber det,
 in kalder

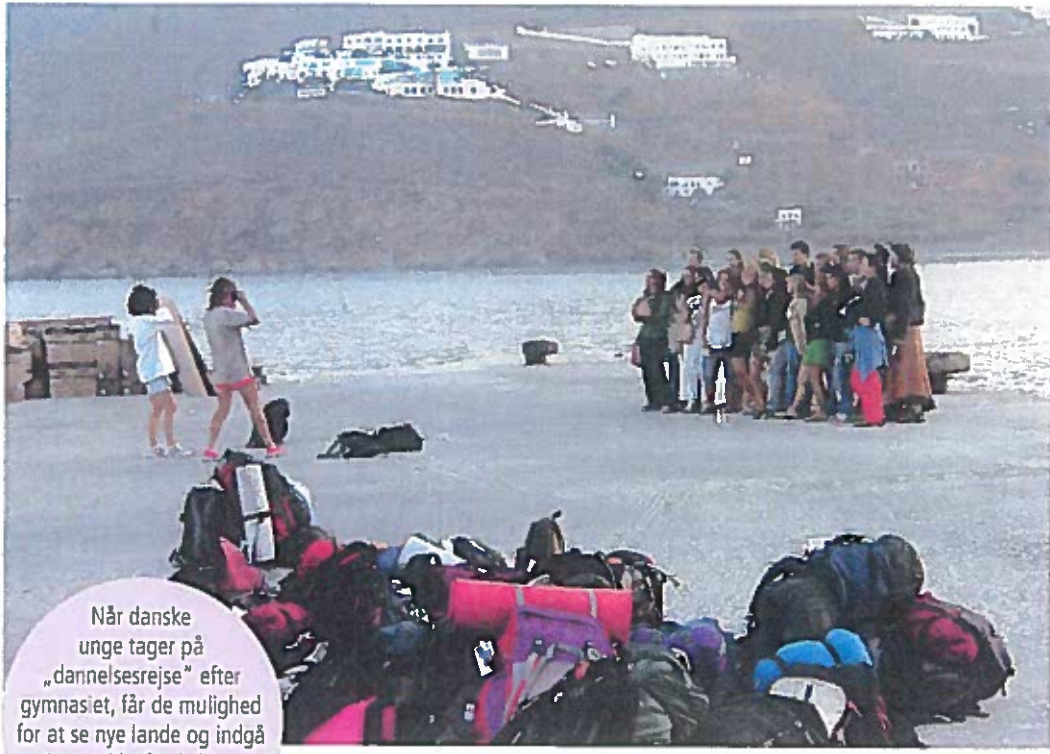
le arenaer
 ver indivi-
 endelse,

s identitets-
 onstruktion,
 den under
 dre menne-
 er ikke kun
 uationer,
 nte typer
 oldninger,
 ger.

sociale
 urtige og
 . De sociale
 ver bevidste
 n i de for-
 ores livs-

til stede for
 latingsite og
 sociale are-

sportsklub,
 ejder, loppe-
 1, Tivoli-
 om, en bio-
 ub for tamil-
 liance Fran-



Når danske
 unge tager på
 „dannelsesrejse“ efter
 gymnasiet, får de mulighed
 for at se nye lande og indgå
 i en række forskellige
 uvante sociale
 arenaer.

Med til sociale arenaer
 horer de steder og begiven-
 heder, man kommer til sammen med familien:
 bedsteforældrenes hjem, juleaften, konfirmation
 eller „nonfirmation“, forældrenes arbejdspladser,
 forældrenes nære venners hjem, naboerne i op-
 vækstkvarteret, skolekammerater, ferie i udlan-
 det, sommerhus (som måske ligger i en anden
 egn af landet) osv.

Som nævnt er sociale arenaer ikke kun steder,
 men også specifikke situationer. Adfærd, forvent-
 ninger og normer kan variere fra arena til arena.
 For eksempel er Sofus i 3. g i én social arena, når
 han til daglig følger undervisningen i sin klasse.
 Men han er i en anden social arena, når han om
 fredagen er til fest på samme gymnasium – det
 er en anden situation med andre „spilleregler“.

En jobsamtale, en fodboldkamp og en tur
 på skadestuen er også sociale arenaer. Vi bliver
 set og agerer på en bestemt måde. Disse arenaer
 er med til at give os et billede af, hvem vi er (iden-
 titet). Vi beholder en social arena, så længe den
 passer med, hvordan vi oplever os selv. Når den
 ikke længere passer til vores selv billede, interes-
 ser og livsfortælling, dropper vi den.

Derimod giver nye sociale arenaer adgang
 til at prøve noget nyt. Det gælder også, når man
 tager på „dannelsesrejse“ til udlandet (for ek-
 sempel kibbutz eller „hippietur“ til Indien) eller
 flytter til en anden by. Det inspirerende ved at
 rejse er, at det giver mulighed for at møde men-
 nesker, der lever på en helt anden måde end
 en selv.

Narrativ identitet

Konstruktivismen vandt meget frem i 1980'erne
 og årene efter inden for humaniora og samfunds-
 videnskab. Den bygger på forestillingen om, at
 de ting, vi tænker og gør, er menneskeskabte for-
 tællinger. Virkeligheden eller vores kendskab til
 virkeligheden er en værdiladet, subjektiv kon-
 struktion, snarere end en passiv tilegnelse af
 objektive sandheder. Og det er mennesker selv,
 der mentalt (dvs. gennem tænkning og udtrykt
 sprogligt) konstruerer denne virkelighed i form
 af fortællinger. Grundbetydningen af det latin-
 ske ord narratio er „jeg fortæller, beretter“.

Via den konstruktivistiske forståelse ændre-
 des vores syn på identitet. Man begyndte at op-
 fatte identitet som noget konstrueret – primært

af os selv. Identiteten er formbar, flydende og hele tiden under skabelse.

Narrativ identitet går ud på, at vores identitet er sammensat af de historier, vi fortæller om os selv, vores liv, vores forhold til andre mennesker og vores forhold til os selv. Vores livsfortællinger. Kort sagt går det ud på, at jeg er den, jeg fortæller, jeg er. Her ses sammenhængen mellem Giddens' begreber om refleksivitet og narrativ identitet, idet vores identitet for så vidt er noget, vi tænker (reflekterer) os frem til.

Den konstruktivistiske idé om, at vi ikke kan beskrive verden objektivt, er frugtbar, når det handler om mellem menneskelige relationer i det sociale miljø. Vores opfattelse af verden og os selv er formet gennem vores kulturelt betingede blik, sprog, subjektive værdier og tankegang – men der findes objektive sandheder, der hæver sig over, hvad den enkelte tror og mener, for ting er ikke altid kun, hvad de opfattes som subjektivt eller forhandles til at være. Jorden er rund, ikke flad. Ikke alt er åbent for fortolkning!²⁹

De store fortællingers kollaps

De store kulturelle fortællinger (herunder religionernes myter og legender) med deres indlejrede kulturelle værdier og forestillinger hedder „diskurser“. Gennem dekonstruktion og analyse er de store kollektive, historiske og religiøse fortællingers autoritet brudt sammen, for eksempel Bibelen. Mange senmoderne mennesker oplever, at de store fortællinger er konstruerede af mennesker, og at de har mistet autoritet. Det skaber et tomrum, som folk selv skal udfylde nu.

Dermed er der kommet fokus på den enkeltes individuelle fortællinger. Den colombianske forfatter Gabriel García Márquez har engang sagt: „Livet er ikke, som man har levet det, men som man erindrer det, altså hvordan man erindrer det for at fortælle om det.“

Det narrative ikke er nogen ny opfindelse. Går man til psykolog eller psykoanalytiker, vil også i dag en del af tiden gå med, at klienten genfortæller sin livshistorie for at finde frem til eventuelle mønstre og traumer, der kan være årsag til nuværende problemer.

At skabe sin egen fortælling

Identitet er ifølge Giddens en personlig og fremadrettet konstruktion, hvor individet opbygger en fortælling om sig selv. Individet skaber et refleksivt billede af sig selv. Det hjælper en til at forstå sig selv privat og i sociale sammenhænge.

Ifølge Giddens skal folk i det senmoderne samfund selv skabe sin narrative identitet. Det gør vi ved at skabe en række biografiske fortællinger om os selv, som vi hele tiden opretholder eller reviderer. Og disse fortællinger og den livsstil, vi har, bliver en del af vores narrative identitet. Det skaber vores selvbiografi. En persons selvidentitet afspejles derfor i hans eller hendes evne til at holde en bestemt fortælling gående.

Vores narrative identitet repræsenterer vores selvbiografiske hukommelse – vores personlige tidslinje. Det hjælper os med at få mening i og overblik over vores liv. Vores livsfortælling indeholder historien om, hvem vi er, og hvordan vi kom til det sted i vores liv, hvor vi er nu. Den inkluderer vores forhistorie, vaner og rutiner samt vore fremtidsudsigter.

En redigeret version

Fortællingen konstruerer en redigeret version af os selv. Fortællingerne er subjektive, men ender ofte med at blive godtaget som sandheder af en selv, om end de ikke nødvendigvis objektivt set er det. Vi er i stigende grad frie til at vælge, hvad vi ønsker at gøre, og hvem vi gerne vil være, påpeger Giddens.

Fortællingerne, som er sekventielle (dvs. de indeholder længere handlingsforløb), er med til at danne sammenhæng mellem de oplevelser og erfaringer, vi har. Men samtidig er de også en tolkning, en bestemt version, som vi har valgt ud.

Vores fortællinger beskriver ikke kun, hvad vi har set. De konstruerer også, hvordan vi ser.

Kontinuitet og mening

Det er menneskeligt at have brug for mening og kontinuitet. Derfor er en vigtig del af ens narrative arbejde at skabe enhed og sammenhæng i ens

Spejlet
vigtigt p
redskab fo
derne men
jagt på
og se

egne forti
refleksive
gøre med
tænksom
Selvident
sive forstå
eller henc

I den
ind. Indiv
refleksiv
tionen af
befriende

Man l
alting selv
farve og v
terer med
det så lyk
alle de tin

En psyk
Vores nar
historie o
tion med
Terap
strueres (i
ges). Mar

Spejling er et vigtigt psykologisk redskab for det senmoderne menneske i dets jagt på perfektion og selvværd.



egne fortællinger. Giddens kalder det for „selvets refleksive projekt“. Det refleksive element har at gøre med refleksion, altså den form for eftertænkksomhed, som skaber mening og orden. Selvidentitet skabes af en persons egen refleksive forståelse, samtale og bearbejdning af hans eller hendes livshistorie (*biografi*).

I denne sammenhæng kommer livsvalgene ind. Individet i det senmoderne samfund vælger refleksivt mellem muligheder og risici i konstruktionen af deres identitet. Dette kan være både befriende og bekymrende.

Man kan spørge: *Kan man egentlig vælge alting selv: arbejde, intelligens, seksualitet, hudfarve og vores kroppe? Og hvis man eksperimenterer med hudfarve ligesom Michael Jackson, kan det så lykkes? Og er man nu nødvendigvis også alle de ting, man fortæller om sig selv?*

En psykosocial konstruktion

Vores narrativer kan forstås som en indvendig historie om vores selv, en psykosocial konstruktion med os selv som hovedperson.

Terapeutisk kan ens fortællinger altid *dekonstrueres* (nedrives) og *omstruktureres* (genopbygges). Man er medskabere af sin virkelighed igen-

nem de fortællinger, man fortæller sig selv, fordi ens fortællinger ofte bliver til sandhed for en selv og bliver til en del af ens narrative identitet, men fortællinger kan *ændres*.

I terapi kan man lære, at ens synsvinkel kan ændres, således at man kan se på sin fortid med andre øjne. Man kan skabe en ny opfattelse af ting, der er hændt i ens liv. Det er, fordi ens narrative identitet skabes via refleksion og samtale. Den udformes *verbalt*, altså i sproget. Sprog skaber virkelighed. Nye ord og nye talemåder kan afspejle et nyt perspektiv og dermed nye træk i ens selvopfattelse.

Det kan være en ulempe og ligefrem angstskabende, hvis ens fortællinger er meget fragmentariske. I tråd med kognitiv psykologi kan man sige, at man oplever verden i overensstemmelse med den måde, man tænker på, altså ens værdier og erfaring. Derfor skaber det harmoni, hvis ens fortællinger hænger sammen på en positiv måde.

Sandhedsværdi

Giddens mener, at ens identitet bliver dannet i betydningen *konstrueret*. Den er ikke medfødt eller givet på forhånd. Men vores fortællinger er

ikke skabt i et tomrum, men i en levende social og kulturel kontekst via de sociale relationer, vi har og har haft gennem livet.

Det er korrekt, at sproget og vores forståelse langt hen ad vejen skaber virkeligheden – men individets livsfortælling kan dog ikke være fuldstændig fiktiv, fordi vi hele tiden må integrere de oplevelser og hændelser, vi har i den ydre verden i de sociale arenaer, vi færdes i, i det daglige. Netop fordi vi interagerer med andre mennesker i disse arenaer, er andre så at sige *vidner* til vores færden.

Hvis der opstår stor afstand mellem vores selv billede (i form af egne fortællinger og tolkninger af situationer) og den opfattelse, andre har af os, underminerer vi vores troværdighed. Vi risikerer at fremstå latterlige, indbildske, upålidelige eller uomgængelige. Mange forsøger at oparbejde et bestemt *image*, men hvis man overdriver selv fremstillingen, risikerer man at blive en myte af sig selv.

Der gives *objektive sandheder* – for eksempel ved vi, at Dronning Margrethe er kvinde, ryger, arkæologiuddannet, gift og særdeles kunstpassioneret. Disse attributter er en del af hendes identitet. Det kan ikke hjælpe noget at omskabe verden ved hjælp af socialkonstruktivisme og kalde ting noget helt andet end det, de er.

Andres anerkendelse af vores selvfortælling styrker vores identitet. Det modsatte svækker den.

Selvkonstruktionens farer

Relativismen („alt er lige godt eller lige sandt“) og konstruktivismen i form af narrativ identitet rummer en fare: Ens identitet forhandles hele tiden i samspillet med andre, og hvis man har

meget høje tanker om sig selv, vil andre måske finde en indbildsk.

Ens fremtræden og fortællinger har en virkning på andre. Hvis ens narrative identitet afviger fra, hvad andre kan se, vil de måske være på vagt eller holde afstand. Og hvis ens fortælling direkte indeholder selvbedrag, myter, fantasi og løgn, som andre kan gennemskue, kan resultatet blive social udelukkelse, bagtalelse eller latterliggørelse.

Således kan man sige, at alting ikke er lige godt og ikke lige sandt. Der findes i høj grad en objektiv virkelighed og en objektiv sandhed, også selv om man har sin egen individuelle, subjektive sandhed. Syv gang syv er stadig 49, uanset om man selv tror, det er 48, 50 eller noget andet!

Den konstruktivistiske idé er oplagt forkert, når det handler om den naturvidenskabelige verden. Nok er begreber som nationalisme, demokrati og ytringsfrihed ifølge forskere inden for de humanistiske videnskaber sociale konstruktioner, der kan have forskellig betydning i forskellige kulturer. Men tyngdekraften, drivhuseffekten og loven om energiens konstans er uafhængig af kulturen. Jorden er faktisk rund, og vand består af to hydrogenatomer og et oxygenatom, uanset hvor i verden man befinder sig.

OPGAVE

- 1) Sammenlign Thomas Ziehe og Anthony Giddens' teorier i kapitel 3.1 og 3.2. Vurdér forskelle og ligheder.
- 2) Vurdér i grupper, om vi vitterlig er gået fra at have faste identiteter til flydende identiteter, alt efter hvilken *arena* vi befinder os i.³⁰

3.3.



Mens Thomas både positivt og negativt ser på moderniteten, ser Ulrich Beck på den som en katastrofe. Deres syn på verden er meget forskellige.

Ulrich Beck

Samfundet er i dag en risiko. Det er risikoen for katastrofer, som vi kan forvente, at vi selv forvandler os til.

Det er farligt at flyve, men vi må flyve, hvis vi skal nå vores destination. Vi sætter vores liv på spil, når vi tager flyet.

Ligeledes er det farligt at leve i en globaliseret verden, men vi må leve i den, hvis vi skal overleve. „kosmopolitis“ bliver berørt af fænomener som globalisering.

3.3. Ulrich Beck og Renata Salecl



Filosoffen
og sociologen
Renata
Salecl.



Den tyske
sociolog og
samfundsforsker
Ulrich Beck.

Mens Thomas Ziehe – forenklet sagt – kunne se både positive og negative sider ved livet i senmoderniteten, er Anthony Giddens langt mere positiv. Deroverfor står to andre forskere, Renata Salecl og Ulrich Beck, som er overvejende kritiske.

Ulrich Beck og risikosamfundet

Samfundet er komplekst, og mange ting i hverdagen er risikobetonede, hvilket vi er nødt til at acceptere. Samfundet er et *risikosamfund*, hvor vi kan *forvente* mange forskellige slags risici. Det er selve forventningen eller forvisningen om katastrofer, som er negativt.

Det er farligt at færdes i trafikken, og for eksempel flyvning kan være risikabelt. Når vi skal flyve, må vi sætte vores lid til piloten, som er ekspert på sit område. Det samme er en kirurg. At blive opereret indebærer også en risiko, men vi sætter vores lid til, at kirurgen er ekspert nok til at gøre sit arbejde korrekt.

Ligeledes er miljøforurening en reel risiko, som man kan være mere eller mindre fremmedgjort over for. Globaliseringen har medført en „kosmopolitisme“, hvor vi som verdensborgere bliver berørt af grænseoverskridende, risikable fænomener som klimaforandringer og forurening.

Vi må forvente klimakatastrofer. Risici er hos Beck ikke katastroferne, men selve *forventningen* om katastrofer. De største og mest ødelæggende klimakatastrofer er endnu ikke en realitet. Klimaforandringer „*kosmopolitaniserer*“ kloden. Det fordrer ifølge Ulrich Beck et opgør med den gængse idé om nationalstaten, fordi miljø- og klimaspørgsmål overskrider landegrænserne og må behandles i et globalt perspektiv.

Renata Salecl og illusionen om de frie valg

Den slovenske filosof og sociolog Renata Salecl (udtales [/'Sa-letzel/]) mener, at mennesker ikke er blevet friere trods øgningen af antallet af frie valg, vi tilsyneladende har. Salecl, som gerne vil kritisere kapitalismen, kritiserer vores stræben efter succes gennem det, hun kalder *illusionen om frie valg*.

Vores ideologi om *frie valg* er karakteriseret ved et påbud om selvbestemmelse – men følelsen af frihed overdøves af valgets konsekvenser, som er ansvarliggørelse, for individet står med ansvaret alene.

Det betyder, at skyld og skam kan komme oveni: Hvis man ikke vælger ordentligt, lever man ikke op til det frie valg. Man er ikke suveræn, og så er det ens egen skyld!

Økonomisering

Renata Salecl taler i økonomiske termer. Der sker en *økonomisering* af valgene: Man skal *kalkulere* fordele og ulemper, opstille omkostninger og gevinster, inden man træffer sit valg. Man skal agere økonomisk rationelt for at træffe optimale og rentable valg. Valg er ikke noget, man bare kan tage let på. Det frie valg forer os i retning af at blive *beregne*nde. Man kalkulerer, hvad der er bedst for en selv.³¹

Valgets tyranni kendetegner ifølge Salecl en tilstand, hvor man ikke er åben for livets overraskelser, men blive modstander af alt det uventede. Det er ikke tyrannisk i den forstand, at fremmede bestemmer over en – men det frie valgs synsmåde bliver den almindelige holdning til uddannelse, kærlighedsforhold, venskab, familieforpligtelser, bopæl, fritidsinteresser og kulturforbrug. Mennesket bliver *beregne*nde af at skulle forholde sig til tilværelsen som et udbud af muligheder. Det kommer til at tænke økonomisk for at maksimere sit udbytte og minimere omkostningerne.³²

Man kan dermed se, at der er kommet økonomisk tænkning ind over valgene, således at den „neutrale“ refleksivitet i identitetsskabelsen, som Giddens taler om, ud fra Salecls kritik bliver til *strategisk tænkning* og *egoistisk kalkulation*.

Kærlighed, seksualitet, venskab, vrede og livsvalg bliver opfattet som noget, der kan styres, på lige fod med finansinvesteringer eller valg af feriedestination. Men man kan ikke styre alting kalkuleret.

Salecl, der som sagt kritiserer kapitalismen, mener, at Vestens frit-valgs-ideologi udmatter mennesket og efterlader det ængsteligt, uroligt og vredt. „Vær dig selv“ og „bliv det du har lyst til“ er dogmer om fornyelse, forbedring og redefinering af en selv, som lyder fra alle reklamer, tv-udsendelser, selvhjælpsbøger og spalter i diverse magasiner og aviser. Men det er til syvende og sidst udmattende, mener hun.³³

Man sidder selv med sorteper

Det er ikke kun Renata Salecl, der kritiserer ideen om de frie valg. Det senmoderne individ er meget fokuseret på at få succes med sine forehavender, netop fordi det kan føles som fiasko, hvis det ikke lykkes, og individet selv står med ansvaret.

Med hensyn til fiasko og succes siger debatorens Lisbeth Zornig: „Vi siger, at vi har et fantastisk velfærdsamfund, så hvis folk ikke lykkes – ja, så er det deres eget problem! Den udvikling går især ud over unge. Aldrig har vi set så mange, som mistrives og forsøger at begår selvmord, fordi vi ikke støtter ungdommen nok.“³⁴

Anthony Giddens

Ifølge Anthony Giddens kan de ogede valgmuligheder være både befriende og bekymrende. Befriende og positive i den forstand, at de øger sandsynligheden for ens selvrealisering, og bekymrende i form af øget følelsesmæssig stress og den megen tid, det tager at analysere de tilgængelige valg, monstre sit mod og minimere risiciene.

Mange oplever, at det er både forvirrende, stressende og angstprovokerende allerede fra en tidlig alder at skulle foretage vigtige livsvalg på egen hånd. Det virker, som om man har uanede muligheder, skønt ikke alt i virkeligheden er muligt. Man er jo blandt andet begrænset af sine egne evner, og i uddannelsessystemet kan man være begrænset af optagelsesregler.

I jagten på at fuldkommengøre sig selv og fuldende sit identitetsprojekt skærper subjektet sin orientering imod sig selv. Det betyder, at individet bliver mere og mere *selvoptaget*. Men samtidig er det fedt at nå sine mål. Dermed bekræfter Giddens den ogede selvoptagethed, hvilket Thomas Ziehe også har beskrevet (kapitel 3.1).

3.4.



Vi lever i et
folk er ble
tagede. Ku
danske so
tre punkte

- 1) Mere ko
at være
Konkur
- 2) Den inc
meget, i
selv og
og omv
stige.
- 3) Konkur
På n
tes liv v
forsøge
mål for
vækst-t
tionsku
rence o
ind på s
ker kan
det, så r
På n
tilat væ
staten u

3.4. Rasmus Willig: Skaerpet individuel konkurrence³⁵



Den danske sociolog Rasmus Willig.

Vi lever i en ekstremt individualiseret tid, hvor folk er blevet mere selvbevidste og mere selvoptagede. Konkurrencen er sat i højsædet. Den danske sociolog Rasmus Willig peger på disse tre punkter:

- 1) Mere konkurrence. Det handler ikke kun om at være god nok, men om at være bedst. Konkurrence er en del af tidsånden.
- 2) Den individuelle konkurrence er skærpet så meget, at man risikerer at blive slave af sig selv og af sine egne ønsker om anerkendelse og omverdenens påskønnelse, status og prestige.
- 3) Konkurrencestaten lever i bedste velgående. På *mikroniveau* viser det sig i den enkeltes liv ved kravet om, at den enkelte hele tiden forsøger at forbedre sig selv og sætte højere mål for sig selv. Der er en slags personlig vækst-tvang. Man er presset ind i en *prestationskultur*. I skolen kan der være konkurrence om karakterne, så man kan komme ind på sin drømmeuddannelse. På diskoteker kan der være konkurrence om udseendet, så man kan score sin drømmekæreste. På *makroplan* har samfundet udviklet sig til at være en konkurrencestat. Konkurrencestaten udøver et stigende pres på den enkelte

menneske, der er ansvarlig for at følge med i konkurrencen. Hvis jeg fejler, er det mig selv, der er noget galt med! Man er en produktionsenhed, der skal yde mere og helst optimere vores tid og arbejde. Ifølge Willig opererer konkurrencestaten ved hjælp af resultatmål, evalueringer, krav om dokumentation, standarder og procedurer, der skal presse folkeskolelæreren til at yde mere for mindre, pædagogen til at servicere flere børn end tidligere samt sygeplejerskerne og lægerne til at presse patienterne hurtigere igennem behandlingskrævende forløb. Antagelsen synes at være, at konkurrence skaber effektivisering og forbedrede resultater af den slags, der kan måles på regnearket.

Sådanne hårde krav øger individets stress samt følelse af isolation. Nok interagerer vi i cyberspace, men vi sidder ofte isoleret fra hinanden, mens vi gør det. Mange er plaget af fornemmelsen af ikke at kunne bremse op og sætte udviklingen og konkurrencen på pause. Der er en fornemmelse af, at vi bare skal holde vores mund og passe vores arbejde i stedet for at kritisere det bestående. Alle disse konkurrencemomenter ender ifølge Rasmus Willig med at blive konstante stressfaktorer.

I konkurrencesamfundet stræber folk efter at være bedst, mener Rasmus Willig.



3.5. Hartmut Rosa: Højteknologisk udvikling og acceleration af livets tempo³⁶

- Oplever du ofte, at du ikke har tid nok?
- Har du spekuleret på, hvorfor du ikke har tid nok?
- Er tidsmangel blevet meget udbredt blandt folk?

Når vi indtænker de foregående kapitler, er det nemt at forbinde drivkraften i konkurrencesamfundet, som Rasmus Willig taler om, samt udviklingen i infrastrukturen og kommunikationsmidler med *acceleration*, dvs. opspeedede hastigheder.

Den tyske sociolog Hartmut Rosa har analyseret det senmodernes samfunds *acceleration*. Ting skal gå stadig hurtigere. Vi lever i et højhastighedssamfund, hvis omdrejningspunkt er en kollektiv tempobegejstring.

Det ses tydeligt i den teknologiske udvikling. Teknologien sætter os i stand til at *effektivisere* vores tilværelse og *vinde tid* ved hjælp af smartere og kvikkere produktionsmetoder og hurtigere infrastruktur, for eksempel i form af sms'er, raketter og højhastighedstog.

Vores ændrede forhold til tid og sted er nogle af de områder, som den tyske sociolog Hartmut Rosa beskæftiger sig med. Han taler blandt andet om „tids-hunger“.



Tidshunger

Vi lider kollektivt af *tidshunger*, fordi der er sket en *acceleration* af livets tempo. Fart er et vilkår, som også præger arbejdslivet. Det er trendy at have travlt! Der er hele tiden en ny deadline, man skal nå. Nok giver teknologien os mulighed for at spare tid, men samtidig bliver vi *slaver* af alt det, vi skal nå: I det højteknologiske samfund går ting og arbejdsprocesser stadig hurtigere, og vi skal løbe hurtigt for at følge med. Dette kan give folk en nagende følelse af ikke at have nok tid.

Hartmut Rosa mener, at det, der kendetegner vores tid, er, at ting ikke længere har sin tid. I gamle dage sagde man: „Hver ting til sin tid.“ Nu giver vi ikke tingene deres tid, fordi vi kan arbejde *altid*, gå på indkøb *døgnet rundt* i hele verden og se alle film, *hvor og når vi vil*. Intet har sin tid, og det er en af årsagerne til, at vi mangler tid.

Der kommer også konstant gode råd, vi skal følge for at leve længere, spise seks stykker frugt og grønt om dagen, være aktive i 30 minutter om dagen osv. Mere og mere skal presses ind i folks kalender.

Nok varer en graviditet stadig ni måneder, men det generelle billede er, at hastigheden øges. Det tager få sekunder for en e-mail fra Melbourne at lande i en persons indbakke i Danmark, og måske forventer afsenderen et svar straks.

Når maskinernes tempo skrues op, skal vi selv arbejde og reagere hurtigere for at følge med.

Det gælder og tigere man kor og derfor skal vågen i trafik at ting kan fiks hurtigere – og computer end

Skærpet ko

Ligesom den c mener Hartmut tidsånden. Vi hvor konkurre den enkeltes li Konkurrencen stillinger, udd brugsgoder, fa pen er, at det e evne.

Omstilling

Individet skal tageren er tvui der er gang i uc Vi kan ikke læ ger og forventi

Alle menne for deres arbej kan ikke længe sejre er værdil fornyer sig, for for i varmen o fornyer sig, sal

Vi skal hele tencer, så vi ka inden for it-ve sin viden inder betjene de nye plads. Ligelede phone. I fitness nye træningsfo

Social accel

Hvis vores erfa nyt. For at und nye ting, som c

Det gælder også, når man kører i sin bil. Jo hurtigere man kører, jo mindre reaktionstid har man, og derfor skal man være så meget desto mere årvågen i trafikken. Samtidig er vi blevet vant til, at ting kan fikses på kort tid. I dag er det allerede hurtigere – og måske billigere – at købe en ny computer end at få den gamle fikset.

Skærpet konkurrence

Ligesom den danske sociolog Rasmus Willig mener Hartmut Rosa, at konkurrence præger tidsånden. Vi lever i et konkurrencesamfund, hvor konkurrence gennemsyrrer samfundet og den enkeltes liv. Det har både fordele og ulemper. Konkurrencen skærper kampen om de bedste stillinger, uddannelser, indkomst, prestige, forbrugsgoder, familie og den bedste partner. Ulempen er, at det er let at miste sin konkurrenceevne.

Omstilling

Individet skal være *omstillingsparat*. Arbejdsgiveren er tvunget til konstant omstilling, fordi der er gang i udviklingen. Ting ændrer sig hastigt. Vi kan ikke længere forlade os på vores erfaringer og forventninger.

Alle mennesker har behov for anerkendelse for deres arbejde og indsats, men anerkendelse kan ikke længere akkumuleres, fordi gårsdagens sejre er værdiløse i dag. Kun den, der hele tiden fornyer sig, formår at følge med og være indenfor i varmen og få anerkendelse. Hvis man ikke fornyer sig, sakker man bagud!

Vi skal hele tiden oppe os med vores kompetencer, så vi kan det sidste nye. Det gælder også inden for it-verdenen: Hvis man ikke opdaterer sin viden inden for software, kan man måske ikke betjene de nyeste programmer på ens arbejdsplads. Ligeledes skal vi have den nyeste *smartphone*. I fitnesscentre udvikles der hele tiden nye træningsformer osv.

Social acceleration

Hvis vores erfaringer ikke slår til, må vi lære nyt. For at undgå ustabilitet må vi tilpasse os de nye ting, som dukker op i horisonten med stor

hast. Dette er en væsentlig stressfaktor. Det, som for var stabilt, er i dag under forandring, ikke mindst vores sociale relationer med andre mennesker. Med sit begreb *social acceleration* mener Hartmut Rosa, at den tid, vores erfaringer gælder, mindskes.

Hvor længe ad gangen kan man forvente stabilitet i sådan noget som vennernes adresser og telefonnumre, butikker og kontors åbningstider, priser på forsikringspolicer og telefonabonnementer, tv-stjerner og politikeres popularitet, andre folks jobsituation og parforhold?

For bedre at forstå hans pointe kan man spørge: Kan du huske dine fem bedste venners telefonnumre, og kender du de fem populæreste tv-stjerner? Prøv så at sammenligne, om disse ti er de samme nu som for tre år siden. Sandsynligvis vil der være tale om en stor udskiftning – som eksempel på, at ting skifter hurtigere nu end i gamle dage.

Tid, rum og afstande

Ligesom Anthony Giddens mener Hartmut Rosa, at højhastighedssamfundet har forandret vores opfattelse af tid, rum og afstande. Det opleves, når vi skal rejse. Tid er noget relativt: Nu kan man komme til London på et par timer, men skal dog bruge en halv dag på at komme fra Frederikshavn til Nakskov.

Med fly kan vi på få timer skifte kontinent, klima og kultur. Forhen bevægede man sig langsomt igennem landskaber og klimabælter, indtil man langt om længe nåede frem. Nu har højteknologiske maskiner taget over; hastigheden er forøget.

Flykabinen er et godt eksempel, forklarer historiker Dorte Gert Simonsen: „Godt nok bevæger flyvemaskinen sig utrolig hurtigt, men når man sidder på flyet, er man i en *ikke-tid* – en kedsomhedstid, hvor man bare skal slå tiden ihjel.“³⁷

Som det ses, kan tid opleves på mange måder. Generelt er *accelerationen af livets tempo* omsigribende. Den regulerer alle aspekter af dagliglivet, mener Hartmut Rosa. Den udover et pres på den enkelte ved at indgyde en frygt for, at

man ikke lever op til de fremherskende, skærpede krav, som kræver mere vækst gennem konkurrence.

De psykologiske konsekvenser

Al denne acceleration betyder, at vi opfatter tiden som knap og har nemmere ved at føle os stressede. *Tidspress og stress er meget fremherskende i vor tid.* I gamle dage kunne man også have travlt, men samfundet er mere komplekst nu, og der er flere væsentlige sociale og eksistentielle ting, man skal forholde sig til. I yderste konsekvens skaber konkurrence- og vækstmanien *udbrændte* borgere. Endvidere mener Hartmut Rosa, at de nye samfundstendenser gør os *fremmedgjorte*.

Udbrændthed og fremmedgjorthed er altså ifølge ham de psykologiske konsekvenser. Fremmedgørelsen kan til syvende og sidst bevirke, at vi risikerer at glemme, hvad det egentlig er, vi gerne vil, og hvem vi er, fordi vi er optagede af at overleve i den daglige trummerum, som han kalder „hamsterhjulet“.

Losningen synes at ligge ligefor: *at sætte hastigheden ned.* Men så risikerer man at falde udenfor eller sakke bagud! Derimod er tricket at skabe sig *oaser af fritid* i hverdagen, hvor man kan holde pause fra tidspresset og ikke er tilgængelig – men har tid til ro og fordybelse, eventuelt lytte til eller spille musik eller meditere, mener Hartmut Rosa.

Statistisk set mere stress

Ifølge psykiatrisk konsulent Per Vendsborg, Psykiatrifonden, er der ingen tvivl om, at antallet af stresstilfælde er steget i Danmark de sidste

25 år. Ligeledes antallet af stressrelaterede lettere og moderate depressioner. Mere konkurrence såvel som økonomisk krise og jobkrisen har medvirket til øget stress. I de sidste 15 år er der blevet udskrevet *dobbelt så mange* serotonin-styrkende antidepressive piller („lykkepiller“): I 2000 blev der udskrevet cirka 50.000 dagsdoser. I 2015 var dette steget til 100.000 dagsdoser. Derimod synes niveauet for antipsykotiske antidepressive piller at være konstant med 10.000 dagsdoser, fortæller Vendsborg.

En anden statistik peger på, at i 2010 var 462.476 danskere på *antidepressiva*, heraf 105.000 unge mellem 20 og 39 år samt 13.118 mellem 0 og 19 år.³⁸

OPGAVE

Diskuter følgende spørgsmål:

- 1) Forklar forskellen på a) acceleration af livets tempo og b) social acceleration.
- 2) Har Hartmut Rosa ret i, at accelerationen af livets tempo egentlig fjerner os fra det liv, som vi gerne vil leve?
- 3) Er det rigtigt, som Hartmut Rosa hævder, at mennesker i senmoderniteten føler, de mangler tid?
- 4) Kunne bondekonen i 1910 ikke føle, at hun manglede tid, når hun både skulle malke, koge, sylte, bage og lave mad til familien?
- 5) Er den øgede konkurrence med til at øge hastigheden og livets tempo?
- 6) Diskuter fordele og ulemper ved øget konkurrence.
- 7) Føler du selv, at du er tidspresset og er nødt til at have *oaser af tidsrum*?

3.6. Ø

Individualism
måde, folk br
person sidde
Om morgene
optaget af de
for at sende s
til musik via
slugthed gør
med dem, de
ved siden af
selvoptaget.

Folk med
være i deres
værk, de bef
De vælger de
Dette kan på
Det er de
samfundet, s
getheden og
Ziehe peger

Som mec
sker, der for
i togene til at
hovedet. Hje
naturligt fri
lader tanker
dette, da de

Selvbiogr

Man kan se
som har vun
I forståelsen
er læserne ir
skaber eller
fier kan forf
de gerne vil
komme mec
matiske opl
hvis det giv
mere „intere

3.6. Øget selvoptagethed

Individualismen kan blandt andet ses af den måde, folk bruger de sociale medier på. Hver person sidder med deres egen netopkobling. Om morgenen kan man i S-toget se folk være optaget af deres smartphone, uanset om det er for at sende sms'er, tjekke Facebookprofil, lytte til musik via Spotify eller spille spil. Deres opslugthed gør, at de ofte ikke ænser eller samtaler med dem, der sidder ved siden af. Man sidder ved siden af hinanden og er fælles om at være *selvoptaget*.

Folk med smartphones er optagede af at være i deres eget netværk uden at ænse det netværk, de befinder sig i af fremmede mennesker. De vælger det virtuelle netværk i telefonen. Dette kan på lang sigt skabe isolation.

Det er den stærke individualiseringstrend i samfundet, som skaber grobunden for selvoptagetheden og de narcissistiske aspekter, Thomas Ziehe peger på.

Som med *tidsoaserne* var der mange mennesker, der for smartphonens indtog brugte tiden i togene til at kigge ud ad vinduerne for at rense hovedet. Hjerneforskere har påvist, at man får et naturligt frirum, når man kigger ud ad vinduet og lader tankerne vandre. Nu er det færre, der gør dette, da de er opslugt af deres smartphones.

Selvbiografier

Man kan se det på litteraturmarkedet. En genre, som har vundet frem de senere år, er biografier. I forståelsen af at livet er et langt identitetsprojekt, er læserne interesserede i at se, hvordan andre skaber eller har skabt deres liv. Og i selvbiografier kan forfattere tegne et billede af sig selv, som de gerne vil. De kan gøre sig interessante ved at komme med vovede bekendelser, gengive dramatiske oplevelser eller tilsvine andre, hvilket, hvis det giver ekko i medierne, gør dem endnu mere „interessante“.

Selvbiografierne er interessante for os i en tid, hvor vi er optaget af vores narrative identitet (jævnfor Anthony Giddens).

Mig, mig og moi

Selvoptaget indebærer, at en stor del af den energi, man bruger, anvender man på sig selv, uanset om det er tanker om sig selv eller fremtiden, eller om optagetheden er rettet imod ens krop. Man bruger megen tid på sit *selvbillede*. Det er vigtigt at tage sig godt ud. Dette er atter et kulturnarcissistisk element.

Normen er, at det er vigtigt, hvordan man opfatter sig selv, og ikke mindst hvordan andre opfatter en. I nogle tilfælde er det relevant at tale om *selviscenesættelse* i bestræbelsen på at styrke sin narcissistiske prestigeoplevelse.

At være selvoptaget er ikke nødvendigvis noget dårligt i sig selv, så længe andre ikke finder en alt for utålelig. Det gælder om at finde en gylden middelvej, så man ikke helt glemmer sine sociale forpligtelser. Men mange tror, at de kun er gode nok (selvværd), hvis de er perfekte. Så de træner og træner. Energien er bundet i at opnå sit *Idealjeg*. Man er „forelsket“ i sit eget spejlbillede og er kun noget værd, når man opnår sit *Idealjeg* – derimod er man ikke noget særligt, når man bare er i sit *Jeg*.

Det kan være svært at være perfekt i et liv, som også byder på personlig modgang og smerte. Livet er ikke altid en dans på roser!

Selvskade³⁹

Det hårde krav om perfektionisme på den ene side og kravet om at klare alle livets udfordringer på den anden kan lede til selvskade på forskellig vis. En del børn og unge skader sig selv for at tackle livet eller for at overdøve en indre psykisk smerte. Hvor selvskade tidligere sås i forbindelse med psykisk sygdom, ses det nu

hos almindelige, velfungerende gymnasieelever.

Man opererer med to former for selvskade:

1) **Direkte selvskade:** Når den unge med fuldt overlæg pådrager sig fysisk smerte. Det kan være ved at skære i sig selv, slå sig selv eller brænde sig selv. Selvskaden er en form for affektregulering, der kan siges at give den unge en pause fra følelser som angst, vrede eller sorg, der kan være svære at håndtere mentalt.

2) **Indirekte selvskade:** Defineres som over-spisning med opkastning til følge, druk til man opnår blackouts, brugen af stærke stoffer og det at sulte sig selv. Metoderne har det til fælles, at de ikke pådrager kroppen en øjeblikkelig skade, men de kan gøre det på sigt, hvis handlingerne bliver gentaget hyppigt.

Man kan endvidere inddеле selvskaderne i to grupper med forskellige karakteristika:

1) **De udadreagerende:** Denne gruppe indeholder mange drenge. De skader sig selv ved at brænde sig selv, tage stoffer og drikke, til de får blackout. Denne adfærd er lettere at skjule. Man kan bortforklare sine mærker med, at man har fået en sportsskade.

Caseperson: Magnus

Træning kan være både sundt og usundt. Marcus er en sund ung mand på 18 år, der går i 2. g. Han fortæller:

Jeg træner fitness flere gange om ugen. Jeg kan godt lide det. Mange fra min klasse træner. Nogle gange træner vi sammen. Jeg gør det for at styrke kroppen og holde mig sund og rask. Og for selvtillidens skyld.

Hvordan giver store muskler selvtillid?

Så føler jeg, at jeg har en lækker krop, som andre godt kan lide at kigge på. Man bliver også lidt presset til det af medierne, fordi man bliver bombarderet af billeder, reklamer for dit og dat, og reklamer for fitness. Plus jeg får energi af at træne. Hvis jeg træner, har jeg mere energi og højere koncentration i timerne. Det er vel egentlig meget godt.

2) **De indadreagerende:** Denne gruppe indeholder flere piger. De er kendetegnet ved at skade sig selv gennem spiseproblemer og ved at skære eller kradse sig selv til blods. Det giver mærker og ar på kroppen, ofte overarme eller ben. Denne adfærd er nemmere at få øje på.

Kroppen og selvbilledet

At man er selvcentreret, kommer til udtryk ved, at der investeres megen tid i kroppen og ens fremtoning, for eksempel i maskinerne foran spejlene i fitnesscentret. Også her er man sammen om at dyrke sig selv. Kroppen er blevet den skærpede repræsentant for ens identitet. Hvordan overfladen er og præsenterer sig, er af stor betydning for individets fysiske og psykiske velbefindende.

Optagetheden af ens selvbillede og kropslige udseende er et typisk narcissistisk træk ved mange mennesker i senmoderniteten. Denne optagethed kan kamme over, ligesom ens selvbillede kan være forvrænget. Dette ses ofte i forbindelse med spiseforstyrrelser, som blandt andet har dette grundtema: *kontrol* versus *manglende kontrol* i en ukontrollérbar verden kombineret

Er du afhængig af træning?

Nej, det vil jeg ikke sige, at jeg er. Så langt er jeg aldrig kommet ud.

Kender du nogen, der er træningsafhængige?

Ja, mange. De skal træne mindst én gang om dagen. De kan ikke leve uden, og de tager en masse proteinpulver og kulhydrater, aminosyrer osv. De går virkelig op i det med hud og hår.

Har det nogen dårlig indvirkning på deres liv?

Det er svært at se udefra. Der er nok mange af de der ungdomsting som at feste og spise sammen ude i byen, som de vælger fra. De er ikke med, for de skal passe deres træning og holde deres diæt. De vælger det sociale fra til fordel for deres træning. De mister noget af det sociale på den konto. På den anden side har de måske en masse socialt i fitnesscentret.

med en overvægt.

Spisefors

Spiseforstyrrelse til dårlig værelivstrulung for folgefentlige sun

1) **Anore** eller „mang Dette er nol Der er 6.000 er en dodeli Sygdommer stisk vægttal undervægt vægt og uds kropsoptatt og kvinder.

2) **Bulim** med oversp flip) efterful består i efte vægten ved af afforingsr forstyrrelse end anoreks bulimi og al kvinder.

3) **Binge** ning. Oversj for adfærds ved tvangsn lækkerier le Maden givet og negative mad, der in fælde salt (c rier om dag men uden k uden opkas lingen er lig

Disse ovenr anerkendt i

med en overdreven optagethed af udseende og vægt.

Spiseforstyrrelser

Spiseforstyrrelser er alvorlige lidelser, der kan føre til dårlig trivsel og for nogles vedkommende være livstruende. I Danmark kan man få behandling for følgende tre spiseforstyrrelser i det offentlige sundhedssystem:

1) *Anorexia nervosa* (kronisk spisevægring eller „mangel på appetit af nervøse årsager“). Dette er nok den kendteste spiseforstyrrelse. Der er 6.000 anoreksitilfælde i Danmark. Det er en dødelig sygdom, hvis den ikke behandles. Sygdommen viser sig først og fremmest ved drastisk vægttab, en ekstrem frygt for at tage på trods undervægt samt en intens optagethed af kost, vægt og udseende. De ramte har en fordrejet kropsofattelse. Anoreksi rammer mest piger og kvinder.

2) *Bulimia nervosa* er (skjulte) spiseanfald med overspisning af kalorierige fødevarer (*ædeflip*) efterfulgt af kompensation. Kompensationen består i efterfølgende aktiv, sygelig regulering af vægten ved opkastning, overdreven motion, brug af afføringsmidler eller slankepiller. Denne spiseforstyrrelse er i vækst og er 4-5 gange hyppigere end anoreksi. Konsfordelingen viser, at både ved bulimi og anoreksi er 90 % af de ramte piger/kvinder.

3) *Binge Eating Disorder* er tvangsoverspisning. Overspisning kan betragtes som en form for adfærdssafhængighed. Det er karakteriseret ved tvangsmæssig overspisning af kalorierholdige lækkerier ledsaget af en følelse af kontroltab. Maden giver overspiserne ro og frihed fra ubehag og negative følelser. Typisk spises velsmagende mad, der indeholder sukker, fedt og i visse tilfælde salt (chips). Personen indtager flere kalorier om dagen, end vedkommende har behov for, men uden kompenserende adfærd (for eksempel uden opkast). Eventuelt madorgier. Konsfordelingen er ligelig.

Disse ovennævnte tre spiseforstyrrelser er i dag anerkendt i WHO's diagnosesystem (ICD-10),

som vi anvender i sundhedsvæsenet herhjemme. Tre andre spiseforstyrrelser er (endnu) ikke anerkendt, men kan også være alvorlige:

1) *Ortoreksi*. Det er sygelig optagethed af at spise sundt og leve korrekt med en hypokondrisk angst for at spise noget usundt. Ortoreksi synes at ramme kvinder oftere end mænd, mens megareksi oftere rammer mænd.

2) *Megareksi*. Det er stor indtagelse af proteinrig, men fedtfattig kost, hvilket ledsages af overdreven styrketræning i efterstræbelsen af at være veltrænet og muskulos. Megarektikeres kroppe ender med at være kæmpestore („mega“) på grund af overdrevne muskler (overarme, brystmuskler osv.).

3) Nogle taler om *sukkerafhængighed*, som er trangen til at indtage produkter med masser af sukker i (slik, wienerbrød, morgenmadsprodukter som guldkorn, is, sodavand, kiks og chokolade), men det er ikke en officiel diagnose. Der er ikke enighed blandt forskere om, hvorvidt dette er en afhængighedstilstand, men fænomenet hænger sammen med overspisning.

Søger det perfekte

Der er mange komplekse årsager til spiseforstyrrelser. Et fællestræk for folk med nogle af disse spiseforstyrrelser samt for selvoptagede individer i fitnesscentrene er en narcissistisk søgen efter perfektion i jagten efter idealkroppen i egne øjne.

Det er, som om deres *Idealjeg* dikterer, at de kun kan accepteres, hvis deres kroppe er perfekte. Det er derfor en udbredt norm blandt mange, især yngre, mennesker, at dette at udøve kontrol over kroppen opfattes om et tegn på succes. Man arbejder konstant på at skabe en bedre version af sig selv. Ønsket er at få idealkroppen, og mediernes dyrkelse af bestemte kropsidealer påvirker en.

Kroppen er frontfigur

Kroppen er et projekt, der er gjort til frontfigur i identitetsdannelsen. Det er derfor ikke ulogisk, at der bruges megen tid og energi på kroppen. Ikke kun hos teenagere. Kropsdyrkelsen hører

måske ungdommen til, men i det senmoderne samfund kan ungdommen (som også inkluderer „den anden ungdom“) strække sig helt op til 50- og 60-årsalderen. Også voksne er optaget af at holde sig fit og sunde. Skont kroppen er ældre, er identitetsprojektet ikke stoppet af den grund.

Nogle satser på serios træning og sund mad med masser af fuldkorn, blåbær og fiskeolier. Andre giver sig i kast med plastiske operationer i efterstræbelsen af det perfekte selvbillede. Mere velformede bryster. Penisforlængelse. Kan næsen blive mere velformet? Ansigtsløftning. Fedt-sugning.

Ligeledes kan kropsudsmykninger, for eksempel *piercing* (som var meget fremme i 1990'erne) og nu *tatoveringer*, være med til at fremhæve ens individualitet og egenart.

Faren er, at individers selvoptagethed og selvcentrerede tankegang kan udvikle sig til egoisme, hvor de slet ikke tager hensyn til andres menneskers behov eller følelser, men kun tænker på deres egne – også i parforhold.



Nu ha
udvekslin
idet infor
Der finde
informati
sygdomm
plejer at k
adresser.

Informa

I dag får f
måder en
newsfeed
en nyhed
fordi nyh

It bety
I nogle jo
udlandet
både ford
sen melle
ler, man e
deres arbe
men med

Globali

Der er sk
tioner. I g
polet kost
telefonere
og andre
den ene e
tionssamt
seringen,
tidig med
talbevæge
nemmere

Infor
når du kø
så er tran
der sende
din konte

Hyperk

De mange
tet. Vi ger
og det kr

3.7. Fokus på udveksling af information

Det senmoderne samfund er en digital tidsalder, kendetegnet ved omfangsrig informationsudveksling og hastig videndeling. Det senmoderne samfund har mange navne: informationsfund, vidensfund eller oplevelsesfund.

Informationsteknologi tillader nye arbejdsformer og livsstile. Computere er blevet et naturligt arbejdsredskab og en naturlig del af danske hjem. It er blevet en kilde til økonomisk udvikling såvel som mindre fysisk anstrengende arbejde.

Mulighederne for at kommunikere er oget. Infrastrukturen på internettet har taget til i betydning som kommunikationsform (for eksempel

e-mail, e-boks, chat og netbank) og som opbevaring af vores viden og kulturarv (for eksempel Wikipedia, Den Danske Ordbog, CIA World Factbook og Den Store Danske). En nyere trend er *deleøkonomi*, hvor man på sites som *gomore*, *airbnb* og *zipcar* kan få en køretur eller overnatning gennem private.

It har påvirket produktionserhvervene. Fabrikker og industri har mindre betydning nu, mens serviceerhvervene har fået større betydning.

I landbrugssamfundet var produktionen af landbrugsprodukter et formål i sig selv. I industrisamfundet var produktionen af industriprodukter værdiskabende for samfundet.

Nu har flere og flere et arbejde, der består i udveksling eller behandling af informationer, idet informationer er en *handelsvare* i sig selv. Der findes firmaer, der tjener penge på at sælge informationer om folk såsom alder og køn, deres sygdomme, deres politiske observans, hvad de plejer at købe, telefonnumre og deres e-mail-adresser.

Information er mange ting

I dag får folk deres nyheder på mange andre måder end gennem avisen eller tv. I vores tid kan newsfeedet på Facebook være langt hurtigere med en nyhed end tv-avisen. En del er *nyhedsjunkier*, fordi nyhedsstrømmen går så hurtigt nu.

It betyder mere fleksibilitet og øget mobilitet. I nogle jobs kan man arbejde derhjemme eller i udlandet og være online med sit firma. Det har både fordele og ulemper. For eksempel kan grænsen mellem arbejde og fritid udviskes, så man folder, man er på arbejde hele tiden. Mange tjekker deres arbejdsmail også i fritiden. Dette kan, sammen med andre stressfaktorer, føre til stress.

Globalisering

Der er sket en internationalisering af informationer. I gamle dage kunne det hos TDC-monopolet koste mellem 10 og 20 kroner pr. minut at telefonere til Australien eller USA. Med Skype og andre tjenester er det billigt at telefonere fra den ene ende af kloden til den anden. Informationssamfundet er en væsentlig faktor i *globaliseringen*, fordi det er blevet udbredt globalt, samtidig med at outsourcing, verdenshandel og kapitalbevægelser er blevet sat i system og gjort nemmere.

Information er alle slags data: Tænk på, at når du køber en ny tøj og betaler med dankort, så er transaktionen i bund og grund blot data, der sendes til din bank om at overføre penge fra din konto til en anden.

Hyperkompleksitet

De mange informationer skaber *hyperkompleksitet*. Vi genererer enorme mængder information, og det kræver stor årvågenhed og evne til at

håndtere mange data at kunne begå sig i informationssamfundet. Det senmoderne individ skal kunne navigere i en kompleks virkelighed. Nogle kan føle angst for at gå glip af informationer. I den voldsomme informationsstrøm er det vigtigt at blive god til at *udvælge* de informationer, der er relevante, og lade de andre passere. Ellers drukner man i informationer. Det er begrænset, hvor meget man kan tage ind.

På mikroniveau: Individuelle personer vil gerne dokumentere deres liv (for eksempel i form af *blogs* og profiler på de sociale medier). Mange lægger detaljer fra deres privatliv ud på nettet, uden at tænke på om de har lyst til, at disse detaljer skal cirkulere dér om fem eller ti år.

Eksempelvis Google er kendt for at iagttage brugernes vaner på deres søgemaskine og anvende disse data erhvervsmæssigt til profilering af kunder og målretning af reklamer.

På makroniveau: Staterne ønsker at samle og opbevare data eller *metadata* af så megen kommunikation som muligt. Da man ikke altid kan opbevare alle dataene, er det tit *metadata*, der opbevares. *Metadata* er data om data, som opsamles og gemmes i store lagre af transmitteret information, som man ikke nødvendigvis sidder og læser nu, men som man kan gå tilbage til og søge i ved en senere lejlighed, for eksempel hvem har X telefoneret med fra sin mobil i tiden fra 1. oktober 2015 til 1. marts 2016. Og hvor befandt de sig, og hvor længe talte de sammen.

Folk bruger megen tid på de elektroniske medier: mobilen, internettet, chat, e-mails osv. Alt, hvad de foretager sig dér, efterlader digitale spor, som gemmes. Ligeledes kan deres færden opspores, og deres konti hackes. I højere grad end tidligere overvåges og gemmes vores kommunikation af staten. Den liberale debattør Asger Aamund formulerer det sådan her:

„Myndighederne har nu adgang til hele vores liv. Man kender vores helbredstilstand, vores seksuelle præferencer, vores forbrugerprofil og vores økonomi. Man ved, hvor vi skal på ferie, man kender vores drømme om fremtiden, og hvem vi hader og elsker på Facebook. Vi har accepteret denne massive overvågning,

fordi vi tror fuldt og fast på, at det er til vores eget bedste. Vi ser overvågningen som en beskyttelse af danske borgere i en krisetid og ikke som den adfærdskontrol, som statsmagten jo også har gemt i enhver overvågning af de andres liv.“⁴⁰

OPGAVE

- 1) Diskutér, hvordan det påvirker individet at leve i et informationssamfund.
- 2) Vurdér, hvordan det påvirker individet at leve i et overvågningssamfund.

3.8. Mediesocialisering

OPGAVE

Overvej følgende spørgsmål:

- a) Er den iscenesatte virkelighed, man oplever gennem medierne, en *falsk* virkelighed?
- b) Hvilken værdi har den medieformidlede virkelighed?
- c) Hvordan kan medierne *manipulere* med den enkelte?
- d) Har du selv mærket at blive påvirket af medierne?
- e) Er det mediernes konstante billedstrøm, der får folk til at stræbe efter bestemte mål?
- f) Er man 100 % den samme på internettet, som man er i virkeligheden?

I de seneste årtier er en ny form for socialisering blevet vigtig, nemlig *mediesocialisering*. Medier indgår i vores hverdag og påvirker vores identitetsdannelse og sociale fællesskaber. Mediernes påvirkning er stærk, og ungdommen nu om dage er „digitalt indfodte“ – de er vokset op med både internet, smartphone og sociale medier. Internettet markerer en ny, dynamisk infrastruktur for kommunikation med nye muligheder for at være social. Det skal vi kunne forstå og fungere i. Det er kompetencer, vi erhverver gennem *mediesocialisering*. Dette begreb betegner to forhold:

1) Dannelse

Den opdragelse og viden, som individet får gennem diverse medier, for eksempel tv, film, reklamer og internet. Det drejer sig ikke sjældent om at lære gennem *andenhåndserfaringer*, idet man har adgang til at høre om *andres* erfaringer uden at have oplevet det selv (*forstehåndskendskab*).

Påvirkningen sker gennem fiktion såvel som dokumentarisk. Det kan dreje sig om danskeres ekspedition på indlandsisen, livet i en landsby i Indien eller realityshowet „Paradise Hotel“. Herigennem prægnes man bredt set af almenmenneskelig erfaring samt af forskelligartede kulturer og normer.

Medier indgår også i skolernes undervisning som formidler af viden, kultur og erfaring. Film er en god formidler, fordi man bedre husker noget, man har set end læst.

2) Kompetencer

Mediesocialisering skal gøre individet til en *kompetent mediebruger*, der har analytiske færdigheder, kompetencer til at fortolke og evnen til at anlægge et kritisk perspektiv på det formidlede. Brugen af virtuelle og sociale medier er i konstant vækst. Derfor undervises der også i mediernes betydning, virkning og virkemidler i uddannelsessystemet.

Desuden har vi vores egne erfaringer med medier i vores eget kulturelle frirum, uanset om det drejer sig om tv, aviser og ugeblade, *e-learning*,

mobiltelefon og andre medier som Instagram, og har gode erfaringer med medier som det er kommet til. Man kan ikke sige, at det er kommet til, men man kan ikke sige, at det er kommet til.

Vi skal være opmærksomme på, at der er en „medierevolution“, der er blevet udført gennem medierne, og at det er vigtigt, at vi er opmærksomme på det.

Medierne

Kravene til medierne er måske er blevet mindre, men ikke mindst, hvad der sker sammenligning). Unge (kapitel 1.6) og retter folk af jævnaldrede for det sociale medier.

Li
sociale m
af mange u
vendig soci
Når man læ
blotter m
lide det

mobiltelefon, sms, iPads, radio, internettet eller andre medier. Mange kobler sig op på Facebook, Instagram, Twitter, Pinterest, Snapchat, Vine osv. og har gode oplevelser. Mange anvender de sociale medier som en forlænget arm ud til verden, men det er kommunikation uden fysisk nærvær, og man kan ikke tage alting for pålydende.

Vi skal være bevidste om, at medierne præsenterer en *redigeret* version af virkeligheden – en „medieret virkelighed“, hvor virkeligheden er blevet udvalgt, fortolket, klippet og formidlet gennem medier. Som mediebruger skal man derfor være opmærksom på, om materialet er *troværdigt*. Det er også en kompetence, der skal opøves.

Mediernes virkning på os

Kravene til unge synes højere i dag, hvor *perfekt* måske er blevet det nye normale. Folks humor, ikke mindst unges, kan blive meget påvirket af, hvad der sker i cyberspace, ikke mindst hvis man sammenligner sig med andre (*social sammenligning*). Unge befinder sig i Eriksons 5. stadium (kapitel 1.6), hvor de løsriver sig fra forældrene og retter folehornene mod venner og grupper af jævnaldrende. Derfor er de særligt folsomme for det sociale samspil i de virtuelle og sociale medier.

De sociale medier kan anvendes til at vedligeholde venskaber og til hele tiden være til stede i hinandens liv. Da familielivet er anderledes nu, er man måske hyppigere sammen på nettet end *in real life*. Forældre og bedsteforældre kan følge med i børns og børnebørns liv via Facebook.

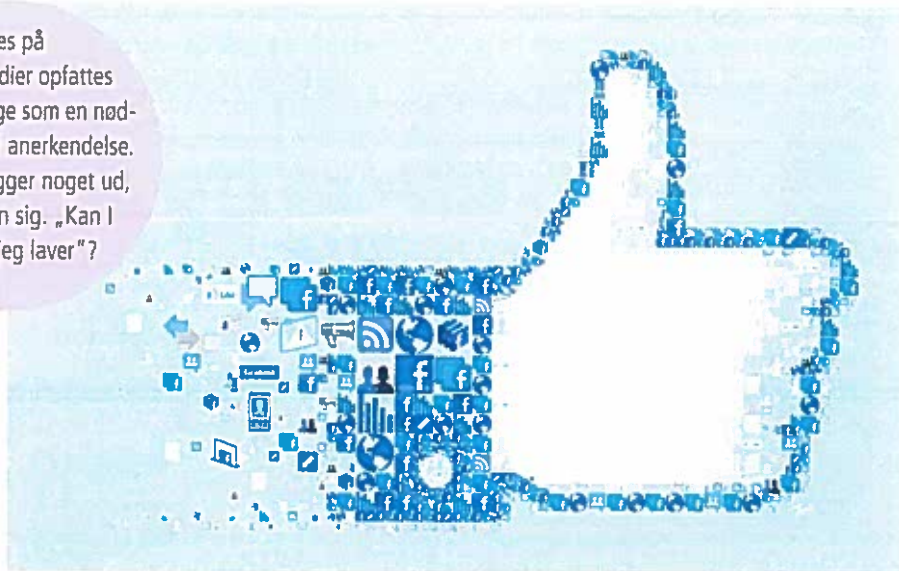
Hvis man keder sig, kan man sidde og surfe og eventuelt chatte. Måske er man nysgerrig og vil gerne følge med i, hvad der sker i ens vennekreds. De sociale medier fremmer både *voyeuristiske* (trangen til at se) og *ekshibitionistiske* (trangen til at fremvise sig selv) elementer i folk.

Det er ikke lige let for alle at være ung i en digital tidsalder. Det er „nederen“, hvis en eks-kæreste hævner sig ved at uploade private billeder, eller man bliver svinet til af en klassekammerat. Der kan være tilfælde af selviscenesættelse eller mobning og følelse af social udelukkelse. Følelsen af at gå glip af noget kan stresse, hvis de andre har det sjovt, og man ikke selv er med.⁴¹

Hvis man er online hele tiden, kan man have svært ved at slappe af, og hvis man er meget på de sociale medier i timerne i skolen, er man i realiteten *mentalt fraværende* i undervisningen og går glip af læring.

En 18-årig gymnasie pige, Anna, forklarer om Facebook: „Hver gang man lægger noget ud,

Likes på sociale medier opfattes af mange unge som en nødvendig social anerkendelse. Når man lægger noget ud, blotter man sig. „Kan I lide det, jeg laver“?



Sociale medier

Sociale medier er kendt for deres sociale funktioner. Der er mulighed for kommunikation, spil og underholdning i form af statusopdateringer, chat, beskeder, billeder, videoer og links. Man opretter en profil og kan delvis indrette den på sin egen individuelle måde.

Sociale medier er en ny, virtuel måde at være social på og agere med andre på. For de fleste ligger internettet i forlængelse af deres almindelige virkelighed uden at være et parallelunivers.

Der findes mange sociale medier, men Facebook, Twitter og Instagram er blandt de mest brugte her-

hjemme. Man kan få kontakt med nye og gamle venner. Oftest stammer ens venner fra IRL (*real life*), men man kan også have *virtuelle venner*, som man aldrig (eller først senere) møder IRL, men som man deler interesser med: musik, fodbold, politik osv.

Livet og nyhedsstrømmen på de sociale medier er lynhurtig. Det er nemt at få nye venner, men det er også nemt at miste dem igen. Man er altid kun ét klik væk fra at *unfriende* eller selv blive *unfriended*. Uanset hvad giver ven-skaberne os en mulighed for at se andres liv og selv blive set. I nogle tilfælde kan man tale om *selviscenesættelse*.

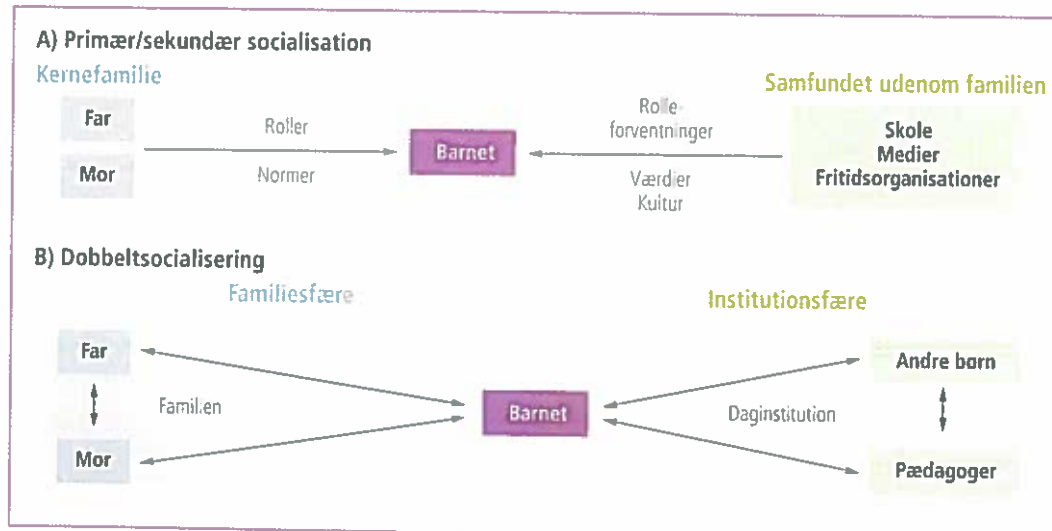
blotter man sig. Det er jo det samme som at spørge folk: Kan I lide det, jeg laver? Er jeg en fed person? Hvis man så bliver ignoreret, kan man godt føle sig lidt ensom. Virtuelle misforståelser er der rigtig mange af. Der er mange illusioner om, hvordan tingene er, og så er de i virkeligheden helt anderledes. Hvis ikke man bliver *liket* en lørdag aften, er det nok, fordi alle andre er til fest.¹²

Ifølge Anna skal man være klar over, hvor nemt der kan opstå *misforståelser* på de sociale medier, og at der kan være andre grunde til, at

ting sker, end man selv tror. Ud over at få denne kompetence hører det med til god netkultur, at man lærer at have en ordentlig omgangstone samt opretholder en høj netetik, dvs. *at man behandler andre, som man gerne selv vil behandles*. Man skal være bevidst om, hvordan man kommunikerer med – og om – andre.

Mediekulturen arbejder sig mere og mere ind på menneskers privatsfære, som dermed bliver offentlig. Det er også et forhold, man skal lære at forstå og forholde sig til som mediebruger.

Figur 3.1. Socialisation



Vold og

Der forekommer
og i video:
vold kan være
i forvejen
mens det ligger
der i forvejen
snittet – så
somme over

3.9.

OPGAVE

Vurder
hendes
er den
den"

Informatic
for – såfremt
hele tiden
blevet en n
har interne
er online i



Vold og medier

Der forekommer en del voldsscener i film, på tv og i videospil. Undersøgelser peger på, at medie-vold kan virke *voldsfremmende* på personer, der i forvejen er mere voldelige end gennemsnittet, mens det kan virke *angstfremmende* på personer, der i forvejen er mere ængstelige end gennemsnittet – samt generelt gøre folk *mindre hjælpssomme* over for tilskadekomne.⁴³

OPGAVE

- 1) Vurdér, hvordan man lærer at blive en kritisk mediebruger.
- 2) Diskutér, hvordan man kan lære at gennemskue de mekanismer, der er på spil på nettet og i de sociale medier.

OPGAVE

Forklar de to modeller i figur 3.1 ud fra det, du har læst i dette kapitel.

3.9. Jeg er online – ergo er jeg

OPGAVE

Vurdér forholdet mellem en person og hans/hendes Facebookprofil. Er man sin profil, eller er der forskel på ens profil og „virkeligheden“?

Informationssamfundet har givet os mulighed for – såfremt teknikken virker – at være online hele tiden. Måske er det rigtigt, at danskerne er blevet en nation af internetmennesker. De fleste har internetopkoblinger derhjemme, og mange er online i det offentlige rum.

I 2014 var 3½ million danskere i alle aldre aktive på Facebook på månedsbasis. Til sammenligning havde Snapchat 890.000 månedlige brugere, Instagram 770.000 månedlige brugere, og Twitter 570.000. Især unge er ekstremt mediebevidste, men det kræver erfaring og *medie-socialisering* (kapitel 3.8).

Born og unge i dag er „digitalt indfødte“, dvs. de er opvokset, efter at den digitale revolution satte ind med udbredelse af internettet i

1990'erne og de sociale medier i

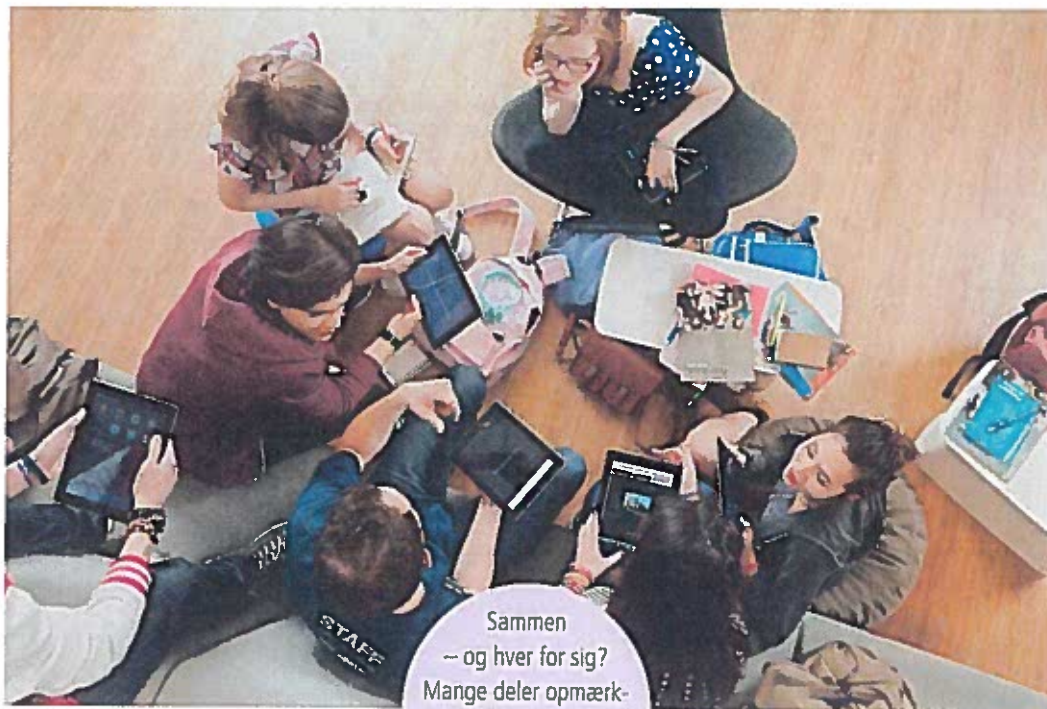
løbet af 00'erne. De er nærmest født med en smart-phone i hånden. Det er unge, som ikke kender til et liv uden computere og mobiltelefoner, og som ifølge en joke spørger: „Far, hvordan kom man egentlig på internettet, før computeren blev opfundet?“

De sociale mediers betydning har taget til de sidste 10-15 år.



Livet i cyberspace og livet IRL

Nogle hævder, at livet på de sociale medier er en *pseudo-*



virkelighed, idet livet online kan være dobbeltliv, som man lukker sig inde i. Men det viser sig, at for mange ligger deres netliv i fin forlængelse af det liv, de har *in real life* (IRL). Det finder tryghed i, at vennerne altid er tæt på digitalt. For de fleste erstatter cyberspace ikke det fysiske liv, og mange, der er aktive i cyberspace, er lige så aktive i den fysiske verden. De bruger måske chatten på nettet til at aftale at mødes fysisk, og de fleste er bevidste om, at venskaber på Facebook er noget andet end venskaber IRL.

De sociale medier kan naturligvis bruges til mange ting ud over at spejle sig selv i andre, for eksempel videndeling og netværkeri.

Det ses af og til, at personer, der har det svært med at begå sig socialt i den digitale verden, også har problemer i den virkelige. At kunne begå sig i de moderne medier kræver øvelse.

Forstyrrer det?

Forstyrrer det at være online hele tiden?

Nogle mener, at mennesker bliver stressede af at være online konstant, fordi de bliver overstimulerede og får for mange informationer. For voksne kan it betyde, at balancen mellem privat-

liv og arbejde udviskes. På den anden side sætter den os i stand til at arbejde, når vi vil, også derhjemme.

En del mener, at de sagtens kan *multitasking* – her i betydningen, at de kan være til stede IRL og samtidig, on-and-off, være aktive online hele tiden. De hævder, at de er vant til det, fordi de er „digitalt indfødte“. *Men er dette godt i en skoletime?* Bekymrede hjerneforskere indvender, at alle undersøgelser viser, at *multitasking* skader koncentrationen – og dermed indlæringen.

Især unge er konstant online og chatter med deres venner i timevis, eller de skal lige læse og skrive sms'er. Det kan give en følelse af aldrig at have fri, men unge er vant til at *dele deres opmærksomhed*, så de er halvt til stede *in real life* og halvt til stede online.

Enkelte oplever koncentrationsbesvær med dette, men for mange lykkes det med *delt opmærksomhed*. På denne måde anvender unge cyberspace på en anden måde end ældre generationer. Onlinelivet er halvdelen af de unges liv, men verden hænger stadig sammen for dem: De drop- per ikke det sociale liv i den fysiske verden. Sagt på en anden måde: Skellet mellem digital kontakt og fysisk kontakt med venner er *flydende*.

Voksne for eksempel ses". Det går bende hele tiden. At på en måde, har deres venskab først om r af deres vens skeder.¹⁴

Instagram medier kan hele tiden i

Udvikling

For få år siden senger og C Der kommer risikerer Facebook Instagram og mer noget i endvidere f tet.

Mange i medierne. I voksne besk hvor de fort vaner. Det c jeg på.

OPGAVE Diskut selv

Er selvmonitoring selvsigende?

Selvmonitoring til at dokumente Suzanne Br samfund, se Mere og me menteres, o det, som on

Men er c Nogle gange

Voksne vil typisk starte og slutte en samtale for eksempel ved at sige „goddag“ og „farvel, vi ses“. Det gør unge ikke. De snakker sammen løbende hele tiden, idet forbindelsen er åben hele tiden. At være til stede og tilgængelig online er en måde, hvorpå unge er i stand til at bekræfte deres venskaber. De går online som noget af det første om morgenen, så de kan tjekke, om nogle af deres venner også er online eller har lagt beskeder.⁴⁴

Instagram, Facebook og de andre sociale medier kan nemt være tidsrovere – der dukker hele tiden noget op, som man lige skal se!

Udviklingen går hurtigt

For få år siden var ICQ, Arto, Myspace, Messenger og Google+ hipt. Nu er de næsten glemt. Der kommer hele tiden nye tjenester op. Måske risikerer Facebook, YouTube, Twitter, LinkedIn, Instagram og Tinder at blive yt, fordi der kommer noget nyere og smartere, hvor brugerne endvidere føler deres privatliv bedre beskyttet.

Mange informationer afgiver vi med glæde i medierne. En senmoderne trend er, at unge og voksne beskriver deres liv i *blogs* på internettet, hvor de fortæller om deres liv, træning og madvaner. Det er måske en måde at udleve sit *Ideal-jeg* på.

OPGAVE

Diskutér, om ens netliv altid er et udtryk for selvscenesættelse.

Er selvmonitorering selvscenesættelse?

Selvmonitorering er den store dille, altså trangen til at dokumentere sit liv hele tiden. Forfatteren Suzanne Brøgger har udtalt: „Vi lever i et mediesamfund, som hele tiden æder sig ind på en. Mere og mere. Alting skal på billede og dokumenteres, og hvis det ikke er dokumenteret, er det, som om det ikke findes.“⁴⁵

Men er der altid tale om selvscenesættelse? Nogle gange, ofte ikke. Og ikke alle er en selv-

iscenesættelsens mester, skont mange lærer at blive det. De fleste er bare medie(for)brugere på godt og ondt.

Videnskabsjournalist og foredragsholder Søren Hebsgaard har i løbet af 2014 fået 3.500 til at svare på en spørgeskemaundersøgelse om deres smartphonebrug, og han forklarer dette om unges mediebrug og den udbredte anvendelse af selvmonitorering:

„Der er mange både drenge og piger, som er usikre og har brug for at pejle, om de er populære nok, smukke nok, kloge nok og så videre. Facebook og de andre sociale medier er de perfekte redskaber til at gøre det, og med mobilen i hånden kan du sammenligne dig selv med de andres glansbillede hvert eneste minut [*social sammenligning*]. Og det har en tendens til at blive selvforstærkende. Hygge findes ikke, for det er dokumenteret og kommenteret på Instagram,“ forklarer Søren Hebsgaard.⁴⁶

OPGAVE

Diskutér, om selvmonitorering et tegn på skærpet konkurrence.

Selfie-trenden

Selvmonitorering er de senmoderne individers iboende trang til *narcissistisk spejling* og *social sammenligning*. Det gælder også spornoseksuelle (kapitel 2.8) menneskers træningsbilleder, altså *selfies* fra fitnesscentret (*Se mig, er jeg ikke veltrænet?*) – eller fra en begravelse, hvis man møder spændende folk. Men det kan også bare være et udtryk for, at man har det sjovt og gerne vil dele dette øjeblik med andre.

Helle Thorning sad og talte med præsident Obama til Nelson Mandelas begravelse. Her tog hun en *selfie* af sig selv siddende mellem Obama og den britiske premierminister David Cameron. Og så postede hun det. Nogle har kritiseret dette, blandt andet fordi de skabte munterhed ved en begravelse. Andre finder, at det er i overensstemmelse med tidsånden.



Helle Thorning tager en selfie med Barack Obama og David Cameron til Nelson Mandelas begravelse. De ser ud til at have det godt med det.

Impression management

Nutidens mennesker går op i *impression management*, dvs. den proces hvor igennem man forsøger at påvirke andres opfattelse/billede af en ved at regulere og kontrollere den information, der sendes i sociale situationer, idet man forsøger at fremhæve ønskelige egenskaber. Netop dette er sociale medier velegnede til. Det er *ikke-kropslig kommunikation*, dvs. man er ikke fysisk til stede, idet man sidder bag skærmen, når man udtænker og uploader sin kommunikation.¹⁷

Misforståelser

Misforståelser er en risiko, når kommunikationen er ikke-kropslig. Der kan opstå *støj i kommunikationen*, idet alle de non-verbale cues ikke kommer med. Man ser ikke folks kropssprog i form af mimik og gestik og kan ikke høre deres tonefald og eventuel ironi. Ved at kontrollertjekke kan man måske finde ud af, hvad den anden egentlig mener.

Facebook giver os i høj grad mulighed for at bestemme, hvordan vi præsenterer os selv. Måske tror man, at man præsenterer sig selv præcis, som man er. Her skal vi huske, at vores identitet er flydende, og at vi tilpasser os som

kamæleoner til de sociale arealer, vi færdes i. For det andet kan vores humor og interesser veksle fra tid til anden. Det påvirker også vores kommunikation.

Freud kaldte det *kompensation*, at hvis man har nogle mangler på ét punkt, kan man kompensere for dem ved at overdrive på andre punkter. Det er sandsynligt, at individers høje forbrug af de sociale medier af og til kan være en form for kompensation, især hvis man anstrænger sig meget for at tage sig godt ud. Mange har brug for at skabe et positivt *image* omkring sig selv.

Selv værd eller mangler

Fordi moderne it betyder meget i vores hverdag, kan de også indvirke på vores trivsel. *Mobning* kan være et reelt problem (se kapitel 1.1). Derudover kan man føle sig udenfor, hvis man tror, at alle de andre har gang i en hel masse sammen. Det fører til spørgsmålet: *Hvordan læser man egentlig andres profiler på Facebook?*

Læser man andres opdateringer for at få en god historie, eller går det ud på hele tiden at vurdere sig selv, måle sig selv med andre, sammenligne? Hvis det sidste er tilfældet, kan det handle om, at man har et lavt selvværd. Man bør virkelighedstjekke: *Har de andre det nu også sjovere?*

Her er det værd at huske på, at folks profiler på de sociale medier kun er et lille udsnit af deres personlighed. Det er ikke det hele og faktiske billede af en person, heller ikke selv om profilen er ærlig i sine opdateringer. Måske opdaterer man, når man har vundet en vigtig kamp i badminton eller det er lykkedes en at bage en kage, men man opdaterer måske ikke lige, når man skræller kartofler eller har spildt ketchup på bukserne, fordi det er for banalt. Dvs. måske opdaterer man kun, når man oplever noget (for det meste glædeligt), der skiller sig lidt ud.

Endvidere er det ikke alle opdateringer, man skal tage for pålydende. Begrebet *facerape* henviser til det fænomen, at en anden har benyttet sig af adgangen til ens profil og har „voldtaget“

den ved at opdatere

Det er sin facade brug for, i tvivl eller opdatere

Summa summa som man dres glæde fuld påmi

Social man kan i en vigtig f samme ka føler selv mangler i

Firmaer

Firmaerne få folk på lem af det lere appen computer

Behav belønner f sigelig må Dette er fi man ofte i bindelsen man beløn og kan se level. Bele tilfredshe sociale me og compu Man kan Vold i cor muligvis i ten på at ,

It-afhæ

De sociale sjove at få i seng i or

OPGAVE

Find eksempler på, hvordan ens statusopdateringer måske kan påvirke andre positivt og negativt.

den ved at skrive en (korrekt eller ej) status-opdatering i et forsøg på drilleri.

Det er et vigtigt socialt aspekt at opretholde sin facade – det kaldes *facework*. Det kan man få brug for, hvis nogen har draget ens integritet i tvivl eller har voldtaget ens profil og sendt falske opdateringer.

Summa summarum: Hvis man føler sig god nok, som man er, og har masser af selvværd, vil andres glæder og succes ikke føles som en smertefuld påmindelse om ens egne mangler.

Social sammenligning er almindelig, men man kan reagere forskelligt på det. Selvværd er en vigtig faktor for ens psykologiske velvære. Det samme kan ens selvbillede være. Hvis man kun føler selvværd, når andre bekræfter en med *likes*, mangler man indre styrke.

Firmaernes businessstrategi

Firmaerne lever af brugerne. Det gælder om at få folk på krogen, overbevise en om at blive medlem af det sociale netværk, af datingsiten, installere appen, få folk til at tale godt om stedet, spille computerspillet.

Behavioristen Skinner talte om, at hvis man *belønner* folk, og gerne på en varieret og uforudsigelig måde, så forstærker det en bestemt adfærd. Dette er firmaernes strategi. Facebook vender man ofte tilbage til, for her kan man holde forbindelsen med venner og kontakter. I spil bliver man belønnet for at udrydde monstre eller andet og kan score point og komme op på et højere level. Belønningen giver en kortvarig personlig tilfredshed. Belønningen for interaktionen på sociale medier er et boost af ens ego. Facebook og computerspil kan appellere til ens *jagtinstinkt*: Man kan jage point, jage *likes*, score nye vener. Vold i computerspil kan beruse, idet spillerne, muligvis især mænd, kan blive optændt af jagten på at „nakke“ fjenden.⁴⁸

It-afhængighed

De sociale medier og computerspil kan være sjove at færdes på. Så meget, at man ikke kommer i seng i ordentlig tid. Det kan gå ud over skolen.

Hvert tredje skolebarn var træt om morgenen i 1988. I 2010 var det tre ud af fire.⁴⁹

En anden fare er afhængighed. Onlinelivet kan være vanedannende. Nogle smartphoneejere tjekker deres telefon hvert 10. minut og kan nå at gøre det flere hundrede gange om dagen. Onlinelivet er krævende. Andre kommer op på at sende og læse 150 sms'er eller mere i løbet af én dag. Man kan blive afhængig af sociale medier og smartphones. Jagten, som er en leg, kan blive til afhængighed. Man kan blive afhængig af mange ting: se porno, spille computerspil osv. Afhængighed involverer biokemien og belønningscentret i hjernen (kapitel 7.5).

Man kan føle uro (abstinenser), hvis man ikke er online eller har sin smartphone på sig. Man kan frygte at gå glip af noget. Eller man er nyhedsjunkie eller skal tjekke sms'er. Onlinekulturen kan få en til at føle, at man skal svare på beskeder med det samme. Det er *stressende* hele tiden at være online og efterstræbe andres beundring ved at sikre sig, at de *liker* ens seneste statusopdateringer.

På denne måde kan man se, at menneskers individualisme krydser hinandens behov. Folk i de sociale netværk er medkonstruktører af hinandens identitet. Gennem interaktion og kommunikation bidrager de med udsagn, der er med til at tegne bestemte billeder af hinanden. Man behøver ikke selv at skrive, at man er dejlig, hvis man kan få andre til det. På den anden side skal man ikke overfortolke digital kommunikation. At tale sammen med andre mennesker og indgå i sociale sammenhænge har altid været en naturlig del af det at være menneske.

Hvad er et like?

Hvordan skal man tolke et „like“? Det er ikke alle personlige *likes*, der ubetinget betyder „jeg kan lide det, du skriver“. Et personligt *like* kan også betyde, at „jeg føler med dig“ eller „jeg har læst det, du har postet“ eller „jeg har for travlt for tiden til at ringe og sige hej, men jeg er her endnu“.

Et *like* er en måde at interagere på, som bekræfter opretholdelsen af det digitale venskab.

I en fysisk samtale vil man typisk nikke, smile, grine, se overrasket ud osv. Men på nettet kan man ikke se den andens kropssprog. I mange tilfælde kan *like* have samme værdi som et smil eller venligt nik.

Man kan være afhængig af at få de andres *likes*. Vi lever i en anerkendelseskultur. Både Thomas Ziehe, Anthony Giddens og Hartmut Rosa taler om vigtigheden af anerkendelse. I humanistisk psykologi indgår social accept direkte som et helt lag i *Maslows behovspyramide*. Andres *likes* kan føles som anerkendelse og accept, som en konkret og målelig tilkendegivelse.

Like-afhængighed

Noget tyder på, at *like*-afhængigheden fylder meget hos pigerne og især er en Instagram-ting. Når man poster et billede, skal der være nogen, der synes om det. I ekstreme tilfælde er der piger – rapporteres det – der sletter et billede igen, hvis det ikke får *likes* nok. På Instagram er en gylden regel, at det er vigtigt at få over 11 *likes*. Hvis man får under, opfatter nogle billedet som en fiasko!⁵⁰

I denne sammenhæng kan man sige, at nogle netbrugere er *like-hunters*, dvs. de jager efter succes, bekræftelse og social accept i form af mange *likes*. På den anden side gider man vel næppe skrive noget på sin profil, hvis ingen *liker* det,

for så er det ligesom at blive ignoreret, og man kan ikke vide, om man taler ud i den blå luft, eller om nogen faktisk læser det.

Sammenfatning

På baggrund af de foregående kapitler kan man sammenfattende sige om individet i det senmoderne samfund, at tilværelsen er præget af *kulturel selvcentrering* og *ontologisk stress*, fordi mange elementer i vores tilværelse er omskiftelige. Livet er komplekst: Vi skal forholde os til så mange ting og informationer; vores identitet er præget af konstant stillingtagen og valg (*Renata Salach, Ziehe, Giddens*). Tempoet i samfundet er hektisk, vores egen livsrytme er intens (*Hartmut Rosa*), og hverdagen er præget af konkurrence (*Rasmus Willig*). Vi er hele tiden online. Der er mere konkurrence, og den herskende anerkendelsestrang mindsker ikke stressniveauet.

Vi kan mangle en grundlæggende følelse af ro, stabilitet og ikke mindst tid til fordybelse, medmindre vi selv husker at skabe rum omkring os (*tidsoaser*) til vigtige ting, vi prioriterer, når vi for kortere eller længere tid trækker stikket ud fra det store samfunds hektiske tik tak.

BEMÆRK: Mens det er sandt, at mange unge som ældre er aktive på *de sociale medier*, og at dette fænomen er en vigtig brik i vores identitet, er det vigtigt at understrege, at såvel teenagere som andre aldersgrupper ikke er homogene grupper, der har 100 % ens praksisser og adfærds- og forbrugsmonstre, blot fordi de er født inden for den samme årrække. Folk er naturligvis individuelle, også selv om grupper er præget af bestemte trends.

De unge specifikt

Manglende psykisk tryghed er måske det største problem for de unge i dag. De unge i Danmark har ikke fået det nemmere. Tværtimod er deres mentale trivsel gået nedad de sidste 20 år. De sover dårligere og i kortere tid, deres livstilfredshed er faldende, og flere oplever symptomer på angst og depression. En del skader sig selv for at tackle livet. De unge er blevet mere stressede.

Hvert fjerde én gang om litetsbegrebet *snitlige accept normale*. Kr i dag, herunder skal præster gerne være i

Præstatio

Mange piger perfekt i de ti Men også dr måske mere blevet seksu måde at posi efterstræbe krop. Men tr risikere at bl

Også dre tid, og en del nelsessystem bange for at kendt eller s

Journalis interviewet⁵² f Gymnasium og dette er n

- Vi må ald som fami oppe. Det skal have være ban har mulig med 7?
- Der er så steder. Og man hele Vi er obje
- Vi har så også bang tig mange planer for også forv også foregå.

OPGAVE

Diskuter nedenstående spørgsmål:

- a) Hvilke fordele og ulemper er der ved *like*-systemet?
- b) Har du oplevet at være afhængig af din mobiltelefon, Facebook eller andre medier?
- c) Vil du have let ved at slukke mobilen og vælge de sociale medier fra, når du holder feriefri næste gang?
- d) Tror du, at en ny offline-generation vil vinde frem?
- e) Kan privatlivet eksistere i vores tid, hvor vi i så stor grad opdaterer informationer og billeder af vores liv på de sociale medier?
- f) Hvad er privatliv godt for?

Hvert fjerde barn og ung føler sig stresset mindst én gang om ugen. Eksperter fortæller, at normalitetsbegrebet er blevet snævrere. *Det gennemsnitlige accepteres ikke, for det perfekte er det nye normale.* Kravene til unge er skruet gevaldigt op i dag, herunder forventningerne til en selv. Der skal præsteres på mange områder, og enhver vil gerne være unik.⁵¹

Præstationspres

Mange piger lider under kravet om at *performe perfekt* i de ting, de gør, for eksempel uddannelse. Men også drengene søger perfektionen, men måske mere i kropsidealet. Drengene er på en måde blevet seksualobjekter; de bruger fitness som en måde at positionere sig selv og få identitet ved at efterstræbe idealet om en veltrænet og muskuløs krop. Men træning og jagten på sundhed kan risikere at blive et egotrip.

Også drengene skal træffe valg om deres fremtid, og en del drenge klarer sig dårligere i uddannelsessystemet end pigerne. Begge køn kan være bange for at stå alene og for ikke at blive anerkendt eller socialt accepteret.

Journalist ved Politiken Line Felholt har interviewet⁵² fem gymnasiepiger fra Sankt Annæ Gymnasium i København om at være ung i dag, og dette er nogle af deres svar:

- Vi må aldrig ramme bunden. Heller ikke som familie. Men bunden er meget højt oppe. Det er ikke godt nok med et 7-tal, vi skal have 10. Vi er vokset op med, at man skal være bange for at ramme bunden. Når man har muligheden for 10, hvorfor så nøjes med 7?
- Der er så meget fokus på det perfekte liv alle steder. Og den perfekte krop. Som pige bliver man hele tiden vurderet på sit udseende. Vi er objekter.
- Vi har så mange frie valg. Men de gør os også bange for at tage det forkerte valg. Rigtig mange, især piger, kan godt lide at lægge planer for deres liv. Men med planer kommer også forventninger til, hvordan tingene skal foregå.

- Lige nu har jeg valgt, at det eneste krav, jeg har til mig selv, er at få en god studentereksamen. Jeg har droppet mange af de andre ting, jeg går op i, for ikke at få stress.
- Drengene er helt klart bedre til at sige „fuck det!“
- De sociale medier lægger helt sikkert også et pres. Men det er blevet bedre med tiden. I 1. g var det mere pinligt, hvis man for eksempel ikke fik likes nok. I dag betyder likes ikke så meget.
- Der er stadig den der med, at det bare ikke kan ske, at man ikke får over 15 likes. Ingen – ingen – gider ramme bunden. Folk sletter deres opslag igen, når de ikke får nok likes.
- På Facebook handler det for mange om at skabe et perfekt billede af sig selv.
- Jeg slettede min Facebookprofil i en uge. Det er lidt ubehageligt at finde ud af, hvor meget det har *wrapped you up*. Hvis jeg siger nej til Facebook, får jeg heller ikke at vide, hvad der sker og hvornår. Jeg mister en masse social kontakt. Det er faktisk ret ekstremt at slette det bare en uge. Det er jo en stor del af vores hverdag. Vi kan ikke leve uden det.
- Men jeg vil gerne pointere, at det slet ikke stresser mig at være på Facebook. Hvis nogle kan føle sig stressede og pressede, er det deres selvværd, der skal forbedres.
- Der er også noget utrolig demokratisk over Facebook og Instagram. Alle kan skrive derinde. På en måde er det også meget fedt, hvis man finder en glæde i at udtrykke sig selv på den måde.

Af disse citater fremgår det, at unge føler, de har mange valg og megen stress i deres liv. Online-livet er en indgroet del af deres tilværelse: Mange ting bliver planlagt gennem de sociale medier, og dem ville man misse, hvis man ikke var på. Og alle forventer, at man er på. Der kan være indre og ydre krav om perfekte præstationer. På mange måder er pigernes udtalelser symptomatiske for de fremherskende tendenser i det senmoderne samfund.

OPGAVE

- 1) Diskutér de fem pigers udsagn. Har de ret?
- 2) Vurdér, hvorledes de fem pigers udsagn passer sammen med teorien præsenteret i dette område om individet i det senmoderne samfund.
- 3) Stjæler de sociale medier vores nærvær fra den virkelige verden?
- 4) Bliver vi dummere af internettet?
- 5) Er det respektløst at sidde med sin smartphone hele tiden og interagere med den, mens man er sammen med andre mennesker?
- 6) Er det stressende at være online hele tiden? Hvordan? Hvorfor ikke?
- 7) Er du/l nogensinde offline? Og hvilke fordele og ulemper har dette?

3.10. Stress

- *Hvad er stress?*
- *Har stress noget med ens personlighed at gøre?*

Dårligt fysisk og psykisk arbejdsmiljø

Kan opstå på baggrund af følgende:

- Dårligt kollegaskab.
- Mobning og en hård tone blandt medarbejderne.
- Lokaler med støj og dårlig udluftning eller for lidt plads.
- Langsomt eller upålideligt it-udstyr og maskiner.
- Udtalte og udtalte konflikter på arbejdspladsen.
- Uklar jobbeskrivelse.
- Manglende arbejdsglæde.
- For mange arbejdsopgaver, for mange krav i arbejdsituationen.
- Tidspres.
- Usikkerhed i forbindelse med større forandringer.
- Uforudsigelighed og ringe indflydelse på (kontrol over) eget job.
- Manglende anerkendelse.
- Dårlig ledelse og mangelfuld kommunikation.
- Økonomisk krise og usikkerhed i ansættelsen.

Statistikkerne viser, at hver femte dansker i løbet af livet bliver stresset. I 2012 anmeldte 4.468 personer en psykisk lidelse som arbejdsskade, herunder stress, men rigtig mange er *sygemeldt* med en stresstilstand. Lige nu lider 430.000 dan-

skere af stress-symptomer, heraf er 35.000 hver dag sygemeldt med stress.

Stress er ikke det at have travlt. Det er heller ikke en sygdom i sig selv, men derimod en *alvorlig tilstand*, som udgør en *stor risikofaktor for udvikling af sygdom*. Mennesker er forskellige, og det, som er sjov og spænding for den ene, kan være belastende for den anden.

Stress betyder „pres“ og henviser til det emotionelle, kognitive eller fysiske pres, man kan opleve i bestemte situationer. Det, som stresser, kaldes *stressfaktorer* – eller blot *stressorer*.

Store belastninger som krig eller naturkatastrofer vil medføre stress hos de fleste. Andre stressorer kan være alt lige fra at skulle holde en tale til en konfirmation til at få en alvorlig diagnose hos lægen til skilsmisse, fødsel, dødsfald, flytning, fyring, økonomiske trængsler eller lang tids arbejde i dårligt psykisk arbejdsmiljø.

Stre
på arbe
sammen
privatliv
Der
man er
til at stå
i form a
frisk luf
stress –
Det er sv
men det
stress.
En v
har svæ
og dårlig
befordre
udover
(eksemp
nismen.
lever me

Figur 3
defini

Lyst →

En definiti
anspændt

Definit

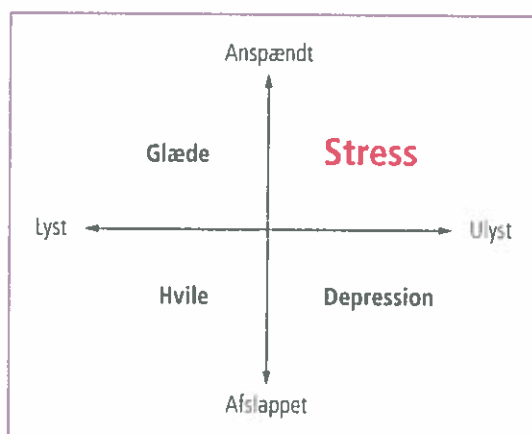
Stress er
Den opst
cer. Den
men det l

Stress er ikke kun noget, vi får i skolen eller på arbejde, men det kan stamme fra eller virke sammen med vigtige livsbegivenheder i vores privatliv.

Der er mange årsager til stress. Jo bedre form man er i form fysisk og psykisk, jo mere har man til at stå imod med! Derimod kan usund levevis i form af dårlig ernæring, mangel på motion og frisk luft samt dårlige sovevaner medvirke til stress – men jobbet/skolen er den største synder. Det er svært at undgå travlhed på en arbejdsplads, men det er vigtigt at skelne mellem travlhed og stress.

En væsentlig grund til stress kan være, at man har svært ved at sige fra over for stort arbejdspress og dårligt arbejdsmiljø. Visse jobtyper er mere befordrende for stress end andre – for eksempel udover natarbejde med skiftende arbejdstider (eksempelvis sygeplejersker) stor stress på organismen. Også unge får stress – for eksempel oplever mange gymnasieelever det, især piger.

Figur 3.2. Den herskende stressdefinition i Danmark



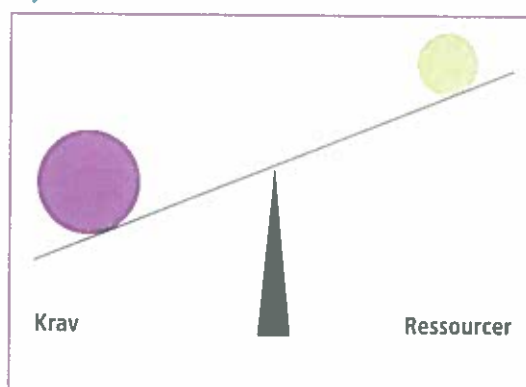
En definition af stress understreger kombinationen af anspændthed og ulyst.

Definition på stress

Stress er en *akut belastningsreaktion* i individet. Den opstår, fordi kravene overstiger ens ressourcer. Denne udfordring kan vække ens gåpåmod, men det kan også medføre ulyst og anspændthed.

Stressende udfordringer kan man tit komme ud for i hverdagen, men de fleste gange er der tale om *kortvarig stress*. Med kortvarig stress har kroppen og psyken mulighed for at restituere sig, dvs. genoprette sin balance, for eksempel hvis man sover godt og længe bagefter eller dyrker motion i frisk luft. Måske skal man holde en tale til en konfirmation, men bagefter kan man slappe af. I dette tilfælde vil presset kunne få en til at yde sit bedste, og man restituerer sig, når præstationskravet er overstået.

Figur 3.3. Stress' opståen



Stress kan opstå, når ens ressourcer ikke slår til at honorere de krav, man står over for.

Kronisk stress

Hvis man hyppigt eller konstant er udsat for akut stress, kan tilstanden blive *kronisk*. Så restituerer kroppen sig ikke og vender ikke tilbage til normaltilstanden.

Stress rammer både kroppen og hjernen (se figur 3.4). På det kropslige plan oplever personer med kronisk stress problemer med at slappe af. *Muskeltonus* (spænding) er konstant forøget, og det kan sætte sig som muskelspændinger eller muskelinfiltrationer.

Mange stressede mennesker har svært ved at falde i søvn. De oplever deres søvn som overfladisk og vågner tit op.

Om dagen er de stressede *hyper-årvågne* på grund af høj *arousal* og farer sammen ved overraskende lyde. De har svært ved at filtrere irrelevante påvirkninger fra. De sveder mere i hæn-

derne og ryster måske ligefrem på hænderne. Deres appetitregulering forstyrres. Nogle overhører signalerne om sult og glemmer at spise, så de taber sig. Andre overhører mæthedssignalerne og overspiser, så de tager på i væg.

Ens trivsel har betydning for ens effektivitet på arbejdspladsen. Hvis man har været presset længe til at yde sit yderste, kan stress få ens effektivitet til at dale, og ens kognitive evner forringes.

Afslappede og veltilpasse medarbejdere besidder mere overskud og energi til at udføre et godt stykke arbejde. For stressede medarbejdere gælder det modsatte – hos dem medfører stress i sidste ende nedsat præstationsevne.

Figur 3.4. Stresssymptomer

Fysiske symptomer på stress-hormoner
• Hjertebanken
• Hurtig og overfladisk vejtrækning
• Svedeture
• Indre uro og rysten/dirren af hænder
• Muskelspændinger
Ved længerevarende stress-hormonpåvirkning
• Svimmelhed
• Kvalme
• Appetitløshed
• Mavekneb og -rumlen
• Diaré og kvalme
• Hyppige infektioner
• Nedsat libido og potens
• Forværring af kronisk sygdom
Psykiske symptomer på kronisk påvirkning af stress-hormoner
• Uoplagthed og træthed
• Koncentrations- og hukommelsesbesvær
• Rastløshed
• Irritabilitet
• Anspændthed
• Depression

Coping (stresshåndtering)

Hvad er ens ressourcer mod stress? Et roligt gemyt, følelsen af tid nok, psykisk overskud, indsigt og evner, overblik, ro på hjemmefronten, gåpåmod, hjælp, støtte fra andre osv. Det er gode ressourcer at have, hvis man skal cope med stress.

Coping er ens reaktioner på belastninger, krise, trusler, tab og udfordringer. Det handler om, hvordan man selv ser på sin stresstilstand, hvordan man tænker og håndterer den. Copingen kan ske gennem ændret adfærd, man ikke altid selv er bevidst om. Tit får man overforbrugsadfærd (oget brug af stimulanser):

- Ryger væsentligt mere (hvis man ryger).
- Ryger væsentligt mere hash (hvis man ryger det).
- Spiser væsentligt mere eller mindre mad end normalt.
- Spiser væsentligt mere eller mindre sukker/slik end normalt.
- Drikker væsentligt mere alkohol end normalt.
- Drikker væsentligt mere kaffe end normalt.
- Begynder at opsøge prostituerede eller kassinoer.
- Uhensynsfuld kørsel, flere skænderier.
- Man behandler sig selv med håndkøbsmedicin.

Den øgede spændingstilstand i kroppen og psyken får først en til at opleve overforbrugsadfærden som en ventil, der tager trykket. Men denne coping er i længden uhensigtsmæssig, for den fjerner ikke stressen, men forværrer den og kan, hvis den står på længe, skabe langvarig stress.

Overforbrug i kombination med stressorer og sovforstyrrelser medfører ændret emotionallitet såsom irritabilitet; man får kortere lunte, bliver mere indadvendt, bliver mere krampagtig, bliver mere aggressiv og opfarende, er ude af balance, har tendens til at overreagere, bliver glemsom, overser aftaler og deadlines, bliver nemmere ked af det, mærker uro og føler sig utilfreds og glædesløs.

Ikke alle forhold til præstige udfordringer og livsstilsforskelle.

Langvarig

Ved langvarig adfærd og er alle handlinger niveau af strømmen, efterlader som:

Figur 3.5.



Spændingskurven kommer man i

Karoshi

I forbindelse med Bentzens stressarbejde alle udførte at det var stressen i ham livet.

Karoshi er en dødsfølge fænomen i Asien udtaler Bo Net

Ikke alle er ens. Vi har forskellige tærskler i forhold til pres, og forskelle i *coping* af forskellige udfordringer i tilværelsen udspringer af personlighedsforskelle, ens situation og muligheder, livsstilsforskelle såvel som tilfældigheder.

Langvarig stress

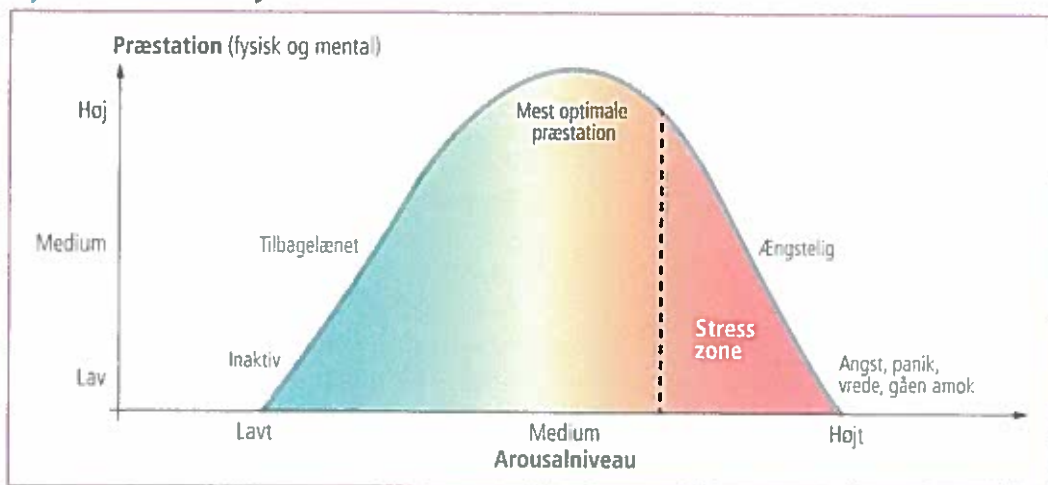
Ved langvarig stress skaber ovennævnte ændrede adfærd og emotionalitet (man har som regel ikke alle handlemonstrene) sammen med det øgede niveau af stresshormoner, der cirkulerer i blodbanen, efterhånden nogle fysiologiske ændringer som:

- a) Forhøjet puls og blodtryk.
- b) Irritabel tyktarm.
- c) Uregelmæssig afføring.
- d) Vægtøgning eller vægttab.

Disse fysiologiske ændringer øger sammen med stresshormonerne risikoen for hjertekar-sygdomme og andre sygdomme. Som sagt er stress ikke en sygdom i sig selv, men en *alvorlig tilstand*, som udgør en stor risikofaktor for *udvikling af sygdom*, når det står på i længere tid.

For mange mennesker er der lighedstegn mellem, hvem de er som person, og hvem de er

Figur 3.5. Spændingskurve



Spændingskurven kan gå over i angst og panik, hvis ens arousal bliver for høj. Hvis stressen står på for længe, kommer man ind i stresszonen, hvor faren for sammenbrud er stor.

Karoshi

I forbindelse med den 32-årige danske stjernekok Martin Bentzens stressdødsfald i Kina kom det frem, at han havde arbejdet alle ugens dage på sin restaurant i Shanghai, og at det var stress og overarbejde, der måske havde kostet ham livet.

Karoshi er den japanske betegnelse for tidlig hertedød som følge af for meget arbejde. Det er et velkendt fænomen i Asien. Det var muligvis det, der dræbte ham, udtaler Bo Netterstrøm, overlæge med speciale i stress:

„Det handler om at slappe af en gang imellem og sove ordentligt om natten. Hvis man arbejder enormt meget, så risikerer man at få 'ventrikelflimmer'. Det vil sige, at hjertet slår enormt hurtigt, og så får man hertestop.“

Det er krævende for organismen at overbruge sig selv, fordi man er ambitiøs og gerne vil være på toppen. *Karoshi*-fænomenet rammer især yngre mænd, der pludselig falder om og dør.⁵³

på arbejdet. Det betyder, at arbejdet flyder ud, så en del foler, de også er på arbejde, når de er derhjemme (*det grænseløse arbejde*). Dette gælder blandt andet *high-achievers*, dvs. ambitiøse folk, der stræber højt.

Arousal

Du har sikkert erfaret, at både hjerne og krop kan befinde sig i forskellige grader af *vågenhed*. Efter et godt måltid føler du dig måske træt og slov. Når du løber ind på fodboldbanen – klar til en gang fodbold – føler du dig oppe på mærkerne. Og når du til fest danser vildt til høj musik, er du helt oppe at køre. Hjerne og krop kan befinde sig i forskellige grader af vågenhed eller anspændthed. Der findes forskellige grader af *arousal*. *Arousal* spænder fra den dybe søvn til maksimal lysvågen anspændthed. Vi kan altså befinde os i mange grader af *arousal* imellem disse yderpunkter, og hjernen kan både trykke på speederen og gøre os anspændte, men den kan heldigvis også trykke på bremsen og få os til at slappe af.

Både når vi skal flygte for vores liv eller kæmpe for vores liv, er krop og hjerne i en slags *alarmtilstand*, hvor den er klar til at præstere sine allerstørste energiudladninger. Men hvis man befinder sig i denne alarmtilstand gennem længere tid, skader det både krop og hjerne, og man lider af stress.

Kognitive problemer

Stress kan medføre bekymringer og tankemylder. Mentalt viser problemerne sig ved, at man har svært ved at fastholde opmærksomheden gennem længere tid. Tankerne korer i ring. Kreativiteten svækkes. Generelt opstår der problemer med mange af de funktioner, der styres af *pandelappen*, dvs. arbejdshukommelse, tænkning og impuls kontrol. Det er, som om disse funktioner lammes mere eller mindre.

Forstyrrelser af arbejdshukommelsen kan resultere i, at man ikke kan fremkalde bestemte informationer fra langtidshukommelsen. Ting, man normalt let husker, kan man pludselig ikke huske. Man taber let tråden og bliver distraheret

af småting. Man bliver måske mere irriteret. Styringen af adfærden svækkes. Det kan komme til udtryk ved, at man reagerer impulsivt, uovervejende eller uhensigtsmæssigt. Resultatet er, at den stressede føler sig konstant træt, initiativløs, irriteret og måske ligefrem udrændt. Nogle bliver grådlabile.

Udrændthed

Udrændthed er en tilstand af psykisk og fysisk udmattelse betinget af belastende arbejdsforhold, som især rammer folk, der arbejder med at hjælpe og servicere andre mennesker. Udrændthed kan opstå, når ens stresstilstand får lov til at eskalere. Udmattelsen er alvorlig og kan give kognitive problemer, som om hjernen er „brændt af“. Det tager en del tid at blive rask igen.

Stress-sårbarhedsteorien

Langvarig stress udgør en stor risikofaktor for udvikling af sygdom. Man taler om stress-sårbarhedsmodellen. Når en person gennem længere tid udsættes for voldsomt pres, altså stressbelastning, vil det afføde en konsekvens. Der, hvor ens psykiske og fysiske forsvar er mindst styrket, vil konsekvensen vise sig. Har man „svagheder“, dvs. områder med *sårbarhed*, vil konsekvensen vise sig dér.

Langvarig stress hæmmer immunforsvaret på grund af for højt *cortisol*. Vedvarende pres og stress skaber et *kollaps* der, hvor man er sårbar. Et *stress-sammenbrud* er kroppens måde at sige fra på, når presset har været for længe. Man har forsomt at passe på sig selv; egenomsorgen er svigtet. Der sker et *fysisk* eller *psykisk* kollaps.

Psykisk kollaps

Psykisk kollaps kan ske via et angstanfald, der er en flod af irrationelle følelser, der skyller ind over et individ med en fornemmelse af at forgå. Udløst af stresshormoner, der har aktiveret kamp-flugt-refleksen i hjernen, vil overvæl-

dende angst hvor man r og græder i

Hvis man langvarig stress. Disse kognitive, c søvn-, huk hvilket gør, bliver ineffe man skal sl

Man tal at man fejle sempel båd verer frygts varende ang stress, fordi

Depress manglende hjerneskade som håndte sat for stres Så begynde lerne ihjel. I hippocampi hormoner, l dala, som er og angst. Fo uden behan og koncenti

Fysisk ko

Kropslige sv levevis, elle genetisk. De til slagtilfæl hjernen me og talebesv en hjertekar tion, leversl

Stress fo ud i blodba kapitel genr påvirkning, varig stress

tabel. Sty-
komme
ivt, uover-
er, at den
ivlos, irri-
gle bliver

fysisk ud-
hold, som
pe og ser-
i opstå, når
mattelsen
; som om
id at blive

tor for
ss-sårbar-
længere
essbelast-
; hvor ens
tærkt, vil
eder“, dvs.
isen vise

orsvaret
de pres
in er sår-
måde
længe.
gen-
eller

ald, der
yller ind
at forgå.
veret
rvæl-

dende angst forårsage et stress-sammenbrud, hvor man måske går i panik, bliver fortvivlet og græder uhæmmet.

Hvis man er disponeret for depression, kan langvarig stress gå over i depression og udbrændthed. Disse to har flere komponenter i sig, dels kognitive, dels hjernemæssige. De viser sig som søvn-, hukommelses- og koncentrationsbesvær, hvilket gør, at man bliver mindre effektiv. Hjernen bliver ineffektiv. Det er en påmindelse om, at man skal slappe af.

Man taler om *komorbiditet* (samsygelighed), at man fejler to eller flere ting på én gang, for eksempel både stress og depression. Da stress aktiverer frygtssystemet i hjernen, kan en længerevarende angstlidelse blive en konsekvens af stress, fordi *amygdala* er overstimuleret.

Depression og udbrændthed er lig med *manglende vitalitet*. De kan være forårsaget af hjerneskader. Det sker, når den del af hjernen, som håndterer kroppens stresshormoner, er udsat for stress og depression gennem længere tid. Så begynder stresshormonerne at slå nervecellerne ihjel. På hjerneskanninger kan man se, at *hippocampus*, som regulerer kroppens stresshormoner, bliver mindre. Samtidig vokser *amygdala*, som er den del af hjernen, der udvikler frygt og angst. Foregår udviklingen tilstrækkelig længe uden behandling, kan manglende hukommelse og koncentration blive længerevarende.

Fysisk kollaps

Kropslige svagheder kan opstå gennem usund levevis, eller man kan være disponeret for dem genetisk. Derfor kan stress og udbrændthed føre til slagtilfælde (hjerneblødning eller blodprop i hjernen med risiko for efterfølgende lammelse og talebesvær). Eller man kan få et hjerteanfald, en hjertekarsygdom, mavesår, allergi, inflammation, leverskade og udslæt.

Stress forårsager, at stresshormoner kommer ud i blodbanen og påvirker organismen. I næste kapitel gennemgås den hormonelle og fysiske påvirkning, som henholdsvis kortvarig og langvarig stress giver.

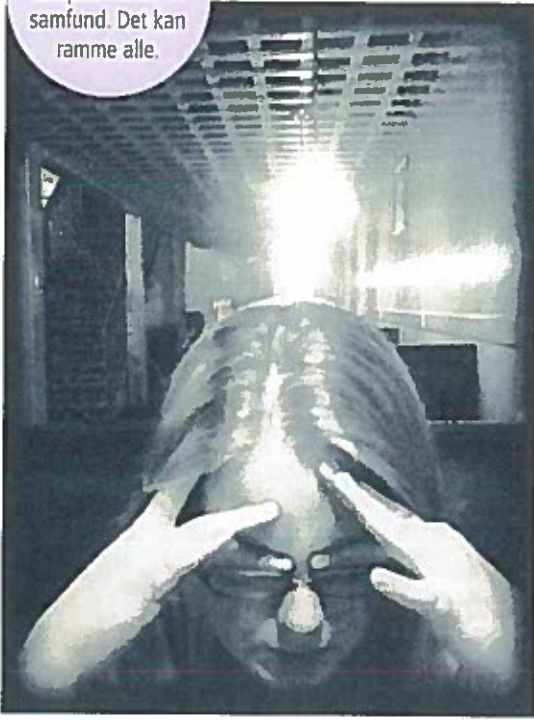
Hønen eller ægget?

Er det arbejdspresset, der giver os stress, eller er det stress, der gør os til arbejdsnarkomaner?

Nyere dansk forskning i form af et forskningsprojekt ledet af arbejdsmiljøpsykolog Malene Friis Andersen viser, at det måske er det sidste, der er tilfældet. Derfor er det vigtigt, at arbejdspladserne også tager det psykiske arbejdsmiljø seriøst. Hendes forskning gør netop op med, at det er personlighedstræk hos den enkelte, der gør, at man får stress.

Stress kommer ikke, fordi man har en bestemt personlighed. *Det er derimod arbejdsmiljøet, der giver stress.* Når en kollega bliver ramt af stress, snakker man på arbejdspladsen ofte om, at vedkommende også var meget perfektionistisk, arbejdsnarkoman og i det hele taget gik for meget op i sit job. Men man bliver ikke stresset, fordi man arbejder for meget, eller fordi man vil gøre alting perfekt. Det er derimod stressen, der gør, at man arbejder for meget og føler, at alle arbejdsopgaver skal udføres helt perfekt.

Stress er fremherskende i det postmoderne samfund. Det kan ramme alle.



„Stress er en overlevelsesreaktion, som mange videns- og relationsarbejdere får, selv om de egentlig passer et job, som reelt er ufarligt. Men i mange job i dag er der en sammenkobling mellem os som mennesker og os som medarbejdere, hvilket betyder, at jobbet alligevel kommer til at handle om psykisk overlevelse. Sammenkoblingen mellem, hvem vi er som mennesker og som medarbejder, sker, fordi rigtig mange af os bruger os selv, når vi er på arbejde. Vi skal ikke længere bare styre en maskine, som producerer en vare. Det er derimod os selv, der er det produktionsapparat, der skal til for at lave den service, som arbejdspladsen sælger,“ forklarer Malene Friis Andersen.⁵⁴

Stress og livsstile

Også den tyske sociolog Hartmut Rosa mener (kapitel 3.5), at stress ikke kun skyldes den enkelte, men også samfundets indretning: „Folk oplever det som et individuelt problem, når de får en depression eller bliver stressede. De tror, at de er stressede, fordi de selv ikke er gode nok til at organisere deres liv. 'Jeg skal blive bedre til at sige nej til opgaver' eller 'jeg er presset lige nu, men det bliver bedre, så snart denne bunke opgaver er løst', lyder det. Her må jeg desværre sige, at det gør det ikke. For så snart du er færdig med din bunke, får du bare en ny. Det er en illusion, at det bliver bedre. Så vi tvinger os selv til at løbe hurtigere.“⁵⁵

I den danske befolkning er op mod 20 % truet af stress, men nogle jobs er mere udsatte for stress end andre, hvilket kan hænge sammen med stort ansvar, for eksempel piloter og professioner, hvor man arbejder med mennesker, eksempelvis læger, journalister, socialrådgivere, pædagoger, sygeplejersker, hjemmehjælpere, fængselsbetjente og undervisere.

Det samme gælder jobs i organisationer, hvor strukturen hele tiden laves om, og hvor det kræves af medarbejderen at være *omstillingsparat*. Også andre jobs er udsatte, for eksempel buschauffører, idet trafikken kan være en stor stressfaktor.

Nogle mennesker er *high-sensation seekers*, som trives med megen spænding og intensitet i deres liv. De lever i „overhalingsbanen“, også på jobbet. Unge fra denne gruppe har risiko for at tilfredsstille deres adrenalinkrævende behov for spænding gennem kriminalitet og rusmidler; voksne igennem ekstrem sport (for eksempel *bungee jumping*) eller arbejdsnarkomani. Andre er *low-sensation seekers*, som ikke har samme behov for spænding. Der behøver ikke at ske så meget, for at de føler sig levende. Dette har at gøre med personlighedstyper, men som sagt tyder det på, at stress ikke så meget hænger sammen med personlighedstype, men mere med arbejdsmiljøet og de fremherskende tilstande i samfundet.

Hensigtsmæssig coping

Hensigtsmæssig coping giver muligheder for at nedbringe stress hos den enkelte. Det er anti-stress-tiltag, som skal bringe en stress-ramt i balance. Som udgangspunkt skal stress ikke behandles med medicin. Kun hvis der er tale om en regulær depression, angstsygdom eller anden lidelse.

Hensigtsmæssig coping gælder både under *rehabilitering* (behandling af stress) og som stressforebyggelse. Det er „sunde levereregler“ som baserer sig på bevidst egenomsorg, for eksempel:

- Sove godt og nok.
- Lære at mærke og respektere sine grænser.
- Få bearbejdet eller fjernet de stressorer, der presser.
- Lære at se mere realistisk på det, man kan overkomme.
- Kontrollere, hvordan man reagerer på visse situationer.
- Få bedre stuktur på hverdagen og arbejdsdagen.
- Dyrke en hobby, som giver mening og glæde (uden at overdrive).
- Arbejde i haven giver en god grounding.
- Undgå at overdrive, men finde den gyldne middelvej.

- Styrke i ernæringsdancer,
- Styrke i (nyde n der kan
- Prøve a

3.11.

Krop og p
Stress er il
et kropslig
res biolog
tion og fol
Vi ved, at
kaldes af
udtryk so
koncentra

Frygtsy
Frygtsyste
stress. De
Hvis man
man se, a
los. Den
sidder for
vost kigge
den mæsk
sig på kar
Hovedet
lig hakke
brættet. I
igen. Så h
ret og kig
den væk.
Frygt
af menne
klasse. I
imellem

- Styrke hjernen og kroppen ved hjælp af god ernæring, som indeholder fiskeolier, antioxidanter, vitaminer og mineraler.
- Styrke modstandskraften gennem frisk luft (nyde naturen), motion og andre oplevelser, der kan være med til at øge livsglæden.
- Prøve at genfinde sin arbejdsglæde.

Ligeledes kan stress modvirkes ved at dyrke afslappende aktiviteter som Qi Gong, yoga og *mindfulness* (kapitel 1.10). I næste kapitel ser vi på de mere fysiologiske og biologiske komponenter i stress.

3.11. Den biologiske komponent i stress

Krop og psyke spiller sammen på mange måder. Stress er ikke kun et psykisk fænomen, men også et kropsligt-biologisk. I det følgende præsenteres biologisk viden om hormoner, hjernens funktion og følelsernes biologiske grundlag for stress. Vi ved, at psykosomatiske symptomer kan fremkaldes af stresspåvirkninger. De kan komme til udtryk som søvnbesvær, forhøjet blodtryk og koncentrationsbesvær osv.

Frygtssystemet

Frygtssystemet aktiveres hos mennesker med stress. Det findes hos alle hvirveldyr – også fugle. Hvis man iagttager en fugl på et foderbræt, vil man se, at fuglen ikke bare sætter sig og guffer løs. Den er konstant frygtløs og på vagt. Den sidder først på en gren i nærheden, hvor den nervøst kigger rundt, og først efter et stykke tid flyver den måske hen på foderbrættet, hvor den sætter sig på kanten. Her kigger den sig igen rundt. Hovedet bevæger sig med hurtige ryk. Så endelig hakker den en enkelt gang i foderet på foderbrættet. Herefter kigger den sig nervøst omkring igen. Så hakker den måske endnu en gang i foderet og kigger sig nervøst omkring. Og så flyver den væk.

Frygtssystemet er en vigtig brik i forståelsen af menneskets adfærd: Du er kommet ind i en ny klasse. Læreren underviser ved tavlen. En gang imellem spørger hun ud i klassen, om noget af

det, hun gennemgår, og som du har læst derhjemme. Du ved, at for at få en god karakter skal du markere dig. Du har faktisk forberedt dig godt til timen. Og læreren opfordrer eleverne til at byde ind. Alligevel får du ikke rakt hånden op. Du får ikke sagt noget. Du er nervøs. *Hvad nu hvis det, du siger, er forkert? Hvad vil de andre tænke om dig? Eller hvad nu hvis din stemme kommer til at lyde dumt? Eller hvad nu hvis du har misforstået spørgsmålet?*

Både fuglen på foderbrættet og mennesket i nye omgivelser skanner konstant omgivelserne for potentielle farer. Det sørger et indbygget frygt-system for. Frygtssystemet findes som nævnt hos alle hvirveldyr, og det arbejder efter devisen „better worry than sorry“.

Systemet er indbygget i os gennem evolutionen. Og egentlig er det ganske logisk, at vi har det i vore gener. For de dyr, der ikke havde det i generne, blev dræbt! Det er bedre, at fuglen kigger sig omkring ti gange for tit og flyver væk ti gange, hvor der egentlig ikke var fare på færde, end at den overser katten eller rovfuglen blot én eneste gang. For gør den det, bliver den dræbt!

Dette urgamle frygtssystem bærer også vi moderne mennesker rundt på, og det er ikke altid lige hensigtsmæssigt.

Figur 3.6. Glade/sure ansigter



Kig på de to billeder af ansigter. Find det ansigt, der afviger fra de andre.

Find det ansigt der afviger fra de andre

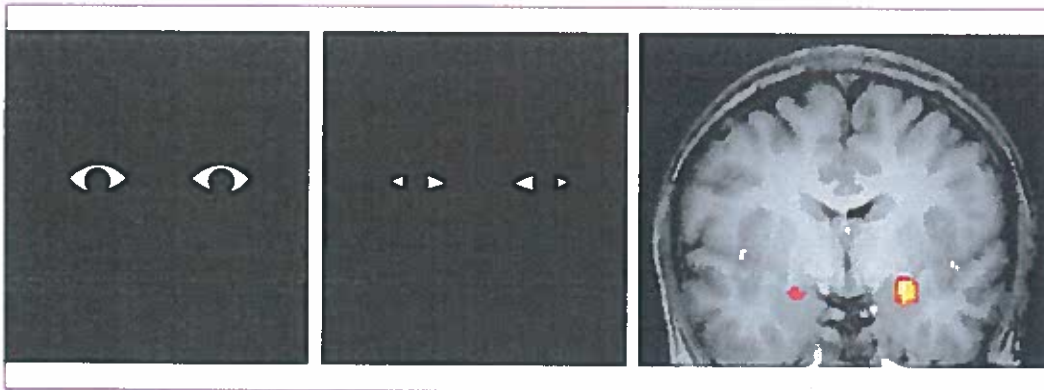
Hvor hurtigt fandt du det afvigende ansigt? Hvis du er som flertallet, fandt du hurtigst det sure ansigt blandt de glade. Lidt længere tid tog det at finde det glade ansigt mellem de sure. Det var i al fald det resultat, som hjerneforskere fik, da de undersøgte en større gruppe mennesker. Andre undersøgelser viser, at vi generelt er mere opmærksomme på det negative end det positive. Vi rammes hårdere af negative oplevel-

ser end positive. Vi grubler mere over problemer, end vi påskønner glæder, og der er mere socialt spin i problemer end i glæder.

Der er naturligvis en vis variation hos mennesker, og man kan ved bevidst træning få en mere positiv indstilling. Men grundlæggende er hjernen mest opmærksom på det negative, det potentielt farlige.

Vi mennesker aflæser konstant hinandens ansigtsudtryk. Vi fokuserer især på hinandens øjne for at aflæse, om der eventuelt er fare på

Figur 3.7. Frygtssomme Øjne aktiverer amygdala



Til venstre ses de øjne, som forsøgspersoner reagerer på, mens deres hjerner skannes. Yderst til højre ses reaktionen på de frygtssomme øjne: Amygdala aktiveres.

færde. Vi strere selv præsenter frygtssom skannet h

Ved disse nende unc af, at det c velserne f Amygdala i vores fry

Når vi amygdala hormonsy meget kor afgørende fuglen fry eleven kæ situation, i hele krop lerne, hjer af sved, ve både blod

Arousa mal lysvåg egentlig e os i maksi Hvis man længere ti man lider for at fors hvordan f

Hjernes

Hjernesta arousal. I der sende nen. Fra c transmitt og acetylc hjernes g

Men f vej. Andr hjernesta

færde. Vi er faktisk eksperter i lynhurtigt at registrere selv små ændringer. Hjerneforskere har præsenteret forsøgspersoner for henholdsvis frygtsomme øjne og glade øjne og har samtidig skannet hjernen (se figur 3.7).

Ved disse undersøgelser og mange andre lignende undersøgelser har forskerne fundet ud af, at det område, der konstant skanner omgivelserne for farer, er *amygdala* (se side 305). *Amygdala* er altså en væsentlig hjernestruktur i vores frygtssystem.

Når vi udviser frygt, aktiveres ikke blot *amygdala*, men mange andre dele af hjernen, hormonsystemet og musklerne. Systemet er meget kompliceret og har, som nævnt, været af afgørende betydning for vores overlevelse. Når fuglen frygtsomt letter fra foderbrættet, og når eleven kæmper med sin angst i en eksamenssituation, føles angsten ikke bare i hovedet, men i hele kroppen: Der sendes mere blod til musklerne, hjertet hamrer, håndfladerne bliver fugtige af sved, vejtrækningen bliver mere forceret, og både blodtrykket og blodsukkeret stiger.

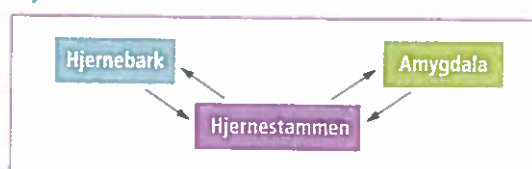
Arousal spænder fra den dybe søvn til maksimal lysvågen anspændthed. Frygtssystemet, som egentlig er et kæmp-eller-flygt-system, kan sætte os i maksimal *arousal*, en slags alarmtilstand. Hvis man befinder sig i denne tilstand gennem længere tid, skader det både krop og hjerne, og man lider af stress. For at forstå frygtssystemet og for at forstå begrebet stress må vi derfor forstå, hvordan hjernen styrer *arousal*.

Hjernestammen styrer arousal

Hjernestammen (se side 302) styrer hjernens *arousal*. I hjernestammen findes der nerveceller, der sender aksoner ud til de øvrige dele af hjernen. Fra disse aksoner sprayer der forskellige transmitterstoffer, for eksempel *noradrenalin* og *acetylcholin* ud til hele hjernen, hvilket øger hjernes generelle aktivitet og dermed *arousal*.

Men påvirkningen går også den modsatte vej. Andre dele af hjernen sender impulser til hjernestammen (se figur 3.8).

Figur 3.8. Hjernestammesamspil



Hjernestammen sender impulser til hjernebarken og amygdala, hvilket øger arousal. Men hjernestammen påvirkes også af hjernebark og amygdala, hvis aktivitet derfor kan påvirke hjernestammen til at øge arousal.

Især *amygdala* og *hjernebarken* påvirker hjernestammen. *Amygdala* skanner konstant omgivelserne for faretruende situationer. Og hvis *amygdala* skanner, at der kan være fare på færde, sender den kraftige impulser til hjernestammen. *Amygdala* arbejder ubevidst. Derfor kan *arousal* øges, uden at vi ved hvorfor. Men *arousal* kan også øges ved bevidste processer. Det sker ved, at hjernebarken tolker en situation som faretruende og sender impulser ned til hjernestammen.

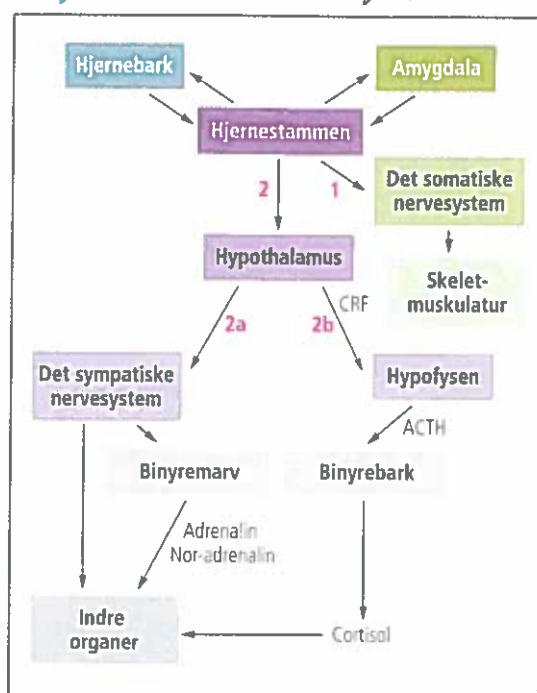
Når arousal øges, påvirkes hele kroppen. Det sker ad forskellige kanaler (se figur 3.9):

- 1) Øgning af spændingen i skeletmuskulaturen.
- 2) Øgning af aktiviteten i *hypothalamus* (se side 303), hvilket medfører:
 - a) Påvirkning af det autonome nervesystem (se side 294).
 - b) Påvirkning af HPA-aksen.

1) Øgning af spændingen i skeletmuskulaturen. Når hjernestammen øger arousal, fremmer den samtidig aktiviteten i de områder af hjernen, der styrer skeletmuskulaturens spænding: Tonus i det somatiske nervesystem øges, og musklerne bliver mere spændte.

2) Øgning af aktiviteten i *hypothalamus*. Hjernestammen sender impulser til *hypothalamus*, som både styrer det autonome nervesystem og hypofysens dannelse af hormoner (se side 299).

Figur 3.9. Arousal, krop og hjerne



Figuren viser, hvordan arousal påvirker både krop og hjerne. Læs detaljerne i teksten.

2a) Påvirkning via det autonome nervesystem. Når arousal øges, aktiverer *hypothalamus* den gren af det autonome nervesystem, der kaldes det sympatiske nervesystem (se side 294). Det sympatiske nervesystem klargør de indre organer til kamp eller flugt: Pulsen stiger, blodet dirigeres væk fra de indre organer og ud til musklerne, svedkirtlerne udskiller væske og køler kroppen af, iris trækker sig sammen, og pupillerne udvides, så der lukkes mere lys ind i øjet. Det sympatiske nervesystem påvirker desuden binyrerne til at udskille stresshormonerne adrenalin og noradrenalin. Og disse hormoner påvirker både de indre organer og hjernen.

2b) Påvirkning gennem HPA-aksen. Når arousal øges, aktiveres også HPA-aksen. HPA-aksen er en forkortelse af *Hypothalamus-Pituitary-Adrenocortical-aksen* (På dansk: hypothalamus-hypofyse-binyrebarken-aksen). Hjernestammens påvirkning bevirker, at hypothalamus øger dannelsen af et hormon, der betegnes som *corticotropin-releasing-factor*, forkortet CRF. CRF diffunderer ned i hypofysen, der ligger lige under hypothalamus.

Hypofysen reagerer nu ved at udskille et overordnet hormon, *adrenocorticotrop hormone* (ACTH), til blodbanen. ACTH aktiverer binyrerne og får dem til at udskille stresshormonet *cortisol*, der påvirker både hjernen og de indre organer. For eksempel hæmmer *cortisol* immunsystemet. Det er forklaringen på, at immunforsvaret hæmmes ved stress. Der går altså en lige linje fra *hypothalamus* til *hypofysen* til *binyrebarken*. Og som vi senere skal se, styres HPA-aksen overordnet af *hippocampus*.

Dæmpning af arousal

Efter en frygtreaktion, når faren er overstået, er det også vigtigt, at kamp-eller-flugt-reaktionerne dæmpes. Kamp-eller-flugt-reaktionerne gjorde kroppen klar til at bruge energi, og i sin evolutionære oprindelse blev energien også typisk brugt ved den voldsomme motoriske aktivitet, der knyttede sig til flugten eller kampen. Men efterfølgende skal kroppen hvile eller genoplade sine energidepoter. Når der er fred og ingen fare, ophører amygdala med sin kraftige stimulation af hjernestammen. Og hjernestammens stimulation af hjernebarken bliver mindre: *Arousal falder*.

Den dæmpede aktivitet i hjernebarken bevirker, at man bliver slovere og mindre „tændt“ – og mindre fokuseret i sin opmærksomhed. Også hjernestammens påvirkning af det somatiske nervesystem bliver svagere. Muskeltonus falder: *Musklerne bliver slappere*.

Endelig bevirker de svagere impulser til hypothalamus, at det sympatiske nervesystem hæmmes, mens aktiviteten i det parasympatiske nervesystem øges.

Det parasympatiske nervesystem påvirker alle kroppens organer til at arbejde for at restituere kroppen: Pulsen og blodtrykket falder, og blodet dirigeres fra musklerne ud til de indre organer, hvor for eksempel tarmsystemet øger

fordøjelse blodet.

Hæmning bevirker, at monerne i HPA-aksen den generelle stammen

Arousal

Normalt for sygelig tilsvære sund mellem de

Ved akut kortvarig aktiveres og flugt-reaktion ventilation og stress udskilte hormoner to hormoner hjerne.

I kroppens reaktioner heden. Den er kort stået, falder til normalt

Ved lav en alarmtilstand og hjerne Koncentration konstant for indre uro. I stand af stress

Hvis man tisk er i far krete, kan også k hvor man l gaver, som Der kan og

fordøjelsen og sender nye næringsstoffer ud i blodet.

Hæmningen af det sympatiske nervesystem bevirker, at binyrernes udskillelse af stresshormonerne *adrenalin* og *noradrenalin* bliver mindre. Stresshormonet *cortisol* dæmpes, ved at *cortisol* hæmmer både *hypothalamus* og *hypofysen* i HPA-aksen ved såkaldt negativ feedback. Og den generelle svagere stimulation fra hjerne-stammen virker i samme dæmpende retning.

Arousal og stress

Normalt forbinder vi ordet stress med en usund, sygelig tilstand, men stress i mindre doser kan være sundt nok. Derfor er man nødt til at skelne mellem den akutte stress og vedvarende stress.

Ved akut stress opstår der en kraftig, men *kortvarig* arousal. Det sympatiske nervesystem aktiveres og igangsætter kroppens kamp-eller-flugt-reaktioner med forøjet puls, blodtryk, ventilation osv. I det somatiske nervesystem øges musklernes *tonus* (spænding). Ved akut stress udskiller binyrerne hovedsaglig stresshormonerne *noradrenalin* og *adrenalin*. Disse to hormoner har virkninger på både krop og hjerne.

I kroppen forstærker de kamp-eller-flugt-reaktionerne. I hjernen øger de opmærksomheden. Den akutte stress er kendetegnet ved, at den er kortvarig. Når stresspåvirkningen er overstået, falder arousal, og personen vender tilbage til normalt tilstanden.

Ved langvarig stress holdes krop og hjerne i en *alarmtilstand* gennem længere tid. Både krop og hjerne er bragt ud af den normale balance. Koncentrationen i blodet af stresshormoner er *konstant forøjet*, og mentalt er man plaget af en *indre uro*. Det, der kan bringe mennesker i en tilstand af stress, kan komme udefra eller indefra.

Hvis man lever i en krigszone, og ens liv faktisk er i fare gennem længere tid, kan den konkrete, konstante trussel udløse stress. Men truslen kan også komme fra det psykiske arbejdsmiljø, hvor man konstant stilles over for et væld af opgaver, som man ikke er i stand til at honorere. Der kan også være tale om belastende sociale

omstændigheder. Endelig kan trusler komme indefra i form af negative tanker og forestillinger.

Hjernemæssige forklaringer på stressadfærden

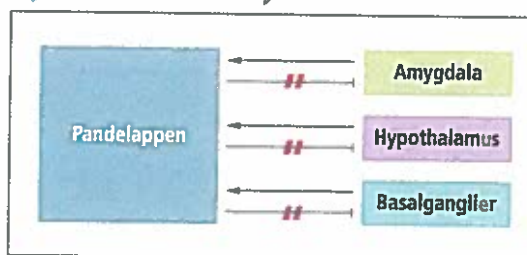
Stresshormoner har en skadelig effekt på pandelappens funktioner. De hæmmer funktionerne (se figur 3.10). Det er årsagen til, at den stressede ændrer adfærd.

Normalt kontrollerer pandelappen de impulser, der kommer fra de underliggende strukturer som *amygdala*, *hypothalamus* og *basalganglier*. Pandelappen dæmper impulserne og styrer vore bevidste og normalt fornuftige og afbalancerede adfærd.

Under stress, hvor stresshormonerne hæmmer pandelappens kontrol, får impulserne fra disse underliggende strukturer nu større indflydelse på adfærden. Det er for eksempel forklaringen på, at stressede personer kan få pludselige raserianfald. *Hypothalamus* har nemlig et center for aggression, og uhemmede impulser fra dette center kan føre til denne aggressive adfærd.

Hypothalamus har også et center for appetit. Og dårlig regulering af impulser fra *hypothalamus* er årsag til forstyrrelser i appetitten. *Amygdalas* utæmmede impulser kan være årsag til „panikagtig“ adfærd. *Basalganglierne* (se side 304) er center for vores (ofte dårlige) vaner og er også en væsentlig del af vores belønningssystem.

Figur 3.10. Hjerne og kontroltab



Pandelapperne dæmper normalt de underliggende hjernestrukturer. Men ved stress, under påvirkning af stresshormoner, svigter pandelappens kontrol af de underliggende strukturer, og adfærden ændres. På figuren er stresshormonernes hæmmende virkning symboliseret med rødt.

Den manglende kontrol af *basalganglierne* kan derfor føre til, at stressede mennesker kan have svært ved at modstå fristelser og måske spiser for mange søde sager eller drikker for meget alkohol.

Hippocampus og vedvarende stress

Nyere hjerneforskning har vist, at *hippocampus* har den overordnede styring af HPA-aksen. Hos mennesker, der ikke lider af stress, reagerer *hippocampus* på forhøjede koncentrationer af cortisol ved at hæmme HPA-aksen. Det medfører, at binyrerne dæmper deres udskillelse af cortisol. Systemet kommer igen i balance.

Hos mennesker, der lider af stress, skades *hippocampus* på grund af vedvarende cortisol-påvirkning. Populært sagt slides der på *hippocampus'* evne til at dæmpe HPA-aksen. Dermed startes en ond spiral. *Hippocampus'* svækkede evne til at nedregulere HPA-aksen bevirker, at cortisol-koncentrationen uhindret kan stige yderligere, og *cortisolens* skader forøges.

Hoje koncentrationer af cortisol gennem længere tid ødelægger nerveceller i *hippocampus*: *Hippocampus* skrumper. *Hippocampus* sikrer normalt, at det, vi lærer, konsolideres i hukommelsen. Derfor er en af bivirkningerne ved langvarig stress, at man får vanskeligheder med både indlæring og hukommelse.

3.12. PTSD

Stress gennem mange år, men især pludselige eller gentagne traumer, der ikke behandles undervejs, kan udløse PTSD (*posttraumatisk stresslidelse*). Det viser sig med *forsinket reaktion*, måske 1/2 år efter katastrofen.

PTSD var tidligere forbundet med *granat-chok* og *kz-lejr-syndrom*. Når folk kom hjem fra krig eller ophold i fangelejr, havde en del „dårlige nerver“ og var utrygge – mærket som de var af de traumatiske oplevelser. De kunne fare sammen ved høje lyde, og der kunne være store huller i deres hukommelse, hvorimod bestemte belastende erindringer ville trænge sig på igen og igen. Som i alle angstlidelser er distance og nærhed til traumat af betydning.

PTSD ses ofte hos soldater, der har været i krig, samt hos folk, der har overlevet en katastrofe, for eksempel en tsunami. PTSD viser sig ved disse fire symptomer:

- 1) *Flashbacks*: Hyppig ufrivillig genoplevelse af de rædsler, man har oplevet, for eksempel i form af *mareridt*, når man sover, eller i vågen tilstand.
- 2) Øget nervøsitet, uro, søvnløshed og eventuelt gråd. Det skyldes, at nervesystemet er overstimuleret.
- 3) *Undgåelsesadfærd*: Undgår både i tanker og i adfærden ting, der minder om traumat, hvilket vedligeholder eller forstærker lidelsen.
- 4) Nedsat livsglæde.

Forskning peger på, at hvis man er stærk og psykisk rask og udsættes for et traume, er sandsynligheden for at udvikle PTSD ikke så stor. Hvis man derimod er sårbar – eller har været udsat for mange års psykisk pres, som for eksempel Steffen Jensen i det følgende – er risikoen større. Den franske psykoanalytiker Boris Cyrulnik påpeger, at menneskers hjerner reagerer forskelligt på et traume, alt efter hvordan

hjernen har
matriske be

Krigsrep

Tv-korres
at han lide
foran kam
når han ra
hans famil
Som 57-år
at forlade
greb, til fo

Den er
anden. Lys
er blevet n
spændend
Steffen Jen
24 timer d
Det har m
tisk stress.

TV 2's k
reporter S
Jensen rap
ofte fra
zone



hjernens har struktureret sig forud for den traumatiske begivenhed.

Krigsreporter med PTSD

Tv-korrespondenten Steffen Jensen har fortalt, at han lider af PTSD. Vi ser ham af og til på tv foran kameraet med hjelm og skudsikker vest, når han rapporterer fra Mellemøsten. Han og hans familie har boet i Jerusalem i cirka 20 år. Som 57-årig mærker han, at det snart er tid til at forlade området, hvor der ofte er uro og angreb, til fordel for et fredeligt liv i Danmark.

Den ene krig og konflikt glider over i den anden. Lysten til at være reporter i krydsilden er blevet mindre. Som ung syntes han, det var spændende at dække krig. Det er det ikke mere. Steffen Jensen beretter: „Jeg er nogle gange bange 24 timer døgnet, når jeg er ude på en opgave. Det har medført depressioner og posttraumatisk stress.“

TV 2's krigsreporter Steffen Jensen rapporterer ofte fra krigszoner.



Den posttraumatiske stress sætter for alvor ind, når han vender hjem efter en langvarig opgave i farezonen. Så dukker billederne og erindringerne op.

„Der kan der gå flere uger, hvor jeg overhovedet ikke kan fungere, og hvor jeg ikke engang kan komme ud af sengen.“

Han har ikke har taget imod TV 2's tilbud om psykologhjælp og terapi. Han vil hellere leve med problemerne, så længe det er muligt, i håb om at sindet heler sig selv, eller indtil han går på pension fra jobbet.

Engang var journalister ikke mål i en konflikt. Det er de nu: „Jeg har bekendte, der er blevet dræbt, og nogle er blevet kidnappet af terrorister. For i tiden vidste man, at man var i sikkerhed, når man nåede tilbage på hotellet. I dag sidder man på hotellet og er bange for, at nogen sparker døren ind og kidnapper dig. Efter sådan en opgave kan jeg være som en karklud i 14 dage til tre uger efter. Helt træt i sjælen af at være bange,“ forklarer Steffen Jensen.⁵⁶