

# DAGENS UNGDOM

## Till er som är unga!

Vet ni vad man säger om er? Vad man säger om er generation? Man säger att ni är lata. Att ni är egoister. Att ni gör det ni har lust med. Att ni bara tänker på er själva. Att ni inte har någon plikt-känsla. Att ni är historielösa. Att ni är helt beroende av era mobiltelefoner. Att ni är obildade och ohyfsade. Att ni dricker för mycket. Att ni inte har någon skam i kroppen. Kort sagt är ungdomen inte så bra som den har varit. Ja, ni fattar.

Men inget kunde vara mer fel. Om man tittar på statistiken så visar den att unga av i dag dricker mindre, röker mindre, är mindre kriminella, lever sundare och har mycket större plikt-känsla än generationen före dem. Och även generationen dessförinnan. De unga är som det står i en norsk rapport ”en sjukt seriös ungdomsgeneration”.<sup>1</sup> De är ett uttryck för en ny paradox. De är så plikttrogna att det gör dem sjuka.

Samma sak gäller i fler länder. I Danmark har antalet unga kriminella fortsatt att minska.<sup>2</sup> Hälften av alla unga mellan 16 och 20 år anser att det dricks för mycket på fester under gymnasietiden. Över en tredjedel önskar stramare alkoholregler.<sup>3</sup> Danska ungdomar ligger på fjärde plats i världen när det gäller avklarade högre studier.<sup>4</sup> Det gäller inte alla givetvis, men ett ökande antal unga är mer socialt engagerade, mer plikttrogna och mer angelägna om att leva sunt och enligt samhällets ideal. Så när folk säger att ungdomen inte är vad den en gång varit så är det för en gångs skull sant. Men underligt nog betyder det tvärtom mot vad detta tidigare betytt. Problemet är inte att ni unga saknar kunskaper, hyfs och plikt känsla – och verkligen inte att ni saknar skamkänslor. Problemet är att ni har för mycket av detta. Så mycket skamkänslor att det leder till psykiskt lidande och olika psykiatriska diagnoser.<sup>5</sup>

Jag befinner mig dagligdags på en högskola. Varje halvår vandrar det in cirka 130 nya unga människor genom våra portar. Och jag vet – utan att känna dem personligen – att ibland dessa är det flera som lider av ätstörningar. Antingen anorexia eller ortorexi – en fixering vid en hälsosam livsstil. Därutöver lider ett antal av ångest av olika slag. Det handlar om generaliserat ångestsyndrom (GAD), social fobi eller OCD (tvångssyndrom). Den första gruppen består vanligtvis mest av flickor medan i den sistnämnda är de flesta pojkar. Men här är det dessvärre på väg att bli lika många av båda könen. Anorexia och OCD har det gemensamt att de är olika metoder att få en stenhård kontroll av en aspekt av tillvaron. När all-

ting omkring mig verkar ovissst så är det oerhört lugnande och ångestdämpande att veta att *det här, det kan jag*. Slutligen kommer det sannolikt att bland de 130 finnas en eller två som har ett självska debeteende – som skär sig och har självmordstankar. Detta är rent statistiska fakta.

Låt mig säga något som ni alltför sällan hör och som vi vuxna alltför sällan vågar säga: Ni är en generation som är oerhört hårt drabbad. Ni saknar verkligen inte skam- och skuldkänslor. Ett stort antal av er är oerhört pliktrogna och försöker verkligen bara göra allt så bra ni kan och göra goda och bra saker. Men många bland er lever ett skamfyllt och ångestfyllt liv. Och ni blir fler och fler som har det så.

## Otillräcklighetskänslan

Jag påstår inte att det varken är lättare eller svårare att vara ung i dag än tidigare. Men det är svårt på ett annat sätt. Några saker är likadana som de alltid varit. Relationen far–son och mor–dotter har alltid varit lite problematisk. Det beror inte på att föräldrarna är bakåtsträvare och de unga skamlösa. Det beror på att relationen i sig är problematisk. Vissa i den äldre generationen har svårt att förstå varför det inte är lätt att vara ung i dag. Det beror på att den grundkänsla vi i dag kämpar med helt enkelt är en annan än tidigare – det handlar inte om skuldkänslor utan känslor av att inte räcka till. Det är därför som det är svårt på ett *annat* sätt. Du kan ställa följande fråga till dig själv: Känner du dig alltid misslyckad även om du försö-

ker göra allting rätt? Jag kan avslöja att det är så ett stort antal unga känner det. Med andra ord är du (tyvärr) inte ensam om att känna så.

Det handlar inte om känslan av att vara misslyckad därför att du *gjort något som är fel* (alltså skuldkänslor). Det handlar om den paradoxala känslan av att känna sig fel just när du *försöker göra allting rätt*. Det handlar inte om att du gjort något som är fel utan om känslan av att du aldrig gör nog mycket. Känslan av att inte räkna till är särskilt vidrig och självdestruktiv. Den gnager ständigt på samvetet och tycks aldrig bli mätt. Det verkar faktiskt som om otillräcklighetskänslan blir större ju större samvete du har. Därför är otillräcklighetskänslan särskilt dominerande och särskilt omfattande hos en pliktrogen och samvetsgrann person.

Den bok som du nu har i handen har som syfte att undersöka just känslan av otillräcklighet. Varifrån kommer den? Vad har den för bakgrund? Hur upplevs den? Hur skiljer den sig från exempelvis skuldkänslor? Vad har den för symtom? Vilka konsekvenser får den? Vad kan man göra åt den? Och inte minst: vad är det för samhälle vi har som bidrar till att framkalla den? Det är detta vi ska undersöka.

Låt mig därför också säga på en gång: du får varken färdiga lösningar eller ”verktyg” genom att läsa den här boken. I gengäld lovar jag att om du har modet att fortsätta läsa så kommer du att ha fått en rad nya sätt att förstå inte bara dig själv utan hela din generation. Ett utmärkande kännetecken för otillräcklighetskänslan är nämligen att

den angriper människors personliga ansvarskänsla. Den som känner sig otillräcklig säger som regel: Det är mitt eget fel. Eller: Det är mig själv det är fel på. Jag kommer att visa att du inte är ensam om den otillräcklighetskänsla du upplever – den är utbredd och allmängiltig. Och den kan inte förklaras utifrån dina eventuella personliga brister utan utifrån en rad socialpsykologiska mekanismer som vi alla är utsatta för. Med andra ord – du är (lyckligtvis) inte ensam om att känna som du gör. Och därför finns det hopp.

## Olika livsinställningar

Låt mig få börja med en samtidsanalys som skrevs för länge sedan. I boken *Antingen – eller: ett livsfragment* utgiven 1843 låter filosofen Søren Kierkegaard en viss personlighet, nämligen estetikern, komma med en analys som är på pricken: ”Låt andra klaga över att tiden är ond; jag klagat över att den är usel; ty den är utan passion.”<sup>6</sup>

Vid första anblicken tycks det som att det är precis på motsatt sätt i dag. Om det är något som kännetecknar vår tid så är det just kravet på att vara passionerat engagerad i det mesta, ja i stort sett allting. I våra studier, i vårt arbete, i våra parförhållanden, i våra barn, i nyheterna, i klimatet och i kampen mot orättvisor. Enligt sociologen Alain Ehrenberg är vår tids människor verkligen inte utan passion. Men däremot är de utmattade. Det moderna jaget är ett utmattat jag, just därför att tidsandan konstant kräver att vi ska vara passionerade.<sup>7</sup>

Det finns något i den skönhetsälskande estetikerns analys som är värt att titta lite närmare på. För när estetikern anklagar tiden för att vara usel därför att den är utan passion så är det i själva verket ett problem som kännetecknar estetikern själv. Estetikern är nämligen en dystertyp och han har stora problem med att leva upp till sina egna krav. Hans analys av sin samtid är samtidigt en analys av honom själv. Det är inte tiden som är usel i estetikerns ögon utan han själv. Vi kunde därför vända på resonemanget och säga att situationen är precis densamma i dag. Estetikern är på många sätt modernitetens första otillräckliga person. Han är full av självförebåelser och förstår mycket väl att det är hans eget fel att han saknar passion. Estetikern är trött på sig själv och trött på att vara en person som saknar initiativförmåga. Estetikern orkar ingenting: "Jag orkar inte rida, det är för mycket rörelse; jag orkar inte gå, det är för ansträngande; jag orkar inte lägga mig ner, ty antingen skulle jag bli liggande, och det orkar jag inte heller, eller så skulle jag resa mig upp igen och det orkar jag inte heller. Summa summarum orkar jag inte."<sup>8</sup>

Men det finns en typ till i Kierkegaards universum, nämligen etikern. Kort sagt är estetikern den som gör vad han har *lust* till medan etikern är den som gör det som *krävs*. Estetikern håller hela tiden på med att *uppleva* saker. Etikern däremot försöker *leva upp till* något. Därför ligger det nära till hands att anklaga de unga i dag för att vara estetiker hela bunten och se de vuxna som de ansvarsfulla etikerna. Men det ligger återigen långt från sanningen. Dagens ungdom är mycket mer ordentliga och socialt

ansvarstagande än ungdomar var för bara 10–15 år sedan. Det som är anmärkningsvärt är att ungdomar av i dag kan sägas vara en märklig blandning av båda dessa typer. De unga är *etiska estetiker*. De är fast beslutna att leva upp till något, men det som de ska leva upp till måste de känna för. Hur ofta säger vi inte till våra ungdomar: Gör det du känner för. Det är inget erbjudande, det är en order. Du har en etisk förpliktelse att ta reda på vad du innerst inne har lust med. För vi vuxna är livrädda att framstå som auktoritära moralanter. Resultatet blir att man felaktigt får de unga att tro att de äger en total frihet när det i själva verket är så att kraven ständigt har vuxit. Du kan göra precis vad du vill – så länge du känner för det som du vill. Annars ska du låta bli. Och på det viset har man gjort de unga ansvariga för sitt eget öde till hundra procent. Om du väljer fel så har du bara dig själv att skylla.<sup>9</sup>

### **Om det går att göra något bättre**

Låt mig illustrera denna lilla kierkegaardska analys med ett exempel från dokumentären *De perfekte piger* som sändes i dansk tv år 2015.<sup>10</sup> Här följer man Line som går i trean på gymnasiet. Hon berättar att hon har som princip att göra allt så bra som möjligt. Hon blir arg på sig själv om hon vet att hon kunnat göra något bättre än hon gjort. Hon säger också helt ärligt att hon gärna vill ha så bra betyg som möjligt, ja, helst högsta betyg i allt. Då programmet filmas befinner sig Line inne på sitt rum som är utformat nästan som en klostercell. Hon är inte ute och

dricker sig full eller uppför sig opassande. Hon har inrättat sitt liv efter etiker-kraven. Plötsligt zoomar kameran in ett papper som hänger ovanför Lines dator. Det är ett helt vanligt A4-papper där det står: "Om det går att göra något bättre så är bra inte bra nog." Och det ger i all sin enkelhet en exakt bild av hur det är att vara ung i dag.

Själv säger Line: "Jag tycker att det är ett citat som gör mig mer motiverad." Och det har hon otvetydigt rätt i. Problemet är bara att det inte går att uppfylla det som står på papperet. Det är uttryck för en logik som inte går ihop. För det går ju alltid att göra saker bättre. Du kan alltid lägga en timme till på en uppgift. Du kan alltid arbeta lite mer på den. Och på samma sätt är det med alla andra aspekter av livet. Du kan alltid vara en lite bättre partner, en lite bättre medarbetare, en lite bättre förebild. Du kan alltid vara lite mer social, lite mer originell, lite med uppdaterad och lite mer engagerad.

Resultatet blir en ständigt närvarande och gigantisk känsla av otillräcklighet. Det beror egentligen inte på att Line har gjort något som är fel, det handlar bara om att hon inte har gjort *nog* mycket. Det där lilla ordet "nog" är på flera sätt den unga generationens akilleshäl. Den seriösa och pliktuppfyllande generationens svaga punkt. Som ung känner man ofta att man ligger efter och har för få poäng – utan att det någonsin klargörs hur många poäng man egentligen måste ha för att nå målet. Men en sak vet man i alla fall: man har bara sig själv att skylla. Om det går att göra något bättre så är bra inte bra nog.

Här har vi diagnosen. Vi har förlorat kontrollen över



tiden och inrättat oss efter klockan. Dygnet indelas ju i timmar och minuter så prestationen kan pressas maximalt. Vi både fruktar omvärldens straff och straffar oss själva. Hela 500 år efter reformationen är vi på ett tragiskt sätt tillbaka där Luther började. I klostercellen. I självtuktens, prestationens och ångestens tidsålder. Vi lever som munkar och befinner oss i framtiden. Om 12 poäng är möjligt är 10 inte bra nog. När självdisciplin är en möjlighet är självförverkligande inte bra nog.

## Otillräcklighetens budord

”Men då får ni väl protestera!” Det underlåter vi aldrig att påpeka för de unga. Vi gjorde ju det 1968. Så det är det rätta att göra. Line måste bara hitta upphovsmannen till citatet som hänger där som motivation för studierna – och en påminnelse om hennes egen otillräcklighet. Om hon gjorde det kunde hon i så fall berätta för honom att citatet är en skamfläck som bidrar till att föra henne närmare en psykisk avgrund. Frågan är självklart vem som har sagt ”om det går att göra något bättre så är bra inte bra nog”? Är det en känd filosof? Eller kommer citatet från en nyliberal tankesmedja? Eller från en av landets tusentals HR-avdelningar? Kommer det från sportens värld? Vem i all världen har formulerat detta citat? Det avslöjas aldrig i dokumentären. Men ett nedslående svar, och det mest sorgliga, är att det sannolikt kommer från Line själv. Det är hon som har skrivit det på sin dator och sedan printat ut det. Och det är hon som satt upp det. Och

nu hänger det där. Som om det vore en av de stentavlor Moses kom ned med från berget, de som berättade vilka budord människorna hädanefter skulle leva efter: Om det går att göra något bättre så är bra inte bra nog. Det idealet ska Line och alla vi andra som lever nu leva upp till. Fast det går ju inte.

Så när vi säger till någon ”men då får du väl protestera” – vem ska de lämna protesten till? Sig själva eller ... Med andra ord hamnar vi återigen i den självföreläsa som kännetecknar otillräcklighetskänslan. ”Det måste vara mig det är fel på.” Det är varken lättare eller svårare att vara en psykiskt sund människa i vår tid. Det är svårt på ett annat sätt.

## Varför dricker inte Jeppe?

När det uppenbarligen inte hjälper att sätta mer press på en redan tidigare pressad och självföreläsa ungdomsgeneration så är frågan som kräver ett snabbt svar – hur hjälper vi då Line? Hur hjälper man någon som känner sig otillräcklig?

Lyckligtvis är vi i Danmark begåvade med en kritisk upplysningstradition. Den kan hjälpa oss att använda det förflutna till att bättre förstå nuet. I Holberg-komedin *Jeppe på berget* möter vi Jeppe. Och för att använda ett modernt språkbruk så förvaltar inte Jeppe sitt liv optimalt utifrån ett folkhälsoperspektiv. Jeppe dricker nämligen, och det är hans stora problem. Alla Jeppes andra problem skulle försvinna om han bara slutade dricka.

Om Jeppe hade levt i dag så hade vi påpekat för Jeppe att hans beteende är olämpligt och ohälsosamt. Och han kunde sedan bli föremål för en kampanj som upplyste om konsekvenserna av ett alkoholmissbruk.

På samma sätt skulle man kunna säga till Line och alla andra som känner sig otillräckliga att deras beteende påverkar hälsan negativt. Att de är oförnuftiga. Att de självklart måste sluta upp med att försöka leva upp till ouppnåeliga ideal. Om de bara slutar med det så kommer problemet att försvinna.

Men om det är på det viset som vi tror att vi kan hjälpa någon så stirrar vi i både Jeppe och Lines fall oss blinda på beteendet och förbiser orsaken. Därför bör vi ställa samma kritiska fråga i dag som Holberg ställde: Varför dricker Jeppe? Varför har Line inrättat sitt liv som ett självoptimeringsprojekt och sitt rum som en nunnecell? Varför har hon satt upp en lapp där det står "Om det går att göra bättre så är bra inte bra nog"? Varför dricker *inte* Line?

Det finns en avgörande punkt som vi inte får förlora ur sikte om vi inte vill förlora våra ungdomar. Om vi vill undvika att ungdomarna förlorar sig själva. Det är förhoppningsvis helt uppenbart att anklagelsen inte ska riktas mot Line. Line skulle med all sannolikhet säga: "Jag skulle ju faktiskt bara kunna låta saker vara ... jag har bara mig själv att skylla."

Men felet är *inte* Lines. Alltför ofta ligger det en förtäckt nedlåtenhet i frågan: "Men var har de unga fått den här idén ifrån?" Underförstått att det måste vara något

som de själva har hittat på. Om vi bara vågade ställa frågan på ett öppet och ärligt sätt: "Varifrån har de unga fått denna tanke?" Och sedan kunde vi svara: "Kanske från oss vuxna." Vi hjälper inte Line genom att bara kritisera henne. Vi behöver bli mer *självkritiska*. På det viset ser vi också till att kommande generationer inte får för sig att vi är ett felfritt ideal som de aldrig kommer att kunna leva upp till.

Andra kan få klaga på hur bedrövlig ungdomen av i dag är. Jag beklagar att de pressas så hårt. Line är inte ett oskyldigt offer. Men Line har inte valt vilket samhälle hon ska växa upp i. Lika lite som hon gör ett fritt val då hon försöker leva upp till ouppnåeliga ideal. Line försöker bara leva upp till ett ideal som genomsyrar vår tid så mycket att det nästan är omöjligt att inte förr eller senare anamma det. Men *det är hon* som får leva med konsekvenserna av de samhällsstrukturer som tidigare generationer byggt upp. Därför är den här boken först och främst en samtidsanalys och en anklagelse riktad mot en viss bestämd tendens i vårt samhälle.

Frågorna som jag försöker att besvara är följande: Varför är det just känslorna av otillräcklighet som dominerar i vår tid? Varför känner många i dag sig "fel" även om de försöker att göra allting rätt? Svaren ges i följande fyra kapitel som inte ska ses som lösningar utan som förklaringar. Det är fyra tolkningar som ger fyra olika perspektiv på ett och samma problem. Ungefär som fyra sidor av en mjölkkartong. Det första kapitlet är en idéhistorisk förklaring, den andra en psykoanalytisk, det tredje en soci-

alpsykologisk och det fjärde – innan vi når det avslutande hoppet – en existensfilosofisk.



Adobe Kreativitet og design Markering og analyse PDF & E-signatur Færdighedslæringer Support [Log på](#)

[CREATIVE CLOUD FOR EDUCATION](#) [Overigt](#) [Students & Teachers](#) [Skoler og universiteter](#) [Høje institutioner](#) [Gratis testversion](#) [Køb nu](#)

# THE FUTURE IS YOURS. MAKE IT.

Med Creative Cloud har du alle Adobe-programmer til design, foto, graf, video og web på alle dine stationære og mobile enheder. I bund og grund alt du behøver for at sætte dit præg på verden.

Køb nu

Start dit nye skoleår med en stor besparelse. Muligheden og læs mere sparer 65 % på Creative Cloud. Kun 12,99 DKK/måned inkl. moms. [Køb nu](#)

17.45

Søg

Skriv en kommentar ...

**Manta Sleep** Sponsoreret ·  ...

**Upgrade Your Sleep. Upgrade Your Life.**  
Never let poor sleep interfere with your epic lifestyle again!

- zZ 100% Blackout
- zZ No Pressure on Eyes
- zZ Fully customizable for the perfect fit
- zZ Encourages REM sleep... [Se mere](#)



MANTASLEEP.COM  
**Manta Sleep Mask**  
Think of Manta Sleep Mask as the business class of sleep. Why se...

1.181 1.983 kommentarer · 140 delinger

[Send post to...](#) [Kommentar](#) [Del](#)





RELAX  
YOU'RE  
AWESOME



By chilling on the couch and drinking this juice, you're helping people across the globe. How? Good question. See, we give 10% of our profits to charity to help hungry people all over the world. And that's only possible because you buy the stuff we make. So give yourself a high five. Or a fist-bump. Or just have some lovely juice. You're great.

Get in touch: innocent drinks, Fruit Towers, 342 Ladbroke Grove,  
London W10 5BU, United Kingdom. We'd love to hear from you,  
so find your country's contact details at: [innocent-international.com](http://innocent-international.com)