

# 1. HVEM ER JEG?

## DET STORE SPØRGSMÅL

Hvem er jeg egentlig? Det har du nok spurgt dig selv om indimellem – måske særligt i perioder af dit liv, hvor der har været mange forandringer, eller hvor vigtige valg har presset sig på. Vi har brug for gode svar på det spørgsmål, når vi skal navigere rundt i livet. Men faktisk ikke kun i krisetider, for identitet er et pejlemærke hver eneste dag, både indadtil og i vores omgang med resten af verden. Når du møder andre mennesker, sker det næsten helt automatisk, at du danner dig et indtryk af, hvem de er. Er han en charmerende eller en nørd? Er hun én, man kan betro sig til, eller skal man være lidt på vagt?

De fleste mennesker føler, at de er ganske unikke. Og med en vis ret: **Ingen andre har oplevet, tænkt og følt lige nøjagtig det samme, som du har.** Så hvordan kan man sige noget generelt om, hvad menneskelig identitet er for noget? Det er en af psykologiens store udfordringer, men den er ikke uoverkommelig, selvom der er meget at undersøge: Hvordan har identiteten fællestræk på tværs af forskellige mennesker, og hvordan er den specifik for hvert menneske? Hvor kommer vores identitet fra? Er den tidlige barndom og samspillet med vores forældre

afgørende? Eller udvikler identiteten sig løbende – hvor stor en rolle spiller bredere sociale rammer som skolen, arbejdspladsen og tennisklubben? Og hvilken betydning har vores beretninger om livets forløb? I denne lille bog vil jeg give et indtryk af, hvordan *livshistorien* – fortællingen om dit livsforløb – hænger sammen med identitet, hukommelse og de sociale og kulturelle kredse, du færdes i.

## HISTORIER OVERALT

Det lyder måske mærkeligt, at fortællinger om livets begivenheder skulle have en særlig stor betydning for os. Men hvis du tænker nærmere efter, vil du sikkert opdage, at en stor del af din hverdag består af historier. Fra du vågner om morgenen, til du går i seng om aftenen, er du omgivet af dem. Dagen begynder måske med den sidste rest af en drøm om en køretur med nogle venner. Mens du spiser dagens ration af havregryn, underholder radioen med de seneste politiske skandaler – har Birthe Rønn Hornbæk forsømt sine pligter som minister, og skal det føre til, at hun går af? Cykelturen på vej til arbejde ledsages af musikken i din iPod, hvor Steffen Brandt synger om drengen, der troede, at han og hans elskede skulle være de første kærester på månen. Kollegerne fortæller i kaffepausen om børnenes seneste bedrifter. Vel hjemme igen beretter dine egne unger hen over madpakkeproduktionen om klassens nye matematiklærer, og når de er kommet i seng, sukker ægtefællen over chefens seneste påfund. Du falder i søvn med Helle Helles *Ned*

til hundene på brystet og læsebrillerne nede på næsetippen. Historier er alle vegne, og det er hverken tilfældigt eller ligegyldigt: Inden for de sidste årtier er det blevet foreslået, at historier – nogle gange kaldet narrativer – er en central del af den menneskelige psyke. Særligt er livshistorien blevet udpeget som et psykisk fænomen, der indfanger vores identitet. Lad os se lidt nærmere på, hvad den egentlig er for noget.

### **ALLE HAR LIVSHISTORIER**

De fleste boghandlere i dag har metervis af biografier og selvbiografier om kendte mennesker – fra Stig Tøfting og Lisbet Dahl til Barack Obama. Historierne om, hvordan livet har udviklet sig for den enkelte, er godt læsestof. Men hvorfor er de egentlig det? Fascinationen skyldes måske, at den slags bøger trækker os langt ind i andre menneskers historie og fortæller om de konsekvenser, helt konkrete valg kan have for livets udvikling. Det sætter vores eget liv i perspektiv; vi har brug for at spejle os i andres fortællinger, for det er ikke bare de kendte, der har en livshistorie, som trænger sig på – det har vi alle.

Livshistorien dannes på baggrund af erindringer om vores liv – valg vi har truffet, og mål vi har forfulgt. Den er en måde at forstå os selv på: Livshistorien fortæller, hvem vi er, hvordan vi er blevet sådan, og hvad der er vigtigt for os. Måske tænker du i din egen livshistorie på, hvor du blev født, og hvordan dine forældre var. Du ser dem for dit indre blik og genoplever dele af din barn-

dom. Du tænker måske på dine skoleår, hvem der var din lærer, hvem din bedste ven/veninde var, og hvad I plejede at foretage jer sammen. Så tænker du måske på de unge år, din første kæreste, og hvordan I mødte hinanden, måske kan du huske, hvordan hans eller hendes stemme lød. Og dette medfører måske tanker om, hvem du siden blev gift og fik børn med. Måske husker du fornemmelsen af at holde jeres nyfødte barn i armene? Det kan også være arbejdsårene, der fylder meget i dine tanker, når du tænker tilbage på din livshistorie: Hvor du har været ansat, dine nære kolleger og de vigtige ting, du opnåede.

I praksis har de færreste af os en fiks og færdig livshistorie, vi tænker på som et hele og kan fortælle på en bestemt måde. Det er sjældent, at man reflekterer over eller giver en fuld udlægning af sin livshistorie fra ende til anden. Oftest uddrager vi kun de dele af vores livshistorie, der passer til den aktuelle anledning. Du møder måske en ny samarbejdspartner, som hurtigt serverer sit karriereforløb for dig, eller du spekulerer over, hvorfor du igen har valgt en forkert type kæreste, da hun ikke møder op som aftalt. Livshistorien er på den måde noget dynamisk og mangfoldigt, som skrues sammen ud fra en større mængde af viden, erindringer og refleksioner, der kan udvælges, kombineres og fortolkes på mange forskellige måder, afhængig af hvilken social sammenhæng eller livsfase vi er i. Man kan måske derfor fristes til at tale om livshistorier i flertal, men det skal ikke forstås på den måde, at vi har en lang række livshistorier, som siger

helt forskellige ting. Snarere hænger det sådan sammen, at livshistorien kan variere efter sammenhængen, men at variationerne trods alt er begrænsede af den viden, vi har til rådighed, og har en fælles kilde. Men lad os for nemheds skyld holde fast i entalsformen – altså livshistorien.

### **FORTÆLLINGENS TONE**

Den måde, du fortæller din livshistorie på, siger noget om din identitet. Måske er det også derfor, at vi gerne vil høre andres historier: for at lære dem at kende. Nogle historier bliver fortalt med en positiv og optimistisk tone, på trods af at begivenhederne lige så godt kunne have medført det modsatte. Basketballstjernen Michael Jordan fortæller f.eks. om sit første år på college: ”Det var flovt ikke at komme på holdet. Listen med de udvalgte spillere hang der i lang, lang tid uden mit navn på. Jeg kan huske, at jeg også var virkelig vred, fordi der var en fyr på holdet, som i hvert fald ikke var bedre end mig. Når jeg i tiden efter trænede og blev træt og tænkte, at nu ville jeg stoppe, så lukkede jeg øjnene og så listen uden mit navn på for mig. Og det fik mig som regel i gang igen”. Jordan mødte modgang, men bevarede håbet, og der viste sig en løsning; **Nogle gange fører den negative begivenhed en livslærdom eller ændringer i adfærd med sig.**

Andre fortæller historier, der er præget af negative følelser og pessimisme. Hvor det, der kunne have været godt, på en eller anden måde blev ødelagt eller fik negative konsekvenser. Personlighedspsykologen Dan P.

McAdams har undersøgt mange livshistorier, og i én af dem fortæller en ung kvinde om den dag, hun sammen med sine medstuderende skulle modtage sit eksamensbevis. Hun var så stolt, da hun gik hen over scenen med sit eksamensbevis i hånden. I salen nede foran sad hendes egne og kammeraternes venner og forældre. Da hun satte sig på sin plads igen, lænede hendes far sig hen mod hende og bemærkede, at hun godt nok så lykkelig ud, da hun gik hen over scenen. En oplevelse, der kunne have været et højdepunkt for hende, fik på den måde en negativ betydning.

Den følelsesmæssige tone i livshistorier har en parallel i almindelige genrer inden for litteraturen, for eksempel tragedien hvor ting går fra slemt til værre på dramatisk vis. I livshistorier er genrerne sjældent så tydeligt repræsenterede, men vores fortællinger om livets forløb har altid et følelsesmæssigt indhold, som kan sige noget om identiteten. Personer, der har haft en god relation til deres forældre eller andre omsorgsgivere, udvikler f.eks. en større tiltro til egne evner, de baserer deres liv på en antagelse om, at andre mennesker generelt er gode, og at verden er et retfærdigt sted. Det menes at slå igennem i livshistorier som en optimistisk tone – også når livets omstændigheder umiddelbart er negative.

### **MED BLIXEN I AFRIKA**

En af de fortællinger, som har gjort mest indtryk på mig, er Karens Blixens selvbiografiske roman *Den afrikanske farm* fra 1937. Bogen illustrerer tydeligt den rolle, *mål* har

for os i fortællingen af livshistorier. Baronessens livsmål skinner tydeligt igennem i fortællingen om rejsen til Afrika, ægteskabet med Bror Blixen og forholdet til Denny Finch Hatton, men det er samtidig sådan, at personerne omkring hende til tider har helt andre mål. Blixen må kæmpe hårdt for sin farm – verden omkring hende, klimaet og politikken udvikler sig på en måde, som gør nogle af hendes mål uopnåelige. Kampen for at nå sine mål skaber dramaet i forfatterens liv, og på den måde formes hun som menneske.

Blixens historie er ikke enestående. En af de aller mest fremtrædende psykologer, som har beskæftiget sig med betydningen af historier, er Jerome Bruner, og han peger netop på, at alle historier – også livshistorier – har mål som et centralt omdrejningspunkt. I historier er der altid mål, bevæggrunde for mål og konsekvenser af at forfølge mål. Nogle gange har personerne i historien modstridende mål, og dramaet i historien udspiller sig over, hvordan disse mål enten opfyldes eller ikke opfyldes, og hvordan det sker.

### **HØNEMORENS FORTÆLLING**

Vi kunne også tage et tænkt eksempel fra hverdagen, langt fra Blixens farm ved Ngong Hills, hvor der skal graves lidt mere, før målet står klart frem i historien. En kvinde fortæller som en del af sin livshistorie, at hun er lidt af en hønemor. Hun forklarer så, at hendes barn som spæd ofte led af astma og var indlagt på hospitalet flere gange. Selvom han nu er ældre og sjældent syg,

har hun stadig et stærkt behov for at beskytte ham. Det betyder, at hun, måske oftere end hun burde, nægter ham oplevelser, som hans kammerater deltager i, og på det seneste har de haft skænderier om problemet. Når hun fortæller hønemorhistorien, prøver hun at forklare sine handlinger og opfattelser for sig selv og måske for andre. Valg, hun træffer i dag, spores tilbage til fortidens hændelser. Kvindens mål handler om at passe på sin søn, mens det for sønnen kan være at finde sig selv og kræve retten til selvbestemmelse. Disse mål er umiddelbart i konflikt, og sammenstødet mellem moren og sønnen skaber en form for drama i deres livshistorier.

Mål er altså et omdrejningspunkt for livshistorier.

Det er de, fordi mål er centrale for at forstå handlinger og reaktioner. Prøv bare at forestille dig, hvad der ville ske, hvis du ikke kunne afkode, hvorfor dit toårige barn græd, da hun tabte sin is. Eller hvis du ikke forstod, hvorfor din veninde blev vred, da hun opdagede, at hendes kæreste havde glemt deres etårsdag. Begge tilfælde handler om mål: Dit toårige barn har et mål (godt nok ikke et særligt avanceret mål, men dog et mål) om at spise sin is, og når dette mål ikke kan opfyldes, oplever hun frustration. Din veninde har et mål om at føle sig værdsat og elsket, og når hendes kærestes hukommelse svigter, oplever hun det som tegn på manglende kærlighed. Når vi fortæller livshistorier organiseret omkring mål, har vi altså fat i noget, som er grundlæggende for at forstå os selv og andre mennesker.

## **KRIGER ELLER VEN?**

Hvem du er, hænger til dels sammen med, hvilke roller du udfylder i livet. Er du murer og håndboldspiller, eller er du bedstemor og medlem af en strikkeklub? Ingen af os følger en på forhånd fastlagt dramaturgi til punkt og prikke, roller er nærmere nogle generelt accepterede forventninger og retningslinjer. I vores kultur har vi f.eks. nogle bestemte ideer om, hvad der kendetegner en murer, og dem kan en person med dét erhverv så i større eller mindre grad tage på sig som en del af sin identitet.

De roller, du har, kan være inspiration til, hvilke figurer og selvbilleder der er mest dominerende i din livshistorie, og de kan udfyldes og varieres på forskellige måder. I nogle livshistorier er hovedpersonen udfarende, ambitiøs og magtfuld. Der fortælles om præstationer i skolen, forfremmelser på jobbet, resultater der blev opnået, og hvordan ting ændrede sig som en følge af fortællerens handlinger. De selvbilleder, der er knyttet til sådanne temaer, kan være ”lederen”, ”katalysatoren”, ”krigeren” og ”skaberen”. I andre livshistorier kan temaer omkring omsorg, samhørighed og kærlighed være mere dominerende. Der fortælles om det nære forhold til forældre og søskende, aktiviteter med venner, et job, hvor omdrejningspunktet er at hjælpe andre, og om hvordan man forelskede sig og fik børn. Selvbilleder knyttet til sådanne temaer kan være ”læreren”, ”moren”, ”den elskende” og ”vennen”.

Temaer kan udtrykkes enten direkte af fortælleren, som f.eks. kan sige ”mit liv har altid handlet om at klatre

højest muligt op i samfundets hierarki”, eller de kan fremgå mellem linjerne i den måde, personen sammensætter sin livshistorie på, f.eks. kan arbejdslivet beskrives detaljeret med fokus på fremdriften, mens familielivet kun inddrages i parentes. I begge tilfælde siger temaer noget om en persons identitet, og hvad der driver ham eller hende i livet – er de væsentligste mål at have indflydelse eller at hjælpe andre, at søge viden eller at opleve nærhed? Temaerne siger også noget om, hvilke værdier der tillægges vægt – handler det om uafhængighed eller solidaritet, om stabilitet eller udvikling?

## **HVAD ER DINE KERNEEPISODER?**

Nogle begivenheder har en særlig position i vores livshistorier. Det er dem, hvor mål og temaer går op i en højere enhed, når vi fortæller. McAdams kalder sådanne tilfælde for ”kerneepisoder”. Dette er konkrete begivenheder, som fremdrages i livshistorien, fordi de på en eller anden måde indfanger centrale temaer, mål og selvbilleder på en livagtig og følelsesmæssigt involverende måde. De er en slags symboler i vores livshistorie. Kan man undersøge, hvordan de opstår? Ja, det lader sig faktisk gøre. I en dagbogsundersøgelse fulgte jeg sammen med mine kolleger en gruppe førsteårsstuderende ved Aarhus Universitet og spurgte dem sidenhen om, hvilke situationer fra deres første semester på universitetet der var særligt centrale for deres livshistorie. Det viste sig som ventet at være situationer, som var særligt relevante for deltagerens mål, og som var udpræget følelsesmæssigt

intense. Vel at mærke både positive og negative situationer. Det vil sige både situationer, hvor de *ikke* opnåede de ønskede mål og følte tristhed, angst eller vrede – og situationer, hvor det ønskede mål blev nået, med glæde, stolthed og kærlighed til følge.

### **VÆRDIERNE STYRER**

Hvad står du for, og hvad stræber du imod? Er tolerance en kerneværdi, eller er det måske nøjsomhed, du sætter højest? Det har meget at sige i forhold til din identitet.

Værdier er relativt stabile ideer om, hvad der er godt og skidt, og de kan påvirke vores handlinger bredt set. Er du præget af en værdi som nøjsomhed, vil du f.eks. nok handle mere i Netto end i Magasin, det vil have betydning for, hvilket parti du stemmer på, og det kan afgøre, om du er til motionsløb i skoven eller golf i klubben.

Værdier påvirker de mål, vi sætter os, f.eks. kan en værdi om succes bestemme, hvilke mål man sætter sig for sin karriere. Livshistorier er også knyttet til værdier og indeholder både direkte og indirekte ideer om, hvad der vægtes. Vores fortællinger om, hvorfor vi valgte at handle på en bestemt måde, er båret af de bagvedliggende værdier, ligesom de mål, livshistorien bygges op omkring, har rod i, hvad vi står for værdimæssigt.

### **LODTRÆKNING?**

Nogle mennesker har bedre livsbetingelser end andre. Måske er det afgørende for, hvordan livshistorier fortælles? Måske siger livshistorier ikke så meget om folks

identitet, men snarere noget om, hvordan livet nu engang har formet sig? Måske afspejler livshistoriens tone, mål, temaer, selvbilleder, kerneepisoder og værdier blot, hvordan omstændighederne har været? Det er en oplagt tanke, men der er flere ting at indvende. For det første er livshistorien ikke bare en kopi af livet. Livshistorien er noget, vi skaber ved at vælge bestemte begivenheder til eller fra, ligesom vi tillægger dem bestemte fortolkninger. Livshistorien påvirker vores fortolkning af begivenhederne, både mens de sker, og sidenhen når de ses i bakspejlet. Dannelsen af livshistorien gennem fortolkning og selektion viser ikke livet, ”som det nu var”, men lader vores identitet træde frem, idet vi fortæller. Og for det andet former livet sig ikke bare af sig selv; vores nuværende livshistorie spiller en rolle for, hvad vi foretager os i livet. Den påvirker vores valg og handlinger, og dermed også det råmateriale, som vi efterfølgende kan bygge ind i vores livshistorie. De to ting er værd at kigge lidt nærmere på: fortolkninger og valg.

### **FORTOLKNINGENS FARVE**

En fortolkning er en betydning, man tillægger en begivenhed, og som ikke umiddelbart er givet af selve begivenheden. Fortolkninger kan præges af mange forskellige ting, f.eks. den sociale sammenhæng og personligt temperament. Men fortolkninger præges også af tidligere oplevelser, hvis disse opfattes som relevante for at forstå situationen her og nu. Det kan f.eks. være, at Lis ses kæreste, Mads, i en periode har været meget distræt.

Han har glemt at ordne vasketøjet. Han kom sent hjem, den dag vennerne var på besøg. Han glemmer, hvad de har talt om, selvom det bare var dagen før. Hvis Lise tidligere har oplevet, at en kærestes distraete adfærd var begyndelsen til enden på forholdet, så kan hun let tolke Mads' roderi som tegn på et truende brud. Også selvom der i dette tilfælde kan være andre lige så realistiske fortolkninger; måske har han bare travlt på arbejdet. Lises livshistorie har altså indflydelse på hendes fortolkninger i nutiden.

### **VALG OG HANDLINGER**

Kan Lises livshistorie også påvirke hendes handlinger, f.eks. afgøre om hun ender med at konfrontere sin kæreste eller endda selv slå op? Når vi skal træffe valg, tænker vi ofte tilbage på lignende situationer og overvejer, hvilke positive og negative konsekvenser vores valg fik. Det kan være små valg – ”sidst vi tog på storbyferie, fordi vi trængte til, at der skulle ske noget nyt, blev det ikke en god ferie for børnene” – og store valg – ”sidste gang jeg kedede mig på mit arbejde, skiftede jeg arbejdsplads og endte med at miste mange gode kolleger, som det ikke er lykkedes mig at holde kontakt med”. Disse livshistorisk funderede overvejelser kan få betydning for, hvilke valg vi ender med at træffe, og for de handlinger, vi efterfølgende udfører. Livshistorien fortæller, hvordan handlinger forløb, og hvilke konsekvenser de efter vores opfattelse endte med at få. Disse dele i livshistorien kan

påvirke, hvilke handlinger man betragter som mulige, og hvilke resultater man forventer af dem.

### **FORTÆLLINGEN OG FREMTIDEN**

Livshistorier har altså at gøre med selvforståelse og identitet i et tidsperspektiv. De kommunikerer, hvad og hvem man er lige nu, de indeholder mere eller mindre logiske forklaringer på, hvordan fortiden har sat sit præg på nutiden – og de påvirker vores forestillinger om fremtiden.

Forskningen peger på, at fremtidsforestillinger i høj grad er baseret på vores erindringer om fortidige hændelser.

Vi danner altså vores forestillinger om fremtiden ved at sammensætte elementer fra vores fortid, sådan som Lise gør, mens hun bider negle. Det kan både være abstrakte ønsker om, hvilken karriere man gerne vil have, hvordan ens pensionisttilværelse skal forme sig og indre forestillinger om konkrete situationer i fremtiden, f.eks. billedet af hvordan ens barns første skoledag kommer til at blive. Og disse fremtidsforestillinger, som simulerer konkrete situationer, kan påvirke vores handlinger i nutiden. Forestil dig f.eks. et jobinterview til en stilling, du stærkt ønsker. Måske kommer du i forestillingen om denne fremtidige situation til at tænke på tidligere jobinterviews, du har været til, hvordan du har tacklet dem, og hvad du har haft svært ved. Måske kommer du til at danne en fremtidsforestilling, hvor jobinterviewet ikke går så godt, fordi du ikke har sat dig ind i virksomhedens profil. Dette kan måske påvirke dig til i nutiden at tjekke internettet og ringe til folk i dit netværk, som

kender virksomheden. Sådan kan en forestilling om, hvordan en fremtidig situation går galt, betyde, at man i nutiden handler på en måde, der skal forebygges, at den fremtidige situation udvikler sig så uheldigt, som man forestillede sig. Man kan måske også tænke sig, at disse spekulationer kan blive selvopfyldende profetier og skabe problemer, hvor der ikke behøvede at være nogen.

### **DU ER DIN LIVSHISTORIE**

McAdams mener, at livshistorien simpelthen er vores identitet. Livshistoriens følelsesmæssige tone, temaer, værdier, selvbilleder og kerneepisoder indfanger med andre ord det centrale i, hvem vi er. Det er nu en ganske radikal påstand, og mange andre forskere forstår identiteten som en mere bredspektret størrelse. De fremhæver blandt andet mål, værdier, roller og dybereliggende aspekter af personligheden som centrale for identiteten. Men livshistorien hænger netop tæt sammen med mange af de aspekter, som ellers menes at udgøre identiteten. Livshistorien fortælles med mål som omdrejningspunkter. Livshistoriens temaer og selvbilleder opstår på baggrund af værdier. Livshistoriens selvbilleder finder inspiration i de roller, vi udfylder. Livshistoriens følelsesmæssige tone afspejler den basale tillid eller mangel på samme, som er en del af vores dybereliggende personlighed. Derfor er det måske en mere rimelig påstand, at livshistorien udgør *en del af* vores identitet, og at den samtidig står i forbindelse med andre psykiske fænomener, som er en del af identiteten.

## **2. DIG OG VERDEN**

### **SE MIG**

Lyt til samtalen ved frokostbordet. Din kollega fortæller en historie om en handel, han lige har gjort. Hvad vil han med historien? Vil han underholde jer – og dermed vise, at han er et humoristisk menneske? Vil han signalere succes – og dermed vise, at han er et kompetent menneske? Fortæller han historien til en ny kollega som et forsøg på at instruere og lære fra sig – og dermed vise sig som en omsorgsfuld kollega? Vi bruger livshistorier til at påvirke andre mennesker, og andre mennesker har betydning for, hvordan vi fortæller vores historie. Livshistorier kan bruges til at kommunikere bestemte budskaber til andre om, hvilke værdier man står for, og de kan fungere som retfærdiggørelse af bestemte handlinger. Selvom livshistorien er personlig, er livshistorier altså i høj grad også sociale i deres natur.

### **PENKOWAS PRINCIP**

Livshistorier kan nogle gange ligefrem bruges på en måde, der ligner manipulation af andre. Tænk bare på Milena Penkowa-sagen, der ryddede avisernes forsider i 2010, og hvor vi kunne svælge i historierne om viden-