

# Kristeligt Dagblad

---

DEBATINDLÆG | 06.06.23 KL. 20:00

## Skammen over at være normal er et paradoks med dystre konsekvenser

Overdrevne forventninger kan skabe forrykte forventninger om, hvad der er normalt. Vi er nødt til at skabe nogle kulturforandringer, mener psykolog fra Studenterrådgivningen

**Ditte Charles, autoriseret psykolog, Studenterrådgivningen**



"Det er fortællinger, der bidrager til, at den enkelte kan komme til at strække sig i en uendelighed for at opnå noget, som kun findes i en forvrænget virkelighed," skriver Ditte Charles om unges forventninger til hinanden. Foto: Mads Claus Rasmussen/Ritzau Scanpix.

**M**ennesker er sociale væsener. Vi havde ikke overlevet alene på savannen og var nok også uddøde som art, hvis ikke det havde været for vores evne til og behov for at holde sammen i grupper.

Derfor har evolutionen givet os skammen. Skammen kommer til os, når vi har forbrudt os mod et socialt kodeks.

Den er en følelse af gerne at ville kunne forsvinde ned i et musehul. Den er en pludselig og meget akut oplevelse af allerhelst at ville kunne gøre noget gjort ugjort, men når det nu ikke lader sig gøre, kan vi som et minimum "krybe i et musehul".

Skam er et akut og markant indsættende behov for at kunne undslippe sig selv, men hvor ingen flugt synes mulig, fordi man netop ikke kan undslippe sig selv. I skammen sker som svar herpå en opløsning af selvforholdet, når man ikke kan være med sig selv. Man mister med andre ord i bogstavelig forstand evnen til at stå ved sig selv! Inden vi sætter skammen i skammekrog, skal det derfor understreges, at den tjener en umådelig vigtig funktion. Skammen er nålen i vores moralske kompas! Den gør det muligt for os at opretholde et samfund. Den gør os lydøre over for hinanden, og den fortæller os, når vi eksempelvis opfører os grænseoverskridende, umoralsk eller uordentligt.

Men *hvad* der vækker skammen, er bestemt af betydningsfulde andre og af gruppens normer og moral, fordi andre mennesker og deres mening har betydning for os, for vores selvforståelse og for vores forhold til os selv. Hvis en gruppes normer skævvrides uhensigtsmæssigt, kan der derfor ske det, at man ved at være normal kommer til at føle sig utilstrækkelig eller decideret forkert – og forkerthedsfølelsen er en afart af skam.

Vi tilpasser os de grupper, vi indgår i. Vi former dem, men oftest gælder det, at de former os. Fordi vi naturligt er skabt til at stræbe mod at passe ind i de grupper, vi er iblandt, og fordi vi spejler os i de spejle, vi omgiver os med, er vi villige til at gå rigtig meget på kompromis med os selv, vores værdier, drømme og følelser, hvis det er det, der skal til for at opnå anerkendelse og sikre vores plads i gruppen.

I mit job som psykolog, tidligere som chefpsykolog i Psykiatrifonden og nu som udviklingskonsulent i Studenterrådgivningen, får jeg nogle gange meget konkrete beviser herfor.

Gruppens normer præger os, og i visse miljøer er det i en grad, hvor jeg må spørge den, jeg sidder over for: ”Hvad nytter det at vinde hele verden, hvis du mister dig selv?”. Det er et spørgsmål, der er afledt af, at vi mennesker i vores bestræbelser på at opnå accept, anerkendelse og tilhørsforhold kan komme til at glemme, hvem vi er, hvad vi står for, og hvad der giver os glæde. En glemsel, der kan lede til fremmedgjorthed, ensomhed og på sigt også depression.

Vi mennesker sammenligner os med hinanden. Vi kigger til siden, og vi afstemmer vores adfærd, følelser, håb og drømme efter vores omgivelser og det, vi ser og hører.

Samtidig er det tvivlsomt, hvorvidt vores og særligt helt unge menneskers urhjerne er i stand til helt igennem og også på et ubevidst plan at gennemskue de sociale mediers indvirkning og algoritmernes magt.

Tværtimod er det nok et farligt faktum, at sociale medier bidrager til falske fortællinger og forestillinger. Eksempelvis om, at "alt er muligt, hvis bare du vil det nok", at "mulighedsmaksimering skaber tryghed og frihed", at "de fleste har styr på alting det meste af tiden", eller at "alt er muligt for den, der bærer viljen i et regneark".

Det er fortællinger, der bidrager til, at den enkelte kan komme til at strække sig i en uendelighed for at opnå noget, som kun findes i en forvrænget virkelighed. Perception er ikke virkelighed, men alligevel er det med til at forme virkeligheden – og i dette tilfælde i en uheldig retning.

Konsekvenserne er, at vi som biologisk og ressourcemæssigt begrænsede individer kigger os i nogle "tivolispejle", der fremstiller en ideel og forskønnet normalitet, der er urealistisk og ubegrænset i forhold til realiteten. Vi præsenteres for og er selv potentielt medskabere af en forvrænget normalfordeling, der bidrager til et potentielt og kollektivt selvbedrag, som vi så agerer efter. Det kompromitterer vores mentale sundhed, og det får forekomsten af stress, mistrivsel og ensomhed til at stige.

Når jeg er ude at holde oplæg, plejer jeg at illustrere dette ved at tegne en "normal" normalfordeling samt en forrykket normalfordeling. En model, som jeg kalder for "den forrykte normalfordeling".

Pointen med min model er at pege på, at der er en række tendenser i vores samtid, der har skabt billeder af en perfekt normalitet, og at denne forestillede normalitet går ind og skaber en oplevelse hos mange af, at man må strække sig – ikke alene for at præstere og gøre noget godt nok, men ofte også mere grundlæggende for at være god nok.

Desværre er dette sidste ikke længere bare en fejltagtig forestilling. Jeg kan få studerende ind på mit kontor, som er velbegrundet bange for at blive smidt ud af deres studiegruppe, hvis de ikke lever op til nogle overmenneskelige normer for succes.

Jeg er blandt andet ansat til at undgå et unødigt frafald på en given uddannelse, men det kan ske, at jeg må hjælpe en ung med at vælge mellem livsdrøm og helbred. Andre gange kan jeg sidde i den situation, at jeg må sige ligeud til en studerende i alvorlig mistrivsel, at vedkommende har en sund reaktion på en usund kultur.

Det er derfor, jeg kalder min model ikke bare for den forrykkede normalfordeling, men for "den forrykte normalfordeling". Det gør jeg, fordi normaliteten i nutidens præstationssamfund er skubbet ud af balance.

Når det sker, risikerer man som et normalt, moralsk, påvirkeligt og tilpasningsdygtigt menneske at ryge i et frygtbaseret drive, hvor frygten som instinkt forhindrer en i at

stoppe op og opdage, at man faktisk løber hurtigere, end man kan, eller hurtigere, end man måske egentlig vil, som det også sker med stress.

Her bliver det mit job at hjælpe den enkelte til at genfinde roen og trygheden til at stoppe op og stå ved sig selv; at genoprette den selvfølelse eller det selvforhold, som tabes, når flokdyrsmentaliteten eller tilpasningsevnen i et usundt miljø har fået overtaget, eller når frygten for at være forkert eller at blive ekskluderet har fået tag i en.

Mit løsningsforslag er dog ikke at sende flere i terapi. Tværtimod ville jeg have færre i mit terapeutiske rum, hvis problemstillingerne blev adresseret på et kollektivt plan, og hvis vi sammen kunne skabe nogle kulturforandringer og blive mere opmærksomme på, når noget giver anledning til en skam over at være normal.

I Studenterrådgivningen gør vi det både i den individuelle rådgivning og i høj grad også, når vi i samarbejde med vidt forskellige uddannelsesinstitutioner bevidst går ind og arbejder med kulturen og de sociale normer på et uddannelsessted.

Skammen over at være normal er et paradoks med dystre konsekvenser, men skammen kan overvindes, når individerne i en gruppe lærer at være med det, der er: at modgang er almindeligt, at livet nogle gange er svært, at ikke alt er muligt, at man nogle gange vil fejle, og at det er o.k. Det er godt nok. Man er god nok. Ikke på trods af, men på grund af.

Det er det, det vil sige at være menneske, og det er her, vi bedst kan mærke livet, os selv og hinanden. Forbundet og sammen om det hele.

*Dette er et debatindlæg. Indlægget er udtryk for skribentens egen holdning.*