

At være menneske i en kultur med ondt i identiteten



Professor Carsten René Jørgensen har skrevet en ny bog om identitetskriser. Han mener, at den senmoderne kultur åbner en masse muligheder for mennesker, men at den også stiller en række krav, som ikke alle kan håndtere og leve op til. Og det giver særlige udfordringer for det enkelte menneske og i det psykologiske arbejde.

Af Anita Frank Goth, *journalist*
Illustration af Janik Söllner fra the Noun Project

”Vi må også være parate til at overveje, hvordan forhold i samtidskulturen kan øge risikoen for, at stadig flere udvikler svære identitetsforstyrrelser (og psykiske lidelser generelt).”

Sådan lyder en sætning i en ny bog af Carsten René Jørgensen, professor i klinisk psykologi ved Psykologisk Institut ved Aarhus Universitet. Den handler om et populært emne i tiden: Identitet. Sjældent er der blevet talt så meget om identitet i samfundet, som vi oplever lige nu. Vi diskuterer identitetspolitik på livet løs, herunder hvad det betyder at leve i et samfund med kategorier som køn, race, seksualitet, kultur og etnicitet. Minoritetskulturer og majoritetskulturer skal finde ud af at fungere sammen – og især den unge generation er begyndt at stille krav om retten til at definere sig selv på alle måder.

Vi er midt i en tid, hvor udtryk som ’woke’, ’kulturel appropriation’ og ’trigger warnings’ er nye ord i vores vokabularium – ord, der peger i retning af nye måder at have identiteter på, men også mod nye normer, som vi ikke har oplevet før. Så det er ganske oplagt, at en professor i psykologi kaster sig over et bogprojekt om identitet og identitetskriser. For hvad betyder alle disse nye identitetsmuligheder for mennesket? Hvad skal vi interessere os for psykologisk i denne identitetstid? Det gælder samfundet og de mekanismer, der til enhver tid gør sig gældende. Men det gælder også psykologer i deres arbejde med klienter. De er jo bærere af kultur og bringer den med ind i det terapeutiske rum hos psykologen.

For Carsten René Jørgensen hænger mennesket og samfundet uløseligt sammen. Og når vores kultur giver os mange valgmuligheder, vil der også være faldgruber. Og det kan have konsekvenser.

– Når den senmoderne kultur er fragmenteret i sig selv, kan mennesket også blive fragmenteret eller konfronteret med større krav til at integrere modstridende krav og dele af sig selv. Dermed er der større risiko for, at vi oplever forvirring omkring store eksistentielle spørgsmål som: Hvem er jeg, hvad er et godt liv for mig, hvad vil jeg egentlig, og er det realistisk? Det er naturligvis ikke nødvendigvis et udtryk for en alvorlig identitetskrise, eller for at det fører til en identitetsforstyrrelse, siger Carsten René Jørgensen.

Bogen *Identitetskriser. Veje og vildveje for det fragmenterede moderne menneskes identitet* handler netop om det moderne menneskes kamp med en smertefuld tvivl og usikkerhed i forhold til sin identitet. Om spørgsmålet: Hvem er jeg i virkeligheden? Eller: Hvad er mine grundlæggende mål, normer, værdier og idealer?

Bogens 512 sider følger to spor. Det ene undersøger identitet og samtidskultur, og det andet undersøger udvikling af identitet og identitetsforstyrrelser i selv samme kultur.

– Bogens to spor har forskellige intentioner. Det ene viser, at vi som terapeuter skal være opmærksomme på, hvad der foregår i vores kultur, og her er identitetsbegrebet frugtbart til at åbne op for en forståelse af de konflikter, vi står i, både de kulturelle og de politiske. Det andet spor undersøger, hvordan vi skal være bedre til at forstå og hjælpe de mennesker, som har identitetsproblemer. Her er vi nødt til at blive bedre til at skelne mellem forskellige grader af udfordringer, for her skal der tilbydes ret forskellige former for hjælp, siger Carsten René Jørgensen.

To spor løber sammen

Det er ikke noget nyt, at individuelle identitetsforstyrrelser foregår på forskellige planer. Eller at kulturen er i en form for identitetskrise. Men i Carsten René Jørgensens bog løber sporene sammen – og dét er den interessante analyse.

– Kulturens identitetskrise giver sig udslag i forskellige symptomer og problemstillinger, der handler om globalisering og, multikultur og manifesterer sig i forskellige former for identitetspolitik, højre-populisme, politiske bevægelser og fællesskaber med fokus på national identitet og hjemstavn. Måske er det et udtryk for, at vi kulturelt er gået for langt i forestillingen om, at vi alle sammen er ens og del af en fælles menneskehed. Måske kan det ikke tilfredsstillende de identitetsrelaterede behov, vi som mennesker har og søger tilfredsstillt i nære, regionale og lokale fællesskaber, siger han.

– Det psykologisk interessante er, at vi som mennesker har to grundlæggende behov, der knytter sig til identiteten. Det ene er et behov for selvafgrænsning, hvor det særegne og individualiteten i senmoderniteten fylder meget. Parallelt hertil har vi også et behov for at være forbundet med andre mennesker og deltage og være indlejret i fællesskaber, der er overskuelige, hvor vi er sammen med mennesker ’som os selv’. Samtidig fungerer et fællesskab kun, hvis der er et klart afgrænset forhold til andre fællesskaber, som er defineret af, hvad det gerne vil og ikke vil være, og hvilken særlig identitet, fællesskabet tilbyder, siger Carsten René Jørgensen.

Hvem er vi?

Vores optagethed af, hvem vi i virkeligheden er, og hvor vi hører til, har dybe rødder i videnskaben. I årtier har der på universiteterne, i de videnskabelige tidsskrifter, i forskningsverdenen, og også ude i

samfundet været en kamp om, hvordan vi skal forstå menneskets identitet. Er den, jeg er, og hvad jeg gør, et biologisk anliggende, eller er det en social konstruktion? Svaret har bølget frem og tilbage gennem tiderne. Carsten René Jørgensen plæderer for, at vi i stedet taler om henholdsvis den sociale identitet og jeg-identiteten.

– Socialkonstruktivismen (og identitetspolitik) er overordnet forbundet med forestillingen om, at vi kan skabe den identitet, vi ønsker, og lege med den; her taler vi om den sociale identitet. Men for at vi kan lege med de forskellige sociale identiteter, uden at det er smertefuldt for os, og vi bliver overvældet af forvirring, forudsætter det nogle psykologiske ressourcer eller det, man kalder en jeg-identitet, og en nogenlunde integreret personlighedsstruktur. Det kunne man også kalde en form for kerne, men det er ikke det samme som det, man taler om i litteraturen, når man problematiserer, om man har et stabilt selv eller jeg.

– Når man inden for litteraturen, dele af filosofien, socialpsykologien og i socialkonstruktivismen taler om identitet, handler det om sociale roller, identiteter og personer, som vi eksempelvis ser mennesker lege med på de sociale medier. Og det kan være rigtig fint og interessant, men det er noget helt andet eller mere snævert end det, jeg taler om. Identitet er langt mere kompliceret og nuanceret ud fra en klinisk psykologfaglig vinkel. Jeg taler om jeg-identitet som noget helt grundlæggende i mennesket. Og her bliver det særlig smertefuldt for de mennesker, som af forskellige grunde ikke har udviklet en sådan jeg-identitet og dermed ikke har de psykologiske forudsætninger for at leve og trives i en fragmenteret kultur, siger han.

Og hvad betyder så al denne fokus på identitet i vores samfund? Hvad er det, psykologer skal bide mærke i? Hvordan skal psykologer forholde sig til klienter, der kommer med spørgsmål, erfaringer og problemer i relation til hvem de virkelig er?

Identitetskriser er ikke bare identitetsproblemer
Samfundets fragmenterede identitetskultur kommer også ind i psykologens klinik. Mange klienter vil have forbigående identitetskriser. Men nogle vil også have svære identitetsforstyrrelser, der hænger sammen med personlighedsforstyrrelser, hvor man ikke har en stabil indre identitet og betydningshorisont.

– Identitetskriser og identitetsproblemer kan være forskellige ting, som vi er nødt til at adskille. Og her det vigtigt at understrege, at den svære identitetsforstyrrelse eller identitetsdiffusion er et centralt diagnostisk kriterie for relativt alvorlige

personlighedsforstyrrelser, selvom problemerne på overfladen godt kan ligne en almindelig identitetskriser. Og min pointe er, at det er de ikke, siger Carsten René Jørgensen.

– Et liv består af overgange, hvor identiteten kommer på overarbejde. Her er det for de fleste godt at tale med et begavet menneske, men det behøver ikke nødvendigvis være en terapeut. Og ud fra et velfærdsperspektiv bør vi fokusere vores ressourcer på de alvorlige tilfælde. Den alvorlige identitetsdiffusion bunder i forstyrrelser i udviklingen af en jeg-identitet, som er en del af personlighedsstrukturen. Ved de alvorlige diffusionsproblemer skal de specialiserede terapeuter ind, og her skal vi overveje, hvordan vi bruger vores psykologfaglige kompetencer, så vi anvender vores behandlingsressourcer optimalt.

Det kan være svært at adskille de to situationer. Derfor oplister bogen opmærksomhedspunkter til, hvordan terapeuter adskiller de to grupper:

– Så kan vi være mere præcise med, hvem der skal have hjælp og hvordan. Når vi møder mennesker med identitetsdiffusion, kan det være, at de alvorlige problemer ikke umiddelbart er så iøjnefaldende, og problemerne kan for det utrænede øje se ens ud. Først når vi kommer dybere ned, opdager vi, at disse mennesker ikke føler sig hjemme i verden. For dem er det ikke en leg med identiteter, det er smertefuldt. Samtidig er det vigtigt at understrege, at det ikke er kulturen i sig selv, der skaber identitetsdiffusion, men at den retning, som vores kultur har bevæget sig i, kan betyde, at de mennesker, der er sårbare, kan blive skubbet længere ud, fordi der ikke er de samme fællesskaber til at gribe dem som tidligere, eller at stadig større samfundsmæssige krav er med til at overbelaste disse mennesker, siger Carsten René Jørgensen.

Tjek egen holdning

Ved alvorlige identitetsproblemer skal terapeuterne være specialiserede, og den senmoderne fragmenterede kultur stiller samtidig krav til terapeutens kulturelle kompetencer og egen afklaring i forhold til normer og værdier, for det vil patienten udfordre, fortæller Carsten René Jørgensen, som også i bogen går i dialog med mange forskellige fagområder og felter, der grænser op til psykologien.

– For det første ved vi, at kulturelle kompetencer betyder en hel del, når vi som terapeuter skal møde et andet menneske. Det kan handle om livsformer, sociale klasser og religion. Terapi kræver rummelighed og evne til at sætte sig ind i et andet menneskes perspektiv og indre verden. Også når det gælder

”Når vi møder mennesker med identitetsdiffusion, kan det være, at de alvorlige problemer ikke umiddelbart er så iøjnefaldende, og problemerne kan for det utrænede øje se ens ud. Først når vi kommer dybere ned, opdager vi, at disse mennesker ikke føler sig hjemme i verden.”



en åbenhed hos terapeuten over for forskellige seksuelle praksisser eller måder at gøre køn på. Samtidig skal terapeuten bevare en opmærksomhed på, at netop problemstillinger omkring fx køn og seksualitet hos den enkelte også kan være et udtryk for dybereliggende vanskeligheder, der kan være forbundet med identitetsdiffusion og brug af seksualitet i forsøg på at regulere sig selv eller jagt efter andres accept, siger han.

Unge skal have lov til at falde

Godt nok har den aarhusianske professor skrevet en bog om identitetskriser. Men han maner samtidig til besindighed, når det handler om terapi af unge og unge voksne med identitetsproblemer, for de befinder sig på et livsstadie, hvor identitetskriser kan være en del af den normale udvikling. Og måske er der en tendens til, at især forældre fra middelklassen håndterer samfundets stigende præstationskrav til de unge med micro-management af børns og unges tid og indsats, mener Carsten René Jørgensen. Det kan også være problematisk, hvis forældre ikke giver slip på deres børn, siger han. Og derfor er det nærliggende at spørge, hvilken tilgang man skal have til børn og unge, der ikke helt kan tackle de krav, de bliver stillet overfor. Samtidig kan der være en del unge, som kan have stor glæde af at tale med en fagperson, når de skal håndtere de mange identitetsudfordringer, som er forbundet med at være ung i den fragmenterede moderne kultur. Men her taler vi om noget ganske andet end højt specialiseret behandling af svær identitetsdiffusion, siger Carsten René Jørgensen.

– Den her bog er også en kulturkritik af fx vores uddannelsessystems præstationskrav, hvor du skal bestå en masse eksamener og få så høje karakter som muligt og så hurtigt som muligt, og det kan hverken de enkelte unge eller forældre løse selv. Og det er godt, at forældre støtter deres børn, men det handler også om individuelle balancer og behov, siger han.

– Og det, at børn og unge internaliserer de stadig højere krav, kan øge risikoen for et dårligt selvværd og psykiske problemer, herunder identitetsproblemer. Det her er en kulturel bevægelse med fokus på evig selvoptimering, som vi hver især gør til vores egen, og som rummer nogle voldsomme og ofte urealistiske forestillinger om, hvad der er et godt liv. Måske er der også brug for, at vi udvider vores normalitetsforståelse og får mere realistiske forestillinger om, hvad det kræver at nå bestemte steder hen i vores liv. ●

Identitetskriser. Veje og vildveje for det fragmenterede moderne menneskes identitet af Carsten René Jørgensen er udkommet på Hans Reitzels Forlag.

