

Kvartlivskrisen

Et fænomenologisk studie af en eksistentiel krise

Speciale - 10. semester, Psykologi



Udarbejdet af:

Emilie Kjær Hanefelt Dinesen, studienummer: 20143529

Mie Sandbæk Mardorf, studienummer: 20163921

Vejleder: Mogens Jensen

Samlet antal tegn: 272.792

Svarende til antal normalsider: 113,7

28. maj 2021



Abstract

The purpose of this study is to explore the quarter-life crisis – a crisis characterized by the difficulties young adults encounter in the transition to adulthood. This phase in life typically involves settling on an occupation, searching for a life partner, and discovering oneself. To some, this period is particularly stressful, and they experience overwhelming feelings of both uncertainty and doubt. Contemporary research continuously indicates that the experience of being in a quarter-life crisis is prominent in Western cultures, yet research on the subject in Denmark is non-existent.

Through semi-structured interviews, the inherent thesis aims to investigate the experience of being in a quarter-life crisis, and which factors hinder or promote the handling of this crisis. The findings presented in this thesis are based on a phenomenological study of the personal life of a 26-year-old woman experiencing a quarter-life crisis. The study also includes the perspective of a psychologist who works with young adults facing similar struggles.

Through the phenomenological hermeneutic approach, nine main themes from our empirical data are identified. These themes are analysed using the interpretative phenomenological analysis, and discussed through the findings in contemporary research in addition to three different theoretical perspectives. To understand the personal aspects that are at stake in a quarter-life crisis, the first theoretical perspective will address existential psychology from the viewpoint of psychiatrist and psychotherapist Irvin D. Yalom and psychologist Jørn Laursen. To shed light on a broader understanding of our interviewees' statements, a socially critical perspective is included to address the themes found through the analysis. In order to further our insight we include the theoretical perspectives of psychologist Barry Schwartz and the theologian Christian Hjortkjær.

Based on the empirical data gathered through interviews, and the theories discussed, it is concluded that various difficult emotions are associated with the experience of being in a quarter-life crisis. While some aspects of the young adults' lives can be explained by their current phase in life which contains a transition into adulthood, other aspects

seem to indicate a strong association with the existing societal discourses of the culture in which they are living.

The emotions associated with the experience of a quarter-life crisis include: indecision, confusion, ambivalence, being "in between", fear, doubt, being stuck or trapped, depression, loss of control and decision paralysis.

Regarding the second part of the purpose of this study concerning the hindering and promoting factors, it is concluded that feelings of meaninglessness and incoherence hinders the handling of the quarter-life crisis. Furthermore, these feelings become significantly more burdensome when the young adult refuses to accept these feelings and consequently ends up suppressing them. Additionally, having high expectations for life, that are inconsistent with reality, can be considered as another hindering factor. Moreover, comparisons with others through social media, while being faced with a plethora of choices can be overwhelming and risks causing a negative impact on the transition into adulthood. At the same time, various societal discourses and unattainable ideals about being constantly positive, forward-looking, and self-realization additionally hinders the handling of the crisis.

From our research into the quarter-life crisis, emerged also a number of factors that promote the handling of such a crisis. Thus, it is concluded that breaking a problematic narrative, adjusting expectations, and practicing present moment awareness can promote the handling. If the quarter-life crisis also involves a difficult but necessary choice like deciding what educational path to choose, it may also be conducive to simply make a decision rather than continuing to ponder the multiple options available. Additionally, learning to accept life and its existential terms despite the discomfort that comes along with it can further help promote the handling of a quarter-life crisis.

Indholdsfortegnelse

1. INDLEDNING	1
1.1. EN KRISE DER LEVER I SKYGGEN	2
1.2. KENDSKAB TIL TIDLIGERE FORSKNING	3
1.2.1. <i>Hvad er på spil i den unge voksenalder?</i>	4
1.2.2. <i>En opdatering af Eriksons teori</i>	5
1.2.3. <i>Håndteringen af kvartlivskrisen</i>	8
1.2.4. <i>Sammenfatning</i>	9
1.4. PROBLEMFORMULERING	10
1.5. SPECIALETS STRUKTUR	11
1.6. BEGREBSAFKLARING	11
1.6.1. <i>Et nyt begreb opstår</i>	11
1.6.2. <i>Begrebet under lup</i>	12
1.7. INTERVIEWUNDERSØGELSENS DESIGN	14
2. METODISKE OVERVEJELSER	15
2.1. METODOLOGI	15
2.1.1. <i>Anvendelse af en fænomenologisk tilgang</i>	15
2.1.2. <i>At være opmærksom på forforståelsens betydning</i>	16
2.1.3. <i>Vores egen forforståelse</i>	16
2.2. AT VÆLGE SIN METODE	17
2.2.1. <i>Et indblik i det personlige liv - interviewet som metode</i>	18
2.2.2. <i>Valget af det semistrukturerede interview</i>	19
2.2.3. <i>Online-interview</i>	20
2.2.4. <i>Den induktive tilgang</i>	21
2.3. REKRUTTERINGEN AF INTERVIEWPERSONER	22
2.4. REFLEKSIONER OM INTERVIEWGUIDEN	23
2.5. INTERPRETATIVE PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS (IPA)	25
2.5.1. <i>Transskription</i>	26
2.5.2. <i>Databehandling</i>	27
2.6. ETISKE OVERVEJELSER	27
3. ANALYSE	30
3.1. PRÆSENTATION AF INTERVIEWPERSONER	31
3.2. STEMNINGSBESKRIVELSE	32
3.3. DEN UNGE VOKSENS PERSPEKTIV	33
3.3.1. <i>Splittet mellem fornuft og følelser</i>	34
3.3.2. <i>Samfundspres</i>	38
3.3.3. <i>Forventningspres</i>	40
3.3.4. <i>Nye erkendelser</i>	41
3.3.5. <i>Et autentisk liv</i>	44
3.4. PSYKOLOGENS PERSPEKTIV	47
3.4.1. <i>Høje forventninger</i>	47
3.4.2. <i>Følelserne som kompas</i>	49
3.4.3. <i>En ny generation med nye udfordringer</i>	50
3.4.4. <i>At lære at acceptere ubehag</i>	53
4. TEORETISK FORSTÅELESERAMME	58
4.1. EKSISTENTIEL PSYKOLOGI	58

4.1.1. En karakteristik.....	59
4.1.2. Yalom - Menneskets grundvilkår	60
4.1.3. Laursen - Den eksistentielle livskrise	63
4.2. SCHWARTZ – VALGFRIHEDENS TYRANNI	65
4.2.1. Valgmulighedernes paradoks.....	65
4.2.2. Indsigtens forbandelse	66
4.2.3. Høje forventninger som en forbandelse.....	67
4.3. HJORTKJÆR - FØLELSER AF UTILSTRÆKKELIGHED.....	67
4.3.1. De nye udfordringer som ung	68
4.3.2. Fra forbudssamfund til påbudssamfund	68
4.3.3. Idealer frem for regler	69
4.3.4. Samfundstoget	70
4.4. KRITISKE OVERVEJELSER	70
4.4.1. Kritik af den eksistentielle psykologi	71
4.4.2. Kritik af Schwartz' perspektiv.....	72
4.4.3. Kritik af Hjortkjærs perspektiv	73
5. DISKUSSION.....	75
5.1. METODISK DISKUSSION	75
5.1.1. Kritiske overvejelser om anvendelsen af semistrukturerede interviews	75
5.1.5. Kritik af IPA.....	82
5.1.6. Vurdering af specialets reliabilitet	83
5.1.7. Vurdering af specialets validitet	85
5.1.8. Kan vi sige noget generelt om kvartlivskrisen?	86
5.2. TEORETISK BELYSNING AF EMPIRI.....	88
5.2.1. Hvordan opleves en kvartlivskrise?	89
5.2.2. Vejene ind i krisen - De hæmmende faktorer.....	94
5.2.3. Vejene ud af krisen - De fremmende faktorer	104
5.2.4. Er kvartlivskrise et almenmenneskeligt eller kulturskabt fænomen?.....	114
5.2.5. Sammenfatning.....	117
6. KONKLUSION.....	119
7. LITTERATURLISTE	122

Bilag 1: Rekrutteringsopslag i Facebook-gruppen ”Danske psykologer”

Bilag 2: Mail til psykolog Mette Bratlann

Bilag 3: Korrespondensen m. Freja på Messenger

Bilag 4: Interviewguide – ung voksen

Bilag 5: Interviewguide - Bratlann

Bilag 6: Transskription af interview m. Freja

Bilag 7: Transskription af interview m. Mette Bratlann

1. Indledning

“Måske nyder du følelsen af at have hele voksenlivet foran dig, og at alle døre står åbne for dig og din fremtid. Men måske gør du ikke. Eller også gør du det kun indimellem - i glimt - mens resten af tiden er fyldt ud af store drømme om det liv, du er på vej imod, frygt for, hvor galt det hele kan gå, hvis du træder forkert, og uro over, at alle andre er kommet længere og har langt bedre styr på tingene, end du selv har. Det kan være, alle de åbne døre giver dig en følelse af at være faret vild og ikke ane, hvordan du skal træffe de rigtige valg blandt så mange mulige fremtider. Og måske føler du dig som den eneste, der har det på den måde” (Bratlann, 2019, p. 7).

Ovenstående kunne sagtens være et eksempel på de overvejelser, man i dag kan gøre sig som ung voksen, når man fortvivlet og usikker forsøger at navigere gennem overgangen til voksenlivet. Psykolog Mette Bratlann møder disse overvejelser og bekymringer fra de mange unge voksne, som hun hver dag har samtaler med i sin praksis, og som har affødt bogen *“Kvartvejs: Om at finde din egen vej ind i voksenlivet”* (2019). Vi har valgt at lade ovenstående citat være begyndelsen på vores speciale, idet det på eksemplarisk vis slår tonen an og beskriver vores interessefelt: Kvartlivskrise. På en fin måde beskriver Bratlann nemlig, hvordan der kan opstå en form for krise, når livets kurs skal udstikkes.

Bratlann er dog langt fra alene i at møde et stigende antal unge voksne, der på den ene eller anden måde har det svært: På Institut for Psykologi på Københavns Universitet overvejer man, om mental sundhed skal være en del af pensum på tværs af fakulteterne, fordi depression, angst og mistrivsel i stigende grad er udbredt blandt de studerende (Koushede & Rasmussen, 2020). Også psykoterapeut Fie Sandfeld oplever gennem sit arbejde, hvordan flere og flere unge generelt har ondt i livet. Hun beskriver, hvordan de unge gisper efter luft, fordi de presses igennem uddannelsessystemet og dermed ikke får tid til at udforske, hvad de kan, og hvem de selv er. Hos nogle kan det i værste fald medføre en følelse af, at livet ikke er værd at leve (Kristeligt Dagblad, 2017). If.

WHO er selvmord den anden hyppigste dødsårsag blandt de 15-29-årige. Mange af selvmordene sker impulsivt, hvis man oplever en krise, hvor man ikke er i stand til at håndtere stressorerne i ens liv som fx sygdom, økonomiske problemer eller et brud i et forhold (WHO, 2019).

Gennem vores arbejde som henholdsvis vejleder hos AAU Studie- og trivselsvejledning og terapeut hos Aalborg Studenterterapi har vi også bemærket, hvordan der er en stigning i antallet af unge voksne, der er henvender sig for at få hjælp til fx stress, depressive- eller angstetanker, lavt selvværd eller manglende motivation.

Hvis man kaster et blik på de danske statistikker, tegner der sig ligeledes et billede af den nedadgående trivsel, som psykologer, psykoterapeuter m.fl. beskriver: I en national sundhedsundersøgelse svarer 23,8 % af de 16-24-årige kvinder og 19,5 % af de 25-34-årige, at de har et dårligt mentalt helbred. Samtidig svarer 40,5 % af den yngste gruppe og 34 % af de lidt ældre, at de har et højt stressniveau (Sundhedsstyrelsen, 2017).

Og det er bare tal fra 2017. If. en undersøgelse fra Danmarks Evalueringsinstitut føler hver tredje nye studerende sig meget stresset. Men ikke nødvendigvis kun pga. karaktæren - fx fremhæver 55 %, at de er meget stressede pga. personlige forhold, og 39 % mener, at stressen opstår, fordi det er uklart, hvilke krav de skal leve op til på studiet (EVA, 2018).

I det nationale rådgivning- og behandlingstilbud Studenter-rådgivningen får de også et stigende antal henvendelser fra pressede unge voksne. If. direktøren for Studenterrådgivningen opleves et *“lidelsespres, der kan sammenlignes med ambulante psykiatriske patienters hos hele 80 pct. af de studerende, der henvender sig”* (Klein & Dohm, 2018). Og en udbedring af problemet kan være svær at se: *“Gid jeg havde svaret på, hvorfor vi ser den her udvikling, for så kunne vi løse det”*, siger formand for Rektorkollegiet Anders Bjarklev (Klein & Dohm, 2018).

1.1. En krise der lever i skyggen

Ovenstående vidner om, at der stadig mangler svar på, hvorfor trivslen hos unge voksne fortsat er nedadgående. Lige præcis denne uklarhed er en del af vores motivation for at undersøge kvartlivskrisen, som ud fra vores litteratursøgning virker til at være et forholdsvis ukendt fænomen i Danmark: Gennem søgefunktionen ved Aalborg Universitetsbibliotek kommer der fx 0 hits, hvis man søger på enten ‘kvartlivs-’ eller

‘kvartvejskrise’. Til sammenligning kommer der 592 hits ved det engelske *‘quarter life crisis’* og hele 8.396 hits ved en søgning på *‘mid-life crisis’*. Med dette speciale ønsker vi at sætte fokus på en krise og et problem, der ud fra disse søgeresultater og ovenstående statistikker virker til indirekte at tigge om opmærksomhed og italesættelse.

Nogen vil nok tænke: Jamen hvad føler de unge sig så pressede over? De har da alle forudsætninger for at leve et godt liv? Men måske kan dette være en del af hele problemstillingen: Bratlann beskriver fx, hvordan de svære tilstande, der kan være i overgangen til voksenlivet, virker til at være oversete her i Danmark. Hvis de unge voksne nævnes, er det ofte i sammenhæng med ord som ‘forkælede’, ‘forvante’ eller ‘curlingbørn’ (Karkov, 2017; Bratlann, 2019). Men det er ikke den oplevelse, Bratlann har af de unge voksne, som hun taler med i sin psykologpraksis. If. hende er det reel *“menneskelig fortvivlelse over at føle sig forfejlet”* (Bratlann, 2019, p. 8).

Men hvad udspringer sådanne svære følelser af, og hvordan kan det være, at flere og flere unge voksne oplever dem? Og findes der en fællesbetegnelse for sådanne svære tilstande, der kan opstå i overgangen til voksenlivet? En af dem, der har forsøgt at give disse tilstande et navn, er Bratlann, der betegner dem som “Kvartvejskrisen”. Med denne betegnelse har hun et ønske om, at det bliver lettere at tale om denne krise og dermed anerkende dens eksistens (Bratlann, 2019). Dette har vakt vores interesse for fænomenet, og vores ønske er, at vi måske kan være med til at kaste lys over et nyt begreb i en dansk kontekst: Kvartlivskrise.

1.2. Kendskab til tidligere forskning

For at afgrænse specialets fokus finder vi det væsentligt at rette blikket mod tidligere forskning omhandlende ovenstående problemstilling og fænomenet kvartlivskrise. I nedenstående afsnit vil vi derfor udfolde den eksisterende litteratur på området. Vi har valgt at inddele nedenstående studier i to dele, hvor første del er studier, der relaterer sig til problemformuleringens første spørgsmål om oplevelsen af kvartlivskrisen. Anden del omhandler problemformuleringens andet spørgsmål om selve håndteringen af krisen.

1.2.1. Hvad er på spil i den unge voksenalder?

Psykologen Jeffrey Arnett har i flere år beskæftiget sig med den unge voksenalder. I 2000 introducerede han teorien om “den spirende voksenalder” (*emerging adulthood*). Her peger han på fem særlige karakteristika, som typisk er dominerende, når man er mellem ca. 18-25 år: (1) identitetsudforskning, (2) muligheder og optimisme, (3) ustabilitet, (4) et fokus på selvet (5) og en følelse af at være imellem ungdommen og voksenlivet (Arnett, 2000). Disse vil kort blive redegjort for i det følgende.

If. Arnett (2014) er et af de væsentligste kendetegn ved den spirende voksenalder, at individet (1) udforsker forskellige muligheder - særligt ift. arbejde og kærlighed. Herigennem afprøver den spirende voksen forskellige identiteter og bliver dermed klogere på, hvem de er, og hvad de vil opnå med livet. Det er typisk en periode, hvor individet endnu ikke er kommet ind i nogle af de mere stabile og vedvarende forpligtelser, der er kendetegnende for voksenlivet (Arnett, 2014).

Samtidig er der tale om en periode i livet, som er præget af (2) muligheder og optimisme, idet flere mulige fremtider endnu er åbne. Kun få ting i livet er fastlagt og den spirende voksens drømme er derfor også fyldt med høje forventninger, idet de endnu ikke er blevet testet i det virkelige liv. Denne udforskning og de dertilhørende skift af fx partner og arbejde gør, at det spirende voksenliv samtidig også er en periode, der i høj grad er præget af (3) ustabilitet. Den spirende voksnes planer er i løbet af denne periode underlagt adskillige revisioner (Arnett, 2014).

Idet de fleste unge flytter hjemmefra, når de er omkring 18 år, betyder det if. Arnett, at der i hverdagen opstår (4) et større fokus på selvet. Arnett beskriver, hvordan den spirende voksen på dette tidspunkt i højere grad selv skal til at træffe beslutninger omkring de mange valg, der i denne periode er uomgængelige. Det er fx de valg, der vedrører uddannelse, livsstil, job, partner m.m. (Arnett, 2014).

Denne udforskning og ustabilitet er placeret midt imellem ungdomsårenes begrænsninger, hvor mange unge stadig er hjemmeboende, og voksenlivets ansvar og forpligtelse. Arnetts forskning understreger, hvordan mange spirende voksne derfor har (5) en følelse af at være imellem ungdommen og voksenlivet (Arnett, 2014).

Arnetts forskning er baseret på interviews med amerikanske unge voksne samt enkelte kvantitative spørgeskemaundersøgelser i andre lande, som peger på, at ovenstående karakteristika gør sig gældende i andre postindustrielle samfund som fx Danmark (Arnett & Padilla-Walker, 2015).

1.2.2 En opdatering af Eriksons teori

Psykologen Oliver Robinson er en af de mest fremtrædende forskere indenfor fænomenet kvartlivskrise (Robbins & Wilner, 2001). Robinsons forskning baserer sig på engelske data og komplementerer Arnetts teori om “den spirende voksenalder”. Robinson undersøgte, hvordan det at være ung voksen gennem tiden har ændret sig, og hvordan et nyt sæt udfordringer nu præger det at være ung voksen (Robinson, 2016). Når man beskæftiger sig med kriser, er det næsten uundgåeligt ikke også at inddrage Erik Eriksons teori om identitetskrise og udviklingsstadier. If. Eriksons teori opstår der en krise i overgangen fra et stadie til det næste, hvor krisen mellem 20-30 år fx er intimitet kontra isolation (Erikson, 1950). Robinson er dog af den overbevisning, at Eriksons teori bør opdateres ift. dette stadie (Robinson & Smith, 2010).

1.2.2.1. Kvartlivskrisens fire faser

Robinsons forskning er baseret på interviews med 50 personer mellem 25 og 35 år, som oplever at befinde sig i en krise. For at blive defineret som en krise skal den have varet i over en måned og have medført et højt stressniveau (Robinson, Wright & Smith, 2013; Robinson & Smith, 2010a). Analysen af disse interviews afslører et gennemgående fælles mønster for kvartlivskrisen inddelt i fire faser:

I *fase et* når den unge voksen til en erkendelse af, at forpligtelsen (eller et sæt af forpligtelser) til et bestemt forhold, job og/eller social gruppe ikke er, hvad den unge voksne ønsker på længere sigt. Den unge voksen har taget skridtet ind i en voksen livsstruktur men bliver i tvivl og efterhånden mere overbevist om, at det er den forkerte. En indre konflikt over denne situation fortsætter – der er et ønske om at forlade denne livsstruktur, men på samme tid er der en følelse af, at en sådan ændring vil signalere fiasko ift. at være en ansvarlig voksen (Robinson, Wright og Smith, 2013; Robinson & Smith, 2010a).

Mange unge kan opleve denne forvirring og tvivl om roller og forpligtelser, men fase et alene udgør ikke en krise. Det er i *fase to*, at krisen når sit højdepunkt og tager en mere følelsesmæssig drejning. I løbet af denne fase tager personen aktive skridt hen imod at komme *ud* af sine forpligtelser og adskille sig fra den livsstruktur, hvori han eller hun føler sig fanget. Dette ledsages af en følelse af sorg over den livsstruktur, som de nu har givet afkald på, samt angst for fremtidens usikkerhed. I fase to kan vedkommende opleve en følelse af midlertidigt at have mistet sin identitet, sine værdier og overbevisninger og vil blive optaget af at håndtere den stress og de følelser, der følger med forandringen (Robinson, Wright & Smith, 2013; Robinson & Smith, 2010a, 2010b).

I *fase tre* indtager personen en ny livsform, der er karakteriseret ved mange af de træk, som Arnett fremhæver i sine studier om den spirende voksenalder: Ens identitet udforskes på ny, alternative muligheder eksperimenteres med, en følelsesmæssig ustabilitet kan opstå, og der foretages hyppige ændringer. Der fokuseres i det hele taget på selvet snarere end på andre i forsøget på at få livet tilbage på et stabilt spor. I denne fase har den kriseramte på en måde midlertidigt skruet tiden tilbage til den spirende voksenalder samt behovet for at udforske yderligere (Robinson, Wright & Smith, 2013; Robinson & Smith, 2010a).

Hvis og når den unge voksen når *fase fire*, forpligter vedkommende sig til nye roller, der opleves som mere autentiske. De unge voksne i Robinsons et al.s studier beskriver en følelse af et selv, der er mere indrestyret og mindre defineret af eksterne roller. Samtidig opleves en større følelse af tilfredshed og kontrol, end før krisen opstod (Robinson, Wright & Smith, 2013; Robinson & Smith, 2010a).

Disse fire faser gennemgås ikke nødvendigvis sekventielt - fx begynder nogle individer at forpligte sig til nye roller i fase fire men indser måske, at de har lavet en fejltagelse og vender derfor tilbage til fase et eller to. Andre prøver at springe over den ustabile fase tre og forsøger i stedet at gå direkte fra fase to til fire men finder ud af, at forsøget på en hurtig vej ud af krisen ikke er mulig. I stedet har de brug for mere tid til at udforske alternativer (Robinson, Wright & Smith, 2013; Robinson & Smith, 2010a).

1.2.2.2. Fastlåst i eller udelukket fra voksenlivet?

I et nyere casestudie af Robinson (2019) deltog nyuddannede kvinder fra universitetet i en dataindsamling om trivsel, som fandt sted over en fireårig lang periode gennem interviews og mailudveksling. Resultaterne af denne forskning sammenlagt med Robinsons tidligere forskning har ført til en dobbelt typologi af kvartlivskrisen: (1) *locked-out crisis* (låst-ude krise) og (2) *locked-in crisis* (låst-inde krise) (Robinson, 2019).

Locked out crisis

I den form for kvartlivskrise, hvor personen føler sig låst ude (*locked-out crisis*), føler vedkommende sig typisk ude af stand til at få adgang til de ønskede roller i voksenlivet. Den spirende voksen føler måske, at han eller hun ikke kan få et job, ikke kan fastholde et stabilt forhold og ikke kan opnå økonomisk uafhængighed. Når den spirende voksen i stedet føler sig efterladt i limbo, er der i stigende grad en følelse af en uoverstigelig barriere mellem vedkommende og voksenlivet.

If. Robinson vil denne form for krise typisk opstå i en alder mellem 21 og 25 år og ofte i forbindelse med færdiggørelse af ens uddannelse. Krisen er en intensivering af de stressfremkaldende træk, der allerede er kendetegnende for den spirende voksenalder på et tidspunkt, hvor det handler om at tage de første skridt ind i voksenlivet (Robinson, 2019).

Locked-in crisis

Den fastlåste form for krise (*locked-in crisis*) er den form, der i afsnittet om de fire faser blev beskrevet som fase 1 - fasen hvor den unge voksen allerede er begyndt at slå sig ned i en mere stabil voksentilværelse men føler sig fanget. If. Robinson forekommer sådanne kriser typisk i aldersgruppen 25-35 år (Robinson, 2019). Det er værd at bemærke, at der også er tegn på, at kriser i midten af livet ofte tager denne fastlåste form, hvilket tyder på, at processerne i kvartlivs- og midtlivskrise overlapper hinanden (O'Connor & Wolfe, 1987).

I lyset af Arnetts karakteristik af den spirende voksenalder og Robinsons undersøgelse af kvartlivskrise er der som tidligere nævnt et behov for en opdatering af Eriksons model. Erikson valgte at karakterisere udviklingsopgaven i den tidlige voksenalder

som *intimitet vs. isolation* (Erikson, 1950). Men Robinson argumenterer for, at vi i dag har brug for nye termer, der er mere egnede til vores nuværende tid, hvor unge mennesker udsætter forpligtelser længere end tidligere. Robinson foreslår derfor termene *uafhængighed vs. forpligtelse*. Det er i denne udfordrende og til tider overvældende kamp mellem uafhængighed og forpligtelse, at fænomenet kvartlivskrise typisk opstår (Robinson, 2016).

1.2.3. Håndteringen af kvartlivskrisen

Forskningen vedrørende selve håndteringen af kvartlivskrisen er begrænset. Det har derfor kun været muligt at finde frem til de to nedenstående studier, der hver især kommer med deres bud på, hvordan man som fagperson kan hjælpe unge voksne til at håndtere en kvartlivskrise.

1.2.3.1. Narrativ terapi

If. et metastudie af den amerikanske psykolog Joan Atwood og familierapeut Corinne Scholtz (2008) er det særligt den narrative tilgang, der er virkningsfuld i det terapeutiske arbejde med unge voksne i kvartlivskrise. De understreger, hvordan den kultur, man lever i, i høj grad konstruerer et normativt syn på, hvad der forventes af det enkelte individ, og hvordan individet derfor kommer til at identificere sig selv og sammenligne sig med dette (Atwood & Scholtz, 2008).

Ud fra det narrative perspektiv er det vigtigt at fokusere på en eksternalisering af klientens problem og vigtigst af alt, at terapeuten fokuserer på forandring og ikke på diagnosticering. Set i lyset af den narrative tilgang er arbejdet med kvartlivskrisen et forsøg på at ændre klientens opfattelse af den socialt konstruerede verden og den betydning, klienten har tillagt den. Samtaleforløbet er derfor en proces med fokus på at udvikle og skabe nye betydninger og forståelser i et forsøg på at befri individet fra den diskurs, der måske begrænser vedkommende (Atwood & Scholtz, 2008).

I et forsøg på at bevæge sig væk fra et problematisk narrativ om frustration, anomi og usikkerhed kan klienten derfor i samarbejde med terapeuten forsøge at omstrukturere sit narrativ. Samtidig vil terapien omfatte en søgen efter, hvad der vedligeholder problemet (Atwood & Scholtz, 2008).

1.2.3.2. Målsætning og færdighedstræning

I forlængelse af ovenstående peger det interviewbaserede kvalitative studie af den britiske coach Alice Stapleton (2012) på nogle af de samme faktorer, som er vigtige i arbejdet med at håndtere kvartlivskrisen. Studiet peger på, at de coaching-tilgange, der er mest effektive, er dem, der:

1. Tilbyder klienten retning og fokus på forandring.
2. Giver klienten muligheden for at sætte kortsigtede mål (maksimalt fem år fremad) og fremsætte en handlingsplan. Selvom klienter if. Stapleton værdsætter den refleksion, som en narrativ tilgang tilbyder, synes Stapleton at stille sig kritisk over for den ovenfor nævnte tilgang fremlagt af Atwood & Scholtz (2008). Den kritiseres for at være ustruktureret i sin tilgang. Hvis en narrativ tilgang skal anvendes i arbejdet med en person i kvartlivskrise, er det if. Stapleton vigtigt at sikre, at klientens narrativer samtidig formuleres efter en handlingsplan.
3. Lærer klienten at udvikle sin selvbevidsthed og selvtillid for herigennem at opnå en større selvaccept. Klienterne i dette studie oplever, at øvelser, der tilskynder dem til at reflektere som fx dagbogsskrivning og historiefortælling, er særligt virkningsfulde for at udvikle deres selvbevidsthed. Den største virkning ses dog ved spørgsmål, der får klienterne til at reflektere over deres identitet, hvem de er, og hvad deres interesser er.
4. Hjælper klienten med at lære nye færdigheder fx evnen til at prioritere og lave handlingsplaner. Den største virkning finder sted, når en ny færdighed bliver lært gennem en øvelse i terapien, som derefter kan overføres til andre områder af deres liv (Stapleton, 2012).

1.2.4. Sammenfatning

Sammenfattende peger tidligere forskning overordnet på, at kvartlivskrisen er et fænomen, der typisk opstår i overgangen mellem ungdommens frihed og voksenlivets forpligtelser. Robinson inddeler kvartlivskrisen i fire faser og inddeler ydermere fænomenet i to typer: låst-inde vs. låst-ude af voksenlivet (Robinson, 2019).

Studierne vedrørende håndteringen af kvartlivskrisen peger primært på, at narrativ terapi (Atwood & Scholtz, 2008), færdighedstræning og præstationsorienteret coaching er særligt effektivt i arbejdet med håndteringen af denne krise (Stapleton, 2012).

Den eksisterende forskning, der omhandler kvartlivskrisen og den spirende voksenalder, er dog stadig sparsom og tager primært udgangspunkt i data fra England og USA. Særligt forskningen vedrørende håndteringen af krisen er knap og fokuserer primært på, hvordan narrativ terapi kan være virkningsfuld. Vi mener derfor, at det i høj grad også er relevant at undersøge fænomenet i en dansk kontekst - både for at dykke ned i, hvordan det opleves at være i en kvartlivskrise men også for at undersøge, hvad unge voksne oplever kan hjælpe. Formålet med dette speciale er dermed også at undersøge, hvilke andre tilgange end narrativ terapi og coaching, der kan fremme en håndtering.

1.4. Problemformulering

Fordybelsen i ovenstående tidligere forskning har dermed vakt en interesse for hvilke tanker, følelser og oplevelser, der kan være grundstenene i en kvartlivskrise - set i en dansk kontekst. I den forbindelse er følgende undringsspørgsmål opstået: Hvorfor virker overgangen til voksenlivet til at være sværere i dag, end den var førhen? Hvordan kan det være, at vi i vores hverdag møder flere unge voksne, der overvejer og bekymrer sig frem for at 'tage tingene, som de kommer'? Kan dette være nogle af grundene til, at flere unge voksne oplever en kvartlivskrise - og i så fald hvad er kvartlivskrise egentlig for en størrelse? Er det en reel krise, bare en del af livet eller noget helt tredje? Og hvordan kan den afhjælpes?

Denne undren har været udgangspunkt for vores problemformulering. Samtidig er problemformuleringen udarbejdet ud fra kendskabet til tidligere nævnte statistikker om den nedadgående trivsel hos unge voksne samt tidligere forskning på området. Med afsæt i dette er vi nået frem til følgende problemformulering:

Hvordan opleves det at være i en kvartlivskrise, og hvilke faktorer hæmmer eller fremmer håndteringen af denne?

1.5. Specialets struktur

Inden vi tager hul på udfoldelsen af vores arbejde med denne problemformulering, vil vi kort beskrive dette speciales struktur for på den måde at skabe et overblik samt en forståelse for de tanker, som ligger bag opbygningen af specialet.

I forlængelse af ovenstående fremstilling af emnets relevans og aktualitet følger en begrebsafklaring og indføring i interviewundersøgelsens design. Herefter vil vi adressere specialets metodologiske og metodiske overvejelser, inden vi vender blikket mod specialets analyse. Opbygningen heraf er databåret, idet vi med den valgte analysemetode, IPA, netop har fokus på, hvordan informanternes fortællinger fremstår alene.

Vi har derfor først fundet frem til, *hvilke* teorier, der bedst har kunne belyse vores empiri *efter* analysen. De valgte teoridannelser introduceres derfor først efter analysen og vil blive inddraget i den efterfølgende diskussion. Diskussionen er opdelt i to og vil derfor først bestå af en metodisk diskussion efterfulgt af en teoretisk belysning af vores empiri. Afslutningsvis præsenteres konklusionen for dette speciale.

1.6. Begrebsafklaring

I det følgende vil vi definere dette speciales nøglebegreb: *kvartlivskrise* ved først at udfolde, hvordan begrebet er opstået. Begrebsafklaringen indeholder derudover en opsplittning af begrebet i to dele for at få præciseret, hvad kvartlivskrise er for en størrelse.

1.6.1. Et nyt begreb opstår

I Danmark er kvartlivskrise (eller kvartvejskrise) et forholdsvis nyt begreb. Midtlivskrisen derimod er langt mere udbredt herhjemme, og noget næsten alle har kendskab til. Samtidig er det en krise, der generelt accepteres som et almindeligt livsstadie. Midtlivskrisen blev allerede italesat i begyndelsen af 1900-tallet af Carl Gustav Jung, og i dag er den så godt beskrevet, at den nærmest er en kliché (Bratlann, 2019).

Dette er langt fra tilfældet for begrebet kvartlivskrise, der først ser dagens lys i nyere tid. Begrebet blev opfundet af to journalister, Alexandra Robbins og Abby Wilner, gennem deres bog *“Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in your*

Twenties”. Her definerer de kvartlivskrisen som “*a response to overwhelming instability, constant change, too many choices, and a panicked sense of helplessness*” (Robbins & Wilner, 2013, p. 3). Til fænomenet kvartlivskrise knytter der sig ligeledes ord som håbløshed, fortabthed, ubeslutsomhed og skuffelse, bl.a. fordi det er en livsperiode, hvor fremtiden konstant kan stilles spørgsmålstejn ved. If. Robbins & Wilner introducerede de begrebet for at give et navn til de oplevelser, som unge voksne kan føle, at de er ene om at opleve (Robbins & Wilner, 2013).

For at komme nærmere en forståelse af, hvad kvartlivskrise er, tager Robbins & Wilner udgangspunkt i de forskelle og ligheder, der kan være med midtlivskrisen. Et af fællestrækkene er, at begge kriser indebærer en stor livsændring. Forskellen ligger i, at midtlivskrisen kan associeres med forudsigelighed og stagnering, hvor kvartlivskrisen er følelsen af at være fortabt blandt de mange muligheder og valg (Robbins & Wilner, 2013). En anden forskel er, at midtlivskrisen omhandler en afvikling af livet, hvor kvartvejskrisen indebærer at have livet foran sig (Bratlann, 2019).

En yderligere definition er desuden at finde hos Robinson (2019), der, som tidligere nævnt, har foretaget flere studier af kvartlivskrisen. Her defineres kvartlivskrisen som en krise, der kan opstå i overgangen fra et ustabilt og udforskende livsstadie til ét, der er mere forudsigeligt:

“Quarter-life crises tend to occur when a person is aiming, or actively trying, to move out of the life stage of emerging adulthood. In other words, they occur when a person is switching or has just switched from a life structure that is unstable, open, and exploratory to one that is more settled, more predictable, and more rooted in productive roles” (Robinson, 2019, p. 168).

1.6.2. Begrebet under lup

Termen ‘kvartlivskrise’ består af to ord, som begge bør fremhæves for at få en forståelse for det samlede term. Ordet ‘kvartlivs’ eller ‘kvartvejs’ er ikke at finde i danske ordbøger. En søgning på det engelske udtryk ‘*quarter life*’ giver dog følgende definition af ordet: “*Designating the period of life immediately following adolescence, usually the early twenties to early thirties*” (Collins English Dictionary, u.å.). Ordet ‘kvartlivs’ indikerer derfor en livsfase, der strækker sig fra starten af tyverne til starten

af trediveerne, hvor man dermed er kvartvejs igennem livet, hvis den forventede levealder er ca. 80 år.

Samtidig er det en livsfase, der for mange omfatter en overgang fra uddannelsesverdenen til den virkelige verden på arbejdsmarkedet. Ofte er vejen ud i voksenlivet ikke en lige vej fra punkt A til B - det gælder både ift. karriere, økonomi, hjem eller ens sociale liv (Robbins & Wilner, 2013).

Den anden halvdel af termen er 'krise'. Psykolog Glenys Parry definerer ordet 'krise' som et vendepunkt i ens liv, hvor man står i en presserende, stressende og overvældende situation. Krisen kan derfor være et vendepunkt, og den kan ramme både individer, familier, organisationer eller nationer (Parry, 1990). Derfor taler man også både om psykologiske, medicinske, økonomiske eller politiske kriser (Engelbrecht, 2016). Dette speciale tager udgangspunkt i kvartlivskrisen, hvilket vi på baggrund af tidligere forskning og indledende udforskning af emnet vil kategorisere som en psykologisk krise eller en eksistentiel krise.

En anden definition af krise-begrebet er at finde hos psykologerne Robert Billings (Ph.D.), Thomas Milburn og Mary Schaalman (1980). I deres definition lægger de vægt på, at subjektive forståelser og den betydning, den enkelte tillægger en situation, spiller en rolle, ift. om det er en krise eller ej (Billings et al., 1980). I definitionen tages der derfor højde for individuelle forskelle, hvilket kan være brugbart i undersøgelsen af unge voksne, hvor opfattelsen af problemer i overgangen til voksenlivet kan være vidt forskellig.

If. Billings et al. vil en krise involvere en udløsende situation, som individet opfatter, deltager i og senere vurderer ift. sine egne standarder eller overbevisninger om, hvordan ting generelt bør være. Men ud fra Billings et al.s definition indebærer en krise mere end blot at identificere et hul mellem ens standarder og den eksisterende situation. En krise indebærer også en vurdering af et muligt tab, hvilket betyder, at individet forsøger at forudsige udsigten til at få løst det eksisterende problem samt identificere graden af usikkerhed, der knytter sig til det problem, som personen oplever. Hvis løsningen på problemet ikke ligger ligetil, vil problemet dermed også blive opfattet som mere truende (Billings et al., 1980).

Et andet element i deres definition er opfattelsen af et tidspres. En situation vil fx i højere grad blive opfattet som negativ, hvis individet føler, at der er kort tid til at løse problemet. Om en situation udvikler sig til at være en krise afhænger derfor både af, hvor intenst problemet opfattes, samt hvor tidspreset individet føler sig (Billings et al., 1980).

1.7. Interviewundersøgelsens design

Dette speciales empiri består af to interviews med henholdsvis en ung voksen, der oplever at være i en kvartlivskrise og en praktiserende psykolog, der til daglig arbejder med klienter, der befinder sig i en sådan krise. Dette vil blive uddybet i specialets 2. *Metodiske overvejelser*. Baggrunden for dette valg er, at vi herigennem vil kunne belyse begge dele af problemformuleringen: Interviewet med den unge voksen har primært til formål at kunne sige noget om den første del, der omhandler selve oplevelsen af at være i krise, mens interviewet med psykologen primært har til hensigt at kunne sige noget om problemformuleringens anden del, der omhandler de faktorer, der kan være med til at fremme og hæmme håndteringen af krisen.

Kvale og Brinkmann beskriver, hvordan planlægningen af en interviewundersøgelse kan inddeles i syv faser (Kvale & Brinkmann, 2015). Det er med afsæt i disse, at specialets undersøgelsesdesign er udformet. I første fase blev specialets tema og formål bestemt, før interviewene kunne påbegyndes. I denne fase blev undersøgelsens *hvad* og *hvorfor* tydeliggjort, inden vi kunne afgøre *hvordan* og dermed vælge den metode, der ville være bedst egnet til at besvare specialets problemformulering.

I anden fase blev undersøgelsens design bestemt, og vi udarbejdede her de to semistrukturerede interviewguides (Bilag 4 og 5). I denne proces havde vi et særligt fokus på de etiske implikationer, der måtte være. Disse vil blive redegjort for i afsnittet 2.6. *Etiske overvejelser*. I tredje fase blev de to interviews udført på baggrund af de interviewguides, som blev udarbejdet i anden fase. Herefter blev interviewene transskriberet i fjerde fase, inden de i femte fase blev analyseret ud fra den fortolkende fænomenologiske analysemetode, IPA, som vil blive uddybet senere i metodeafsnittet. I sjette fase blev undersøgelsens reliabilitet og validitet fastslået i specialets metodiske diskussion, inden det hele i syvende og sidste fase blev sammensat i ét sammenhængende skriftligt produkt (Kvale & Brinkmann, 2015).

2. Metodiske overvejelser

Denne del af projektet vil adressere specialets metodologiske og metodiske overvejelser. Indledningsvist vil vi derfor præsentere fænomenologien og hermeneutikken og beskrive, hvilken betydning dette metodologiske grundlag har for vores undersøgelse. Herefter redegøres for metodevalget og de overvejelser, der ligger bag, inden vi beskriver rekrutteringen af vores to interviewpersoner. De refleksioner, vi har gjort os i forbindelse med udarbejdelsen af de to interviewguides, vil dernæst blive introduceret. Afsnittet rundes af med en beskrivelse af den valgte analysemetode og de bagvedliggende etiske overvejelser.

2.1. Metodologi

Nedenstående afsnit har til formål at skabe transparens ved at fremlægge de overvejelser, der ligger bag den metodiske fremgang. Indledningsvist vil vi derfor redegøre for *fænomenologien*, som er dette speciales videnskabsteoretiske grundlag. Derefter adresseres, hvilken betydning vores forforståelser omkring fænomenet kvartlivskrise har haft igennem undersøgelsesprocessen.

2.1.1. Anvendelse af en fænomenologisk tilgang

Fænomenologien handler om studiet af menneskelig erfaring samt den måde, hvorpå noget bestemt opfattes, som det fremgår for bevidstheden (Langdridge, 2007). Fænomenologiens fokus er derfor menneskets *livsverden*. Denne skal forstås som den verden, individet møder i sin hverdag (Tanggaard & Brinkmann, 2020). Afhængigt af hvem, der oplever den, vil verden være forskellig og indebære forskellige betydninger. Dette gælder også, hvis den samme person indgår i forskellige kontekster (Langdridge, 2007).

Inden for den kvalitative forskning forstås fænomenologien som en interesse i at blive klogere på sociale fænomener, som tager afsæt i individets eget perspektiv på og fremstilling af personens livsverden. Fænomenologien har derfor en særlig optagethed af det enkelte individs egne skildringer af oplevelsen af det pågældende fænomen (Jacobsen, Tanggaard & Brinkmann, 2020).

Dette er baggrunden for, at der i vores speciale er valgt en fænomenologisk tilgang. Med denne tilgang ønsker vi nemlig at opnå en indsigt i, hvordan det *opleves* at være i en kvartlivskrise, samt hvilke faktorer der fremmer og hæmmer håndteringen af denne. Det er dermed den unge voksens livsverden, som vi finder væsentlig at undersøge, og fænomenologien er derfor særlig relevant at inddrage, idet vi med denne tilgang kan beskrive fænomenet kvartlivskrise så virkelighedsnært og dybdegående som muligt. Dette fænomenologiske ståsted vil styre de metodiske valg, som vil blive uddybet i de øvrige afsnit.

2.1.2. At være opmærksom på forforståelsens betydning

If. sociologen Heine Andersen og doktor i filosofi Lene Koch (2015) vil man forud for undersøgelsen af ethvert fænomen altid have en række forforståelser ift., hvad man i sin undersøgelse vil nå frem til. Inden specialet blev påbegyndt havde vi begge en forforståelse af fænomenet kvartlivskrise. Herefter blev der foretaget en lang række søgninger på både forskningsartikler og bøger, som beskrev og undersøgte fænomenet, og dette var med til, at vi kunne tilegne os en endnu større viden omkring emnet. Samtidig med at denne viden førte til nye forforståelser, blev vi klædt på til at kunne udarbejde de to interviewguides og stille relevante spørgsmål i vores interviews.

I ønsket om at opnå så præcise og klare beskrivelser af det fænomen, man har til formål at undersøge, er det if. psykologerne Bo Jacobsen, Svend Brinkmann og Lene Tanggaard (2020) nødvendigt at tilgå fænomenet med en så åben og fordomsfri tilgang som muligt, hvor man som forsker er bevidst om ikke at lade sig påvirke af ens forforståelse. Dette er også kendt som *den fænomenologiske reduktion* eller *epoché* (Jacobsen et al., 2020). I bestræbelsen på at imødekomme dette nedskrev vi begge vores forforståelser, inden interviewene blev afholdt, således at vi forinden var bevidste om, hvornår vi skulle have en særlig opmærksomhed på, at vi ikke lod os påvirke af disse.

2.1.3. Vores egen forforståelse

I specialets spæde start havde vi følgende forforståelse: Der er mange forskellige faktorer, der kan sætte gang i en kvartlivskrise - både egne tanker, livssyn og måde at opfatte verden på spiller formentlig en rolle, samtidig med at verden omkring én også

influerer og kan være med til at skabe en krise. Noget af det, vi tænker, der kan være svært, er også selve *overgangen* til voksenlivet. Der sker et skift, hvor man som ung voksen skal indtage én eller flere nye roller og helst udfylde dem på den *rigtige* måde. Samtidig øges ens ansvar for eget liv, og det forventes, at man har styr på det eller i hvert fald *får* styr på det hurtigst muligt. Generelt tænker vi, at forventninger – både ens egne og det omkringværende miljø og samfunds - spiller en afgørende rolle ift. kvartlivskrisen. En forventning udefra kan fx være, at livet skal udfolde sig på en bestemt måde, og hvis det ikke gør det, er det din egen skyld, for du har alle muligheder liggende foran dig som ung i dag.

Samtidig tænker vi, at der hersker en idé om, at det er i perioden som ung voksen, at du skal sætte retningen for, hvad du vil med dit liv. Du har kun ét liv, så hvad vil du bruge det på? Man kan jo nå at skifte mening mange gange i løbet af livet, men alligevel virker det så altafgørende, hvilken kurs man får udstukket fra start af. Det medfører et stort pres fx ift. at vælge den rigtige uddannelse, den rigtige partner osv. – og helst i første hug, så du ikke virrer forvirret rundt.

Undervejs i udarbejdelsen af specialet ændrede vores forforståelse sig. Til at beskrive dette kan man anvende begrebet *den hermeneutiske cirkel*. Denne cirkel refererer til fortolkning som en dynamisk bevægelse mellem del og helhed, der bidrager med en dybere forståelse af et givent fænomen. Dette sker ved at skabe forståelse for og mening ud fra det enkelte udsagn ved at se på sammenhængen, hvori det indgår (Hviid Jacobsen, Lippert-Rasmussen & Nedergaard, 2010). Vi havde fx ovenstående forforståelser, inden vi udførte vores interviews. Men undervejs ændrede nogle af disse forforståelser sig - bl.a. i den efterfølgende 3. *Analyse*. Gennem hele forskningsprocessen har vi været præget af den hermeneutiske cirkel. Det betyder, at dens cirkulære og uafsluttede proces har været omdrejningspunktet i vores arbejdsproces.

2.2. At vælge sin metode

Før vi udfolder, hvordan vi helt konkret har arbejdet ud fra vores metode, vil vi redegøre for det semistrukturerede interview og herunder de overvejelser, vi har gjort os om vores valg af metode. For hvorfor var det lige præcis interviewet, som valget faldt på?

I vores metodevalg har et af de afgørende punkter været, at det skulle være den metode, der på bedste vis ville kunne føre os til en besvarelse af vores problemformulering. Dette vil blive uddybet i det nedenstående. Vores overordnede mål med dette speciale har været at få indblik i oplevelsen af at stå midt i en kvartlivskrise samt indsamle viden om håndteringen af en sådan krise, og det var med udgangspunkt i dette, at vi foretog vores valg af metode.

2.2.1. Et indblik i det personlige liv - interviewet som metode

Vi har ligeledes valgt at benytte interviewet som metode på baggrund af den forskningslitteratur, som vi har beskæftiget os med. Som nævnt i afsnittet 1.2. *Kendskab til tidligere forskning* benytter både Arnett (2000), Robinson, Wright & Smith (2013; 2010a) samt Stapleton (2012) interviewet som metode. Robinson et al. (2013) beskriver, at fordelene ved at anvende interviews er, at det giver muligheden for et trygt rum, hvor interviewpersonen kan åbne op og dele personligt selvbiografisk materiale. Dette har ligeledes været vigtigt for os, da vi vil mene, at det at skulle fortælle om en personlig krise kræver et rum, hvor man føler sig tryk nok til at dele det med en "fremmed".

Stapleton (2012) fremhæver, at hun benytter interviews, da de muliggør, at man kan spørge ind til individers oplevelser, værdier og tanker og på den måde opnå en dyb forståelse af, hvordan de hver især tænker og føler. Hun beskriver også, hvordan et interview giver mulighed for at skabe en relation til interviewpersonen, hvilket er nødvendigt for at opnå meningsfulde og ærlige beskrivelser af dennes oplevelser (Stapleton, 2012).

Da vores ønske med dette speciale er at undersøge fænomenet kvartlivskrise, vil vi have brug for at indsamle sådanne dybdegående beskrivelser for netop at få en forståelse for, hvorfor der hos nogle kan opstå en krise i overgangen til voksenlivet. Målet er derfor også at opnå en indsigt i, hvordan det opleves at stå i en kvartlivskrise. Derfor faldt valget også på en problemformulering, der i sin første del tager udgangspunkt i selve oplevelsen og den personlige fortælling om at stå i en krise ved at begynde med de to ord: "*Hvordan opleves...*". If. Kvale & Brinkmann er det ofte relevant at anvende kvalitative interviews, når ens forskningsspørgsmål indeholder ordet 'hvordan' (Kvale & Brinkmann, 2015). Samlet har disse perspektiver og

overvejelser ført os frem til, at vi har vurderet interviewmetoden som særlig relevant ift. at besvare lige præcis vores problemformulering.

2.2.2. Valget af det semistrukturerede interview

Ved det semistrukturerede interview har intervieweren på forhånd forberedt en række fastlagte forskningsspørgsmål samt de interviewspørgsmål, der skal stilles til interviewpersonen. Når interviewet er semistruktureret muliggør det, at intervieweren kan stille en række underspørgsmål og dermed forfølge og udforske nye vinkler. På den måde opretholdes en fleksibilitet og sensitivitet ift. dynamikken i hvert interview (Stapleton, 2012). Samtidig er der rum til at afvige fra interviewspørgsmålene og spørge ind til det, som interviewpersonen er mest optaget af at tale om (Tanggaard & Brinkmann, 2020).

Dette har været en af hovedårsagerne til, at vi i dette speciale anvender det semistrukturerede interview. Valget kunne også være faldet på et mere struktureret interview, men da omdrejningspunkt for det ene af vores to interviews er en personlig krise, fandt vi, at det gav bedst mening at efterlade plads til, at interviewet kunne tage en ny drejning. På den måde havde interviewpersonen også gode muligheder for selv at præge interviewet og kunne dermed fortælle om sin krise på *sin egen* måde. Samtidig ville udformningen af spørgsmål til et struktureret interview og muligvis også selve interviewet måske ende med at blive en form for gætteri fra vores side, da vi ikke på forhånd ville kunne vide, hvad der for lige præcis *dette* individ er med til at skabe oplevelsen af at stå i en kvartlivskrise.

Formålet med det semistrukturerede interview er at indhente beskrivelser af interviewpersonens livsverden og derefter tolke meningen bag disse beskrivelser. Her vil det interessante være at lægge mærke til den måde, hvorpå personen fortæller om sine oplevelser og udtrykker de grunde, der ligger bag hans eller hendes gøren og laden (Kvale & Brinkmann, 2015). Som beskrevet af Kvale & Brinkmann (2015) bruger vi hver især fortællinger til at finde mening – enten i vores eget liv eller sociale virkelighed.

Dette er ligeledes en af tankerne bag dette speciale, da vi tænker, at det måske er muligt for os at nærme os en dybere forståelse for fænomenet kvartlivskrise, hvis vores fokus også er rettet mod den måde, hvorpå vores interviewpersoner udtrykker sig om krisen og håndteringen af den. Hvorfor vælger de at fremhæve lige præcis dette perspektiv,

og hvordan er de kommet frem til, at lige præcis denne strategi fremmer en håndtering af krisen?

Tanggaard & Brinkmann (2020) beskriver, hvordan forskerens interesse for at tilegne sig en viden om noget bestemt altid danner baggrunden for samtalen. Derfor giver det mening at strukturere sit interview gennem temaer og spørgsmål, da der ellers er risiko for, at man står tilbage med en række interviews, som peger i flere forskellige retninger (Tanggaard & Brinkmann, 2020).

Dette ser vi som endnu en begrundelse for, hvorfor vi har valgt det semistrukturerede interview: Det rummer både muligheden for afvigelse og udforskning i selve interviewet, samtidig med at retningen og strukturen bevares gennem forberedte spørgsmål. Som Kvale & Brinkmann beskriver, er det semistrukturerede interview hverken *"en åben hverdagssamtale eller et lukket spørgeskema"* (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 49). I den forbindelse kan man måske også sige, at det semistrukturerede interview er *'best of both worlds'*, fordi det både rummer elementer fra det ustrukturerede- og strukturerede interview.

2.2.3. Online-interview

Udformningen af dette projekt er sket i en tid, hvor en verdensomspændende corona-epidemi har hersket, og hvor møder mellem mennesker på kryds og tværs derfor i stort omfang har været begrænset, og mange steder slet ikke har været en mulighed. Dette har vi selvfølgelig været nødt til at tage hensyn til i dette projekt, og derfor er vores interviews udført som online-interviews gennem det videotelefoniske program Zoom. If. Kvale & Brinkmann (2015) nærmer denne form for interview sig et samtaleformat, hvor udvekslingen af tale foregår lige så hurtigt som i et ansigt til ansigt-samspil. Ved anvendelsen af videoopkald tænker vi, at der også kan være en risiko for, at teknikken svigter midt i en snak om noget sårbart. Man er derfor afhængig af, at både interviewer og interviewpersonen har en god forbindelse til nettet og ved, hvordan man muligvis fikser tekniske problemer, hvis de opstår.

En af fordelene ved denne form for interviews er desuden, at det åbner for bedre muligheder for at kommunikere med mennesker, der opholder sig på geografisk afstand af interviewer (Elmholdt, 2006, if. Kvale & Brinkmann, 2015). Dette har været en fordel i vores undersøgelse, da begge vores interviewpersoner er bosat i andre

dele af landet. Hvilken yderligere betydning det at udføre online-interviews har haft for vores undersøgelse, vil blive uddybet i afsnittet 5.1. *Metodisk diskussion*.

2.2.4. Den induktive tilgang

Kvalitativ forskning karakteriseres ofte som induktiv, idet man typisk indsamler sine data uden for mange forudbestemte ideer og teoretiske perspektiver. I stedet lader man empirien afgøre, hvilke spørgsmål der er værd at forfølge (Kvale & Brinkmann, 2015). Som tidligere beskrevet har det været vigtigt for os, at lade interviewene komme til udtryk på deres egen unikke måde ved at placere analysen før gennemgang af teoretiske perspektiver. På den måde blev teorien ikke styrende for, hvilke af interviewpersonernes udsagn vi fremhævede i analysen og tolkede i den efterfølgende diskussion.

Alligevel har det været vanskeligt at undgå at have en række forventninger til vores empiriske fund. I den spæde start af dette speciale søgte vi efter og læste en række forskningsartikler om emnet kvartlivskrise for på den måde at finde ud af, hvad der i forvejen var forsket om på området. Samtidig ønskede vi at afgrænse vores emne og få det skåret ind til lige præcis den vinkel, som, vi syntes, var interessant at udforske og undersøge. Vores metode rummer derfor også elementer fra den deduktive tilgang, men vi vurderede, at det var nødvendigt at have en eller anden form for viden om emnet for at kunne udforme relevante og meningsfulde interviewspørgsmål.

Det kan derfor diskuteres, om det i dette speciale egentlig har været muligt fuldstændig at se bort fra vores forforståelser. Ud fra den fænomenologiske tilgang er målet if. Edmund Husserl (1931/1967) at man som forsker stræber efter at opnå *epoché* og dermed ikke lader sig farve af sine forforståelser (Husserl, if. Langdridge, 2007). Men et af kritikpunkterne ved fænomenologien er, at det aldrig vil være 100 % muligt at tilsidesætte sine forforståelser - i stedet er det et ideal, man kan stræbe efter (Heidegger, if. Langdridge, 2007).

Man kan derfor ikke komme udenom, at forforståelser spiller en rolle. Kvale & Brinkmann (2015) fremhæver også, hvordan interviewerens bør være velbevandret indenfor projektets emne for at kunne føre en informeret samtale. Herudfra vil vi derfor mene, at vores forforståelser i form af indsigt i tidligere forskning har været nødvendig for at kunne stille de rigtige spørgsmål og få det bedste udbytte af interviewet ved på forhånd at have en overordnet viden om kvartlivskrise.

I dette speciale kan man derfor sige, at der har været et sammenspil mellem fænomenologi og hermeneutik, idet vi både har forsøgt at tilsidesætte vores forforståelser, som er i tråd med den klassiske fænomenologi, men samtidig har vi også opfattet vores forforståelser som en ressource i stedet for en begrænsning. Samtidig har hermeneutikken været nødvendig at inddrage for at kunne tolke på interviewpersonernes udsagn for derigennem at besvare vores problemformulering.

2.3. Rekrutteringen af interviewpersoner

Efter at have truffet en beslutning om, hvilken interviewform vi ville benytte samt hvilke interviewpersoner, vi ønskede at inddrage, skrev vi et opslag om vores projekt (Bilag 1) inde i Facebook-gruppen "*Danske psykologer*". Opslaget var rettet mod både psykologer samt unge voksne i kvartlivskrise, som psykologerne evt. måtte have kendskab til.

Dog oplevede vi ingen henvendelser på baggrund af dette opslag, og vi valgte derfor efter en lille uges tid at skrive en mail (Bilag 2) direkte til psykologen Mette Bratlann, der er forfatter til bogen "*Kvartvejs*" omhandlende kvartlivskrise - en bog vi på forhånd havde kendskab til. Vi vurderede på baggrund af hendes forfatterskab til denne bog, at hun måtte besidde en særlig viden om emnet, og at hun derfor formentlig ville have en interesse i at deltage i interviewet. Vi fik efter kort tid svar fra Bratlann, der allerede dagen efter svarede, at hun var meget interesseret i at deltage i et interview og være med til at bidrage med hendes erfaringer og indsigter. Samtidig skrev hun, at det gør hende glad, hver gang hun kan konstatere, at vi efterhånden er flere, der er opmærksomme på denne særlige livskrise og på at få den belyst og sat på dagsordenen, så vi kan tale med hinanden om den.

Den unge voksen blev rekrutteret ved, at Mie ved et tilfælde fik kendskab til en ung voksen, der stod midt i en kvartlivskrise. Denne viden fremkom ved, at Mies veninde efter at have spurgt ind til specialets emne og formål spontant fortæller, at hun har en studieveninde, Freja, der står midt i en "slem kvartlivskrise" og formentlig gerne vil læse specialet, når det er færdigt. Idet vi på dette tidspunkt endnu ikke havde fået nogle henvendelser fra unge voksne, der var interesserede i at deltage i et interview, tænkte vi, at vi måtte gribe chancen og spørge, om hun kunne have lyst til at deltage i vores

interview. Vi fik hurtigt svar om, at vi gerne måtte tage kontakt til Freja på Facebook, og vi skrev derfor en besked direkte til hende, hvori vi grundigt beskrev indholdet og rammerne for interviewet. Freja svarede, at hun meget gerne ville være med, og vi fik aftalt en dato for, hvornår interviewet skulle afholdes.

2.4. Refleksioner om interviewguiden

Anvendelsen af det semistrukturerede interview indebærer også en udarbejdelse af en interviewguide (Bilag 4 og 5). Da vi med vores speciale både har ønsket et personligt og et professionelt perspektiv på kvartlivskrisen, har vi skulle udarbejde to forskellige interviewguides. Alligevel har de nogle fællestræk: I briefinggen ved begge interviewguides var det vigtigt for os at tydeliggøre vores roller som henholdsvis interviewer og observatør - både for at undgå et evt. ubehag hos interviewpersonen, der ville kunne se observatøren nedskrive noter, men også ud fra den tanke at det især ved et interview over en skærm kan være vigtigt at italesætte interviewets rammer. Som en del af dette informerede vi om interviewets tidsmæssige ramme på ca. 45 minutter.

Begge interviewguides er desuden udformet ud fra en række forskningsspørgsmål med dertilhørende interviewspørgsmål. Vi har valgt at inddele spørgsmålene i to overordnede temaer: Hæmmende- og fremmende faktorer for håndteringen af kvart-livskrisen, hvilket er det fokus, vi også har i vores problemformulering. For at skabe yderligere systematik og struktur har vi foretaget endnu en inddeling i et personligt- og et samfundsmæssigt perspektiv. På den måde har vi også kunne sikre os, at begge perspektiver ville blive berørt i interviewene.

De to interviewguides har ligeledes nogle fælles temaer, som er: *Valgmuligheder*, *Forventninger*, *Sociale medier* og *Corona-krise*, hvilket vi har kunne spørge ind til hos både psykologen og den unge voksne. Det er her værd at bemærke, at corona-krisen ikke indgår som en del af vores problemformulering. Vi har dog vurderet det som en relevant del af vores undersøgelse, idet det i øjeblikket er en krise, der påvirker mennesker verden over, og derfor mener vi, at det er uundgåeligt ikke at berøre. Samtidig ønsker vi at undersøge, hvorvidt der kan være en form for sammenhæng mellem de to typer kriser - herunder hvordan de begge måske kan være eksempler på, hvordan der er forhold i den enkeltes tilværelse, som vedkommende ikke kan kontrol-

lere. Hvordan man forholder sig til tilstande, man ikke kan kontrollere, kan muligvis også have en indflydelse på håndteringen af en evt. kvartlivskrise.

Ved udformningen af interviewguiden til interviewet med psykologen var det vigtigt for os, at vi i briefinggen fik tydeliggjort, at vi havde læst hendes bog om kvartlivskrise, og vi dermed ønskede at bygge videre på den viden, vi havde derfra. På den måde kunne vi udvide den viden, vi ville kunne få fra hende og dermed inddrage perspektiver udover dem, der stod beskrevet i bogen. Vi valgte desuden at lade denne interviewguide rumme flere spørgsmål under det samfundsmæssige perspektiv. Dette udspringer af en opfattelse af, at psykologen i kraft af sit arbejde formentlig har en viden om, hvad der generelt rør sig hos unge voksne.

Flere af spørgsmålene i denne interviewguide er således udformet ud fra et bredt perspektiv, da hun som psykolog muligvis vil kunne pege på nogle gennemgående fællestræk ved sine klienter og inddrage os i, hvad der måske hjælper for *flere* unge voksne. Spørgsmål om de fremmende faktorer fylder således også mere i denne interviewguide. Et eksempel på et sådant spørgsmål kunne være: *“Hvad har virket for de klienter, som du har haft, hvor de er kommet igennem krisen? Det er selvfølgelig individuelt, hvad der ‘virker’. Men måske har du lagt mærke til noget, der går igen hos flere af dine klienter?”* (Bilag 5).

Da interviewguiden til interviewet med den unge voksne skulle udarbejdes, var det vigtigt for os at nedskrive i briefinggen, at vi skulle huske ‘smalltalk’, inden interviewet gik i gang. Vi ønskede at skabe en tryk atmosfære og en form for relation - på den måde ville det måske være lettere for den unge voksne at åbne op omkring sin personlige krise. Dette var også udgangspunktet for den første del af interviewet, hvor vi spørger ind til, hvem hun er som person. På den måde ville vi fra start have et overordnet indtryk af hende, der muligvis ville gøre det lettere at stille uddybende spørgsmål senere i interviewet. Samtidig var det vigtigt for os at starte med at stille åbne spørgsmål som fx: *“[...] Vi kunne derfor godt tænke os at høre dine tanker om, hvorfor du føler, at du står midt i en kvartlivskrise? På hvilken måde oplever du det som en krise?”* (Bilag 4). På den måde kunne vi give hende muligheden for selv at udfolde det, der fyldte mest for hende. Dette har været særligt vigtigt for os i interviewet med Freja, idet vi på forhånd ikke havde kendskab til, hvad hendes kvartlivskrise drejede sig om.

De fleste af spørgsmålene i denne interviewguide relaterer sig til det personlige perspektiv, idet vi har været interesseret i at udforske hendes oplevelse af at stå i en kvartlivskrise. Derudover indeholder guiden færre spørgsmål til de fremmende faktorer, fordi vi på forhånd ikke var vidende om, hvorvidt hun var i starten eller slutningen af en krise. Det eneste vi vidste på forhånd var, at hun stod i “en slem kvartlivskrise”.

Ved den unge voksne har det ligeledes været vigtigt for os at runde interviewet af på en positiv måde, da vi potentielt kunne ‘rippe op’ i nogle svære følelser, som vi ikke ville efterlade hende med. Anden del af interviewet omhandler derfor de fremmende faktorer, og det sidste spørgsmål har følgende ordlyd: “*Nu vil vi gerne høre lidt om, hvilke tanker du gør dig om tilværelsen generelt. Hvad, tænker du fx, er et godt liv for dig? Hvad oplever du som værdifuldt eller meningsfuldt i dit liv?*” (Bilag 4).

2.5. Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)

I følgende afsnit vil vi beskrive analysemetoden, IPA. Afslutningsvist vil vi tydeliggøre behandlingen af data samt de refleksioner, der ligger bag transskriberingsprocessen.

IPA har sine teoretiske rødder i hermeneutikken og fænomenologien (Smith et al., 2009). Da vi i dette speciale anvender interviewmetoden, er IPA særlig velegnet til at undersøge specialets problemformulering, idet denne analytiske metode har fokus på individets livsverden og egne beskrivelser heraf. Gennem udvælgelsen af temaer kan analysemetoden samtidig bidrage med at skabe struktur i transskriptionerne (Langdridge, 2007).

IPAs tilgang er idiografisk, hvilket betyder, at fokus er på det *partikulære*, idet man ønsker at forstå, hvordan individet oplever bestemte fænomener i en specifik kontekst - hvilket er modsat den nomotetiske tilgang, hvor målet er at fastlægge generelle påstande eller love (Langdridge, 2007; Smith et al., 2009). Som beskrevet i afsnittet 1.7. *Interviewundersøgelsens design* er vores to interviewpersoner ikke tilfældigt udvalgt, idet vi i vores undersøgelse har fokus på det særegne ved at undersøge et enkeltfænomen som kvartlivskrise.

Foruden IPAs rødder i fænomenologien har analysemetoden, som tidligere nævnt, også hermeneutikkens grundlag at stå på. Dette kommer til udtryk ved, at IPA anvendes i analysen af et andet individs livsverden - ikke forskerens egen. Det er her, at hermeneutikken sættes i spil, idet man som forsker aldrig vil kunne få den præcis samme oplevelse eller forståelse af et fænomen som interviewpersonen. I forsøget på at tilnærme sig denne er det derfor vigtigt, at man som forsker fortolker på interviewpersonens udsagn. Til at forklare dette kan begrebet *dobbelt hermeneutik* anvendes, idet begrebet beskriver, hvordan forskeren kun kan opnå adgang til den livsverden, interviewperson oplever, gennem dennes beskrivelser. Ved at benytte en IPA-analytisk fortolkning af disse beskrivelser kan man dermed tilnærme sig en forståelse heraf (Langdridge, 2007; Smith et al., 2009).

2.5.1. Transskription

If. Kvale og Brinkmann (2015) findes der i litteraturen ikke en ensrettet standard for, hvordan man transskriberer. Måden, hvorpå man transskriberer, afhænger af, hvad transskriptionen skal bruges til og bør derfor funderes på baggrund af formålet med undersøgelsen og den valgte analytiske tilgang (Kvale og Brinkmann, 2015).

Som tidligere nævnt benytter vi IPA, som primært har fokus på *indholdet* i interviewpersonernes beskrivelser, snarere end *hvordan* de siger det (Smith et al., 2009). Det var derfor primært indholdet, vi havde fokus på at få transskriberet. Vi vurderede dog, at det også var relevant at notere længere pauser (fx “[5 sek.]”), særlige betoning (i kursiv eller store bogstaver hvis meget kraftfuldt) og anerkendende ord fra interviewer (fx “mhm”) for at give et mere levende billede af interviewene. Det noteres desuden, hvis interviewpersonen og intervieweren kommer til at tale på samme tid, og hvis der hos interviewpersonen bliver bemærket en evt. nervøs stemmeføring, rysten i stemmen, snøft, suk m.m. I forvejen er der nemlig meget, der går tabt, når interviews omformes til skrift (Langdridge, 2007).

I analysen indgår citater under 40 ord i brødteksten og er fremhævet med kursiv. Derfor vil vi i analysen yderligere understrege de ord, der i transskriptionen i forvejen er i kursiv, således at fremhævelser lavet af interviewpersonen ikke forsvinder.

2.5.2. Databehandling

IPA-analysens tematiske analyse kræver, at man som forsker bestræber sig på at finde mening i og centrale temaer i individets livsverden med afsæt i transskriptionerne (Smith et al., 2009). Dette kan if. Langdridge (2007) gøres med afsæt i fire trin: Ved første trin læser og genlæser man transskriptionen, imens man tilføjer kommentarer ude i siden. I trin to nedskrives vigtige temaer, mens man i trin tre prøver at skabe en sammenhæng mellem disse. I fjerde trin opdeles temaerne i en meningsgivende rækkefølge, inden enkelte af dem muligvis skæres fra, hvis de ikke vurderes som værende væsentlige i analysen (Langdridge, 2007).

Foruden disse fire trin nævner Smith et al. (2009) to trin mere, der kommer i forlængelse heraf. I trin fem tager forskeren fat i næste transskription, og det betyder, at forskeren naturligvis er farvet af den forudgående transskriptions analyse. Men på baggrund af IPAs ideografiske tilgang er det her vigtigt, at man som forsker behandler den enkelte transskription særegent, således at man er åben over for og tillader, at nye temaer kan opstå. I sjette trin forsøger man at søge efter mulige mønstre på tværs af transskriptionerne, og man vil til sidst stå tilbage med de temaer, der bedst repræsenterer transskriptionerne (Smith et al., 2009).

For at skabe systematik og sikre et gennemarbejdet datamateriale har vi i vores analysearbejde med de to interview taget udgangspunkt i ovenstående seks trin. De temaer, som vi i vores databehandling og analyse er kommet frem til, præsenteres i selve analyseafsnittet.

2.6. Etiske overvejelser

If. Kvale og Brinkmann (2015) bør man i enhver interviewundersøgelse tage stilling til de moralske eller etiske spørgsmål, der følger med. Men hvorfor er det vigtigt, at man som forsker er optaget af etik?

De etiske spørgsmål er væsentlige at berøre, idet kvalitative forskningsinterviews ofte omhandler individets personlige liv, og hvor udtalelser af privat karakter derfor også typisk indgår. De moralske spørgsmål i en interviewundersøgelse knytter sig til, hvordan interviewpersonerne bliver påvirket af det sociale samspil, der er imellem interviewer og interviewpersonen. Ydermere kan den viden, der produceres i ens

undersøgelse, påvirke den eksisterende viden om menneskets levevilkår (Kvale & Brinkmann, 2015).

Gennem hele forskningsprocessen har vi gjort os en række overvejelser om de etiske overvejelser, der er på spil i vores undersøgelse. Allerede i processen med at udforme interviewguiden til den unge voksen, stod vi overfor et etisk dilemma: Vi havde et ønske om at komme så tæt på den unge voksens oplevelse af kvartlivskrise som muligt, men samtidig ønskede vi heller ikke at overskride interviewpersonens grænser, hvis krisen omhandlede noget særligt sårbart. If. psykoterapeut Jette Fog (2014) er dette afspejlet i dilemmaet om, at man på den ene side stræber efter at lave et så dybdegående interview som muligt, således at man som forsker ikke står tilbage med et overfladisk interview (Jette Fog, if. Kvale & Brinkmann, 2015). På den anden side forsøger man at udvise størst mulig respekt for at undgå en evt. krænkelse af interviewpersonen. Der er altså tale om en balancegang, der måske kan være vanskelig at nå frem til, men ikke desto mindre er den nødvendig.

Så hvordan fandt vi denne balancegang i udformningen af vores interviewguide? Idet vi forinden interviewet ikke vidste præcis, hvad den unge voksens oplevelse af kvartlivskrise udsprang af, kunne vi ikke vide, hvor sårbart det muligvis ville være at tale om. Så hvor stort et hensyn skulle vi tage til interviewpersonens eventuelle sårbarhed ift. vores interesse i at opnå så dybdegående beskrivelser som muligt? Vi vurderede, at hensynet til og respekten for den unge voksen bør vægtes højt. Derfor udformede vi interviewspørgsmålene således, at de var åbne, så den unge voksen selv havde muligheden for at bestemme, hvor dybdegående svar hun ønskede at give.

Ydermere har vi gjort os nogle tanker om kendskabet til den unge voksen, som jo er opstået gennem en fælles veninde af Mie og den unge voksen, Freja. Derfor har Mie også været særligt opmærksom på ikke at modtage eller videregive informationer om Freja til denne fælles veninde. På den måde undgik vi som forskere at blive farvet af andres fortællinger, og samtidig kunne vi bevare respekten over for Freja, der dermed selv kunne få lov til at bestemme, hvor meget hun ønskede at dele med os.

Foruden ovenstående etiske dilemmaer har vi også været opmærksomme på de etiske spørgsmål, der omhandler *informeret samtykke* og *fortrolighed*. Informeret samtykke

betyder, at undersøgelsens deltagere gøres opmærksomme på specialets overordnede formål. Deltagerne skal desuden informeres om, at deres medvirken er frivillig, og at de derfor til enhver tid kan vælge at trække sig (Kvale & Brinkmann, 2015). Som det fremgik i de to interviewguides (Bilag 4 og 5) blev det i briefingen gjort tydeligt, hvad specialets formål var, samt hvilke overordnede temaer vi ønskede at afdække i løbet af interviewet. I begge interviews modtog vi mundtligt samtykke, da vi i briefingen havde tydeliggjort interviewets rammer.

I interviewet med den unge voksen blev det desuden gjort klart, at informationer, der ville kunne identificere hende ville blive anonymiseret eller slettet. Herigennem sikrede vi os, at interviewpersonen efter endt interview også ville føle sig tryk ved deltagelsen i vores undersøgelse.

3. Analyse

I denne del af specialet præsenteres analysen af de to semistrukturerede interviews, vi har udført. Opbygningen heraf er databåret og vil derfor udelukkende fremstille de temaer, som vi igennem IPA-analysen har udvalgt. Idet specialets empiri bygger på personlige og detaljerede beskrivelser fra de to interviewpersoner, anser vi denne fremstilling som den mest velegnede. Med denne tilgang er vi samtidig tro mod specialets fænomenologiske grundlag og analysemetode, IPA, som netop har fokus på, hvordan informanternes fortællinger fremstår alene. Gennem den analytiske bearbejdning af specialets empiri identificerede vi fem overordnede temaer for den unge voksen og fire for psykologen:

Den unge voksen (Freja):

1. Splittet mellem fornuften og følelserne
2. Samfundspres
3. Forventningspres
4. Nye erkendelser
5. Et autentisk liv

Psykologen (Mette Bratlann):

1. Høje forventninger
2. Følelserne som kompas
3. En ny generation med nye udfordringer
4. At lære at acceptere ubehag

Ovenstående temaer samler beskrivelser fra de to interviews, som vi tænker er centrale i besvarelsen af specialets problemformulering. For at de to interviews kan komme til udtryk på deres egen unikke måde, har vi valgt først at inddrage og tolke ud fra teoretiske perspektiver i den efterfølgende diskussion.

Opbygningen af analysen er opdelt ift. problemformuleringen, hvilket betyder, at det første tema omhandler oplevelsen af at stå i en kvartlivskrise. De første temaer ved hver interviewperson adresserer de hæmmende faktorer, mens de resterende temaer vil tage udgangspunkt i de fremmende faktorer.

Inden selve analysen vil vi i det nedenstående først præsentere interviewpersonerne for derefter at beskrive stemningen i de to interviewsituationer. De valgte teoridannelser introduceres efter dette analyseafsnit og vil blive inddraget i den efterfølgende diskussion. Teorien kan dermed bidrage til at nuancere forståelsen af, hvordan det opleves at være i en kvartlivskrise, samt hvilke faktorer der hæmmer og fremmer håndteringen af denne.

3.1. Præsentation af interviewpersoner

I det følgende præsenteres de to interviewpersoner for at give læseren et indblik i og indtryk af, hvem de er som personer, inden udvalgte citater fra interviewene fremhæves i den efterfølgende analyse.

Den unge voksen - Freja

Freja er 26 år gammel og bor i et kollektiv med tre andre piger på samme alder. Til daglig læser hun økonomi på Aarhus Universitet, hvor hun i øjeblikket er specialestuderende. Ved siden af studiet arbejder hun som vikar på en dagbehandlingsskole for børn med særlige udfordringer og bruger fritiden på bl.a. håndbold og løbeture.

Freja er midt i en proces, hvor hun gør sig nogle overvejelser om at skulle droppe ud af uddannelsen, og det er netop dette, der bl.a. har skabt grobund for de følelser, som hun beskriver har udløst en kvartlivskrise hos hende. Freja fortæller, hvordan det at skrive speciale ikke føles meningsfuldt, og hun er samtidig også ufrivilligt alene om at skulle skrive det. Med en kombination af tvivl allerede fra bacheloren, manglende kontakt til vejleder og corona-nedlukningens isolation, besluttede Freja sig i sommers (2020) for at ringe til universitetet for at høre, hvordan man dropper ud. Men da hun skulle til at trykke på den afgørende knap, blev hun i tvivl. I dag er specialets deadline udskudt, og Freja overvejer stadig, hvad hun skal gøre.

Praktiserende psykolog - Mette Bratlann

Mette Bratlann er autoriseret psykolog og arbejder til dagligt som selvstændig i sin psykologpraksis i København. Hun er specialiseret i livskrises, og hvordan de kan bruges, når man skal slutte fred med nogle af livets eksistentielle grundvilkår. Hendes engagement inden for emnet afspejler sig desuden i hendes medvirken i adskillige artikler, radioprogrammer, podcasts og foredrag. Hendes ambition er at understrege,

hvordan de mørkere og sværere strækninger i livet er mindst lige så vigtige at overvære som de mere lyse og lette (Bratlann, 2019).

Mette er som tidligere nævnt forfatter til bogen *"Kvartvejs"*, hvori hun beskriver kvartlivskrisen og dens mange facetter med udgangspunkt i de erfaringer, hun har tilegnet sig gennem flere års terapiforløb med unge, der netop oplever at befinde sig i en sådan krise. Bogen tager afsæt i disse samtaleforløb og de særlige udfordringer, som er særligt karakteristiske for kvartvejsstrækningen i livet (Bratlann, 2019).

3.2. Stemningsbeskrivelse

Før vi præsenterer indholdet i de to interviews, vil vi kort lave en beskrivelse af den stemning, der var inden, undervejs og efter interviewene. Formålet med dette er at få skabt et stemningsbillede, så det er lettere for læseren at forestille sig interviewsituationen, hvor de udvalgte citater stammer fra. Formålet med dette afsnit er at forsøge at levendegøre interviewet, så vidt det er muligt.

Som nævnt i metodeafsnittet foregik begge interviews online pga. den nuværende corona-krise, hvilket selvfølgelig skaber en anderledes interviewsituation, end hvis det var foregået fysisk. Vores overvejelser om dette vil blive uddybet i *5.1. Metodisk diskussion*.

Ved interviewet med psykolog Mette Bratlann bemærker vi fra start en imødekommenhed og venlighed - også selvom det er gennem en computerskærm. Efter en kort snak går interviewet i gang, og vi fornemmer hurtigt, at Mette er vant til at tale om kvartlivskrises. Det er tydeligt, at hun besidder en stor viden om emnet, hvilket formentlig vil fremgå i de nedenstående citater.

Gennem interviewet får vi indtrykket af, at hun har meget på hjerte. Kvartlivskrises virker til at være et emne, hun brænder for og engagerer sig i. Samtidig fornemmer vi, at det er vigtigt for hende at viderebringe et budskab om, hvor vigtigt det er at få talt åbent om de svære følelser, der kan være en del af det unge voksenliv - sandsynligvis fordi hun har set, hvor 'galt' det kan gå, hvis de forties. Mette inddrager desuden flere humoristiske udtryk og metaforer i sine svar og bruger ofte gestikulationer, når hun taler.

Da interviewet er ovre, giver Mette udtryk for, at hun gerne vil læse det færdige speciale, da hun er interesseret i, hvilken vinkling på emnet vi vil anlægge. Generelt

var der en afslappet og behagelig stemning under hele interviewet, hvor der undervejs var plads til små personlige sidebemærkninger fra begge sider.

Ved interviewet med den unge voksen, Freja, sker der det, at hun ved et uheld har glemt interviewet. Vi får dog uden problemer aftalt et nyt tidspunkt allerede et par dage senere, hvor vi kan mødes online.

Ligesom ved interviewet med psykologen starter vi først ud med en kort snak, inden interviewet går i gang. Gennem interviewet får vi indtrykket af overskud hos Freja, også selvom det er en personlig krise, vi taler om. Midtvejs i interviewet er der dog et tidspunkt, hvor vi taler om nogle af de svære følelser, hun har oplevet i forbindelse med sin krise. Her lægger vi mærke til, at hendes stemme bliver en smule mere rystende, og hun forlader kort interviewet for at hente en oplader til sin computer.

Generelt får vi fornemmelsen af, at hun er taktsom og reflekterende som person og gør sig flere tanker om eksistentielle og samfundskritiske spørgsmål. Gennem interviewet bliver det ligeledes tydeligt for os, at hun har et engagement og en interesse i ft. vores emne, hvilket hun på et tidspunkt også selv giver udtryk for. Freja virker desuden til at have mange ting på hjerte, som hun gerne vil dele med os, hvilket kommer til udtryk i hendes uddybende og detaljerede svar. Dette afspejler sig også i, at interviewet egentlig fortsætter et stykke tid, selvom interviewerens har lavet en debriefing, samt at Freja efterfølgende skriver en række uddybende beskeder til os (Bilag 3).

3.3. Den unge voksens perspektiv

I analysearbejdet med interviewet med Freja er vi, som tidligere beskrevet, nået frem til fem overordnede temaer, som vil blive udfoldet i dette afsnit. Temaerne rummer tanker, følelser og oplevelser om det at være i krise som ung voksen, og på en måde bliver dette afsnit derfor en form for førstehåndsperspektiv på kvartlivskrisen. Tre af de overordnede temaer har vi valgt at inddele i en række undertemaer. På den måde har vi også kunne lægge vægt på og samle de delelementer, der virkede betydningsfulde for vores interviewperson.

3.3.1. Splittet mellem fornuft og følelser

Som tidligere beskrevet står Freja midt i en række overvejelser om, hvorvidt hun skal fortsætte på økonomistudiet eller ej. Dette bliver tydeligt i interviewet, hvor hun skiftevis hælder til at tage den ene beslutning for derefter at hælde til den anden:

“Ja, altså sådan i sommerferien [...] der ringede jeg bare ind til AU og var sådan: “Hvor dropper jeg ud henne?” Øh, jeg var bare sådan der: Jeg gider ikke. Jeg er færdig. [...] men så alligevel, da jeg skulle ind og trykke på knappen inde i selvbetjeningen (I: mhm), der var jeg alligevel også, ej, ej, [...] det er en for stor beslutning og... (I: mhm) nu jeg har jeg kæmpet mig igennem øhm... (I: ja) så *længe*, så hvorfor er det, jeg ikke gør det *færdigt* det her speciale, fordi så har jeg ligesom papir på det” (Bilag 6, l. 51-58).

I dette citat fremgår det, hvordan det ikke er en let beslutning for Freja. Hun beskriver, hvordan hun på forholdsvis kort tid er gået fra en følelse af at have fået nok af sit studie, men på samme tid ønsker hun også at få et bevis på, hvor meget hun har klaret sig igennem, hvis hun færdiggør det. Lidt senere i interviewet beskriver Freja, hvor vigtigt eksamensbeviset er for hende, da det handler om en “*faglig stolthed*” (Bilag 6, l. 79). Men samtidig er det svært for hende at ignorere, at hun samtidig har ligget meget i sin seng under specialeskrivningen og været “*halvdeprimeret*” (Bilag 6, l. 86). Indimellem har hun også forsøgt sig med en form for indre peptalk. I nedenstående eksempel bliver det tydeligt, hvordan Frejas motivation går op og ned:

“((øger toneleje)): “ÅRH en bølge af motivation og kom nu, det kan jeg godt, og ((sænker toneleje)) andre dage hvor jeg bare har været sådan... det her... altså jeg gider slet slet slet ikke, jeg har ingen motivation”” (Bilag 6, l. 63-66).

Hvad det fornuftige er at gøre, når man er i tvivl om sit uddannelsesvalg, er noget, Freja har tænkt en del over. I den forbindelse fortæller hun om, hvilken tilgang der er på studiet ift. beslutningstagning:

“Det er jo *meget* sådan rationelle beslutninger... [...] ikke ud fra følelser, du bør tage beslutninger ud fra det, der er fornuftigt *ikke?* (I: mhm) Og

så tror jeg, det fornuftige er at gøre sin uddannelse *færdig*. [...] så jeg synes, det er svært at komme frem til, ((sænker toneleje og tempo)) at det er en særlig fornuftig, rationel beslutning at droppe ud, fordi....øh, når man også ved at... nå men den uddannelse, den kan give øh mange *muligheder* (I: ja) [...] Men nu har jeg, nu føles det som om, det' egentlig, det, det' helt fint ((griner lidt)))” (Bilag 6 l. 213-224).

Freja beskriver her, hvordan økonomistudiet generelt er præget af en rationel tankegang, hvor det i høj grad handler om, hvad der er fornuftigt, frem for hvad der føles godt - en tankegang der har præget hendes eget syn på det at droppe ud. If. Freja er det dog et syn, der har ændret sig den dag i dag. Her er det værd at lægge mærke til, at hun netop til sidst i citatet siger, at nu *føles* det egentlig okay at droppe ud.

Lidt senere i interviewet fortæller hun dog, at hun er meget i tvivl om, hvilken beslutning hun skal tage, og hun overvejer, om det er muligt at vende sine tanker væk fra tvivlen: “[...] *hvorfor er det, at jeg får de her tanker* (I: mhm) [...] *nå men kan jeg, kan jeg manipulere mig selv til at...øh ville noget andet* (I: ja), *ville skrive det her speciale eller ville økonomi*” (Bilag 6, l. 391-398). Citatet viser således, hvordan fornuften stadig spiller en rolle ift. hvilken beslutning, hun føler, der er bedst at tage.

3.3.1.1. Meningsløshed

I starten af interviewet giver Freja udtryk for, at det ikke har været meningsfuldt for hende at skrive speciale. Det kommer ligeledes til udtryk i følgende citat, hvor hun på en negativ måde beskriver det fokus på tal og statistikker, der er på hendes studie: “((forvrænger stemme)) “*nå men vi ved jo, at 90 % af øh... et eller andet*” (Bilag 6, l. 255-256). Hun beskriver samtidig, hvordan hun i høj grad savner noget menneskeligt.

Den meningsløshed, som Freja giver udtryk for, afspejler sig også i hendes nedadgående trivsel, der bl.a. viser sig ved, at hun pludselig har svært ved at sove og føler sig nedtrykt. I følgende citat beskriver hun nogle af de følelser, der ligger bag hendes kriseoplevelse:

“Nå, jeg følte, at det var en... øh krise på den måde at... [...] jeg følte mig smådeprimeret, jeg følte mig *trist* og *ked af det* [...] jeg kunne ikke

finde nogen *retning* og, og *mening*... (I: mh mh) med mit liv [...] der var ligesom ikke nogen øh... større mening” (Bilag 6, l. 372-378).

3.3.1.2. En konfrontation med aleneheden

Freja beskriver, hvordan hun har været alene om at beskrive sit speciale, hvilket ikke var noget, hun selv havde valgt: “[...] der sad jeg ligesom bare alene ikke øhm... arbejde, havde, var sådan ufrivilligt alene om mit projekt (I: ja)” (Bilag 6, l. 38-39). Hun fortæller, hvordan hun har siddet med projektet “*alene... i en seng... hjemme hos mine forældre øh bare sidde... [...] jeg gad slet ikke*” (Bilag 6, l. 133-134).

I den forbindelse nævner hun, at corona-krisen og herunder den sociale isolation måske har spillet en rolle, ift. hendes følelse af krise: “*Når alt det sociale bliver pillet væk*” (Bilag 6, l. 138) blev det svært, fordi Freja og hendes studieveninder var vant til at kæmpe sammen, når studiet var vanskeligt.

Freja fortæller desuden om det brud, hun for ca. et år siden havde med sin daværende kæreste. I det følgende citat beskriver hun den forskel, hun har oplevet mellem at være i et parforhold og det at være alene:

“[...] der havde jeg ligesom én at stå i forhold til, hvor *nu* der har jeg kun mig selv (I: ja) at skulle tænke på. Altså kun forholde mig til mig selv (I: ja). I: Ja, så bliver man måske lidt tvunget til det på en eller anden måde, ikke, at forholde sig til sig selv? F: *Præcis, ja*” (Bilag 6, l. 125-130).

Det sidste år har Freja derfor i høj grad skulle rette fokus mod sig selv og det at være alene uden kæreste og studieveninder, hvilket - ud fra ovenstående citater - ikke har været helt let for hende.

3.3.1.3. Tvivl

Som tidligere nævnt er Freja meget i tvivl, om hvorvidt hun skal fortsætte på studiet eller ej. Denne tvivl kommer bl.a. til udtryk i følgende citat, hvor hun udtrykker én af de indre monologer eller ‘peptalks’, hun indimellem har med sig selv:

“[...] “Årh skal jeg droppe ud eller sådan, skal jeg lave noget andet, og ej jeg kan sgu godt lige... jeg kan godt klare det her speciale, det gør

jeg, det, det, det bør man (I: ja) gøre. Og nu er jeg nået så langt, og jeg vil gerne have papir på det” (Bilag 6, l. 43-47).

I dette citat giver Freja udtryk for, hvordan hun hele tiden står på vippen mellem de to beslutninger. Derudover er det interessant at lægge mærke til, at Freja nævner, at man *bør* gøre sit speciale færdig, og som hun tidligere har nævnt, at hun gerne vil have ‘papir på det’.

Igennem interviewet bliver det tydeligt, hvordan Freja forsøger at slippe af med sin tvivl: “Allerede der var jeg sådan: “*arh, jeg ved ikke rigtig, om det her er det rigtige studie*” men ignorerede det og tænkte... *øhm, hvis jeg nu bare skriver den her bachelor*” (Bilag 6, l. 96-98). Citatet afspejler, hvordan studietvivlen har fyldt for Freja i flere år, hvor hun alligevel har valgt at fortsætte og har håbet, at tvivlen forsvandt, og at det hele blev bedre, når bare lige hun fik skrevet sin bachelor. Freja fortæller også, hvorfor hun ignorerer tvivlen:

“[...] fordi det vil være ALT for.. sådan... *uoverskueligt*, det ville være sådan... for svært på en eller anden måde at skulle gå i gang med at tænke over: Nå jamen hvad skal jeg så? [...] den nemme løsning var, følte jeg var bare at lukke *ned* for tvivlen (I: mhm)” (Bilag 6, l. 102-106).

Her beskriver hun, hvordan et forsøg på at håndtere tvivlen ved at tage en beslutning om at stoppe på studiet bare vil afføde en ny uoverskuelig tvivl om, hvad hun så i stedet ville skulle foretage sig. Freja fortæller også senere, at hun følte, at det var for usikkert at droppe ud og beskriver en bekymring for at fortryde en eventuel beslutning herom.

At det er svært for Freja at lukke tvivlen ind ses også i følgende citat, hvor hun skriver med en studievejleder omkring sin studietvivl, efter at hun har fået et afslag om at komme ind på psykologistudiet: “[...] *der skrev jeg sådan der ((forvrænger stemme)) “åh jeg er meget i tvivl”* (Bilag 6, l. 552-553). Problemet med tvivlen er dog, at den har svært ved at forsvinde: “[...] *nu er den tid så kommet (I: ja), den forsvandt ikke den tvivl, jeg havde*” (Bilag 6, l. 110-111).

At den ikke vil forsvinde afspejler sig også i, at Freja fortæller, at hun har haft tankemylder, hvor hun “*tænkte, tænkte, tænkte, tænkte*” (Bilag 6, l. 382), og så havde

hun som tidligere nævnt svært ved at sove. Derudover oplever hun et kontroltab over sit eget humør, som hun selv beskriver som en del af sin krise. I den forbindelse fortæller hun, at hun ikke bare kunne tage sig sammen og lave sit speciale men var nødt til at ligge i sin seng.

Studietvivlen virker desuden til at have bredt sig og influere Frejas tro på sine egne evner: “[...] jeg kunne slet ikke se for mig, hvad kan jeg overhovedet, nu føler jeg faktisk ikke, at jeg kan noget, selvom, på trods af at jeg har en bachelor (I: mhm)” (Bilag 6, l. 338-340). Citatet afspejler, hvordan Freja ikke føler, at hun er blevet en erfaring rigere efter at have gennemført sin bachelor.

3.3.2. Samfundspres

Som ovenfor beskrevet er tvivl et tema, der fylder en del i interviewet med Freja. Dette bliver ligeledes tydeligt her, hvor vi spørger Freja om, hvor hun tror, tvivlen stammer fra:

“I: Hvordan øh, hvordan startede den her tvivl her øh på studiet sådan? Kan du huske det (F: ja), hvad der sådan har været med til at skubbe til den? F: Jeg kan sige, at da uddannelsesloftet blev indført (I: mhm) øhm... der skulle jeg til at skrive bachelor... og efter bachelor havde jeg planlagt selvfølgelig, at jeg skulle direkte videre på kandidaten, fordi så havde jeg retskrav (I: ja). Hvis ikke jeg startede lige med det samme, så øh... så skulle jeg ud at ansøge, og så ville jeg komme i konkurrence, blev der sagt” (Bilag 6, l. 90-94).

Her beskriver Freja, hvordan det for hende har været uddannelsesloftet og udsigten til at skulle ansøge på ny sammen med mange andre, der medførte, at hun følte sig nødsaget til at skubbe tvivlen væk. At uddannelsesloftet har spillet en rolle afspejles også i følgende citat:

“[...] samtidig følte jeg mig *fanget* i økonomistudiet, jeg følte mig *fanget* af, at der var uddannelsesloft (I: mhm), og at hvis jeg blev færdig med min kandidat, så’ det bare *det* på en eller anden måde ikke? Så... (I: jo) er der *ingen* vej tilbage” (Bilag 6, l. 322-325)

Freja giver også udtryk for, at det vil være mere trygt for hende at fortsætte på studiet frem for at stoppe. Freja fortæller senere, hvordan det åbnede op for en mulighed, da uddannelsesloftet nogle år senere blev fjernet - her mener hun formentlig den mulighed at skifte studie. Alligevel fylder tvivlen og utrygheden ved at droppe ud stadig. Det kommer fx til udtryk, da Freja forklarer:

“[...] jamen så har jeg ingenting, eller så er jeg tilbage fra 0 (I: mhm), så er jeg tilbage til, da jeg gik ud af gymnasiet på en eller anden måde. Nå men hvad har jeg så af muligheder, nå men det er at arbejde i *Netto* eller være lærervikar” (Bilag 6, l. 317-320).

Freja beskriver lige efter, hvordan det er de eneste mulige alternativer, som hun kan se, hvis hun vælger at stoppe på studiet. At hun ingenting har, hvis hun stopper, uddyber hun lidt senere i interviewet, hvor hun fortæller, hvordan man er nødt til at have en kandidat, da det er ubrugeligt kun at have en bachelor: “*[...] det man siger, at i Danmark, du ved, der har alle kandidater, alle er højtuddannede (I: mhm), så det giver ingen mening at have en bachelor, du kan ikke bruge den til noget*” (Bilag 6, l. 346-349). Og der er flere grunde til at blive færdig:

“Jeg tror som økonomistuderende, så har jeg også bare været sådan meget bevidst om det her med at [...] for at det hele skal fungere, og vi alle sammen skal bidrage til velfærdsstaten, så skal man hurtigt ud at betale skat og, så det her med [...] tvivl og droppe ud og sådan, det er som om, det’ sådan... *arh* det’ sgu... så er du faktisk en belastning, ikke?” (Bilag 6, l. 696-702)

I citatet afspejles det, hvordan samfundets diskurser er noget, der også fylder i Frejas tanker og i hendes syn på det at tvivle og i sidste ende droppe ud. Freja nævner ligeledes, hvordan der hersker en retorik om unge, hvor det hedder ‘café-penge’ og ‘fjumreår’ frem for SU og sabbatår.

Derudover oplever hun, at der generelt er en opfattelse af, at det er spild, hvis du ikke færdiggør din uddannelse. I den forbindelse har hun følgende refleksion: “*[...] hvorfor er det, man tager en uddannelse, altså det jo ikke... for... statens skyld, og det, altså, det ved jeg ikke, bør det være det, eller...? (I: mhm) Altså skal man gøre det for sin egen skyld*” (Bilag 6, l. 708-711). Freja beskriver efterfølgende, hvordan hun har fulgt

den opfattelse, at man skal vælge studie med hjernen frem for hjertet. Derfor faldt hendes valg ikke på dansk eller engelsk, for her var der if. aviserne ingen jobs at få.

3.3.3. Forventningspres

I starten af interviewet fortæller Freja os om, hvorfor det er vigtigt for hende at få færdiggjort sit speciale: “[...] jeg ville være super tilfreds med *mig selv* også, hvis jeg kunne stå med en aflevering (I: mhm) øh og få taget et billede, hvor der står: Den her, det her store projekt, eller det her speciale har jeg lavet” (Bilag 6, l. 76-78). Her fortæller Freja, hvordan der er bundet en forventning op på det at blive færdig. Det handler også om den faglige stolthed, som blev beskrevet tidligere. Samtidig har det også en betydning, *hvornår* du bliver færdig:

“F: [...] hvad med folk, der er færdige, når de er 23 og... (I: mhm) ej og hvad med, også sådan noget med *børn*, og nu hvor jeg ikke rigtig ved, hvad jeg skal, og hvis jeg skulle starte på en *ny* uddannelse, så ville jeg være 27 eller måske 28 [...] det er også lidt mærkeligt ikke at vide, hvad man øh *vil*... som... 26-årig (I: hm). [...] jeg ville ønske, jeg var 22 og havde tænkt på det på det tidspunkt eller... ja det er bøvlet at skulle starte med at finde ud af det *nu*, og hvad nu hvis man skal have *børn* øh, når man er 30?” (Bilag 6, l. 420-432).

Ovenstående citat afspejler, hvordan der er en forventning om, at du helst skal have afsluttet din uddannelse, mens du stadig er forholdsvis ung. Freja beskriver også en form for tidspres - både ift. at få børn og at vide, hvad man vil med sit liv. Som 26-årig skal man helst vide, hvad man vil, og da hun stadig er i tvivl, ønsker hun sig tilbage til et 22-årigt ‘jeg’, for her er der plads til ikke at vide, hvad man vil.

Senere i interviewet spørger vi Freja om, hvad hun opfatter som en meningsfuld tilværelse, hvor hun beskriver nogle af de drømme og forventninger, hun har haft ift. at blive færdig med økonomistudiet. Freja fortæller os, at hun tidligere har følt, at hvis hun ville “*ændre noget og hjælpe nogle fattige, så skulle jeg ligesom læse øhm økonomi*” (Bilag 6, l. 586-587).

Denne ambition kommer også til udtryk i følgende citat, hvor Freja fortæller om, hvad der generelt vil være meningsfuldt i hendes arbejdsliv: “[...] *prøve at gøre verden til*

et bedre sted... (I: mhm) ja... Og det, men det er også noget, som jeg synes, er meget frustrerende, det er, at det ved jeg ikke, om jeg kan. Ligegyldigt hvad jeg gør... nærmest" (Bilag 6, l. 593-595). Freja udtrykker således en følelse af utilstrækkelighed ift. om det, hun finder meningsfuldt, kan blive en realitet.

3.3.4. Nye erkendelser

Vi har valgt at lave følgende tema, da det ved gennemlæsningen af interviewet blev tydeligt for os, hvordan Freja virker til at være nået frem til og stadig er ved at udvikle nye erkendelser om sig selv, sit liv og verden omkring hende. At der er tale om nye erkendelser tydeliggøres bl.a. ved, at Freja taler om at komme videre og "*komme over på den anden side*" (Bilag 6, l. 285).

Samtalen er drejet hen på, hvor Freja står henne ift. sit valg om at blive på studiet eller stoppe. I den forbindelse fortæller Freja, at det er blevet nemmere for hende at acceptere den usikkerhed, der er omkring hendes fremtid: "*[...] jeg kan sådan FØLE, at jeg har en større ro omkring at øh... mit liv... er sådan lidt øh kastet op i luften, og så skal jeg finde ud af, hvad der skal ske*" (Bilag 6, l. 160-161). Hun nævner også flere gange, at hun nu har fået en positiv tankegang om det at stoppe på studiet, da det åbner for andre muligheder som fx at rejse. Men det har taget tid for Freja at nå til den erkendelse. Freja fortæller, hvordan hun tidligere forsøgte at organisere og strukturere sine tanker og håndtere sin studietvivl ved at kigge nærmere på de mulige udfald ved at tage en bestemt beslutning:

"[...] sådan nogle beslutningstræer, som man sådan lidt har også i økonomi (I: mhm), hvor hvis du tager *den her beslutning*, så sker der *det her* ((taler hurtigt)) og ud fra den, der kan du gøre det her, og ud fra den kan du gøre det her ikke? (I: jo)" (Bilag 6, l. 179-182).

På den måde ville hun vide, hvad der skulle ske, hvis hun nu valgte at droppe ud. Vi spørger efterfølgende ind til, hvad hun tror, der har ledt frem til de nye erkendelser, hun taler om. Her er Frejas svar, at det er "*læseoplevelser og det her med at læse om andre folk, der gør det på andre måder*" (Bilag 6, l. 258-259), der har hjulpet hende ift. at være mere accepterende overfor det at skifte uddannelsessti.

Noget andet, der har hjulpet hende, er, at hun har skrevet sine tanker ned og “*set en masse Youtube-videoer ((hæver stemmen)) om filosofi og MENINGEN MED LIVET og... ALT, læst bøger, gjort alt muligt for selv, for at blive klogere*” (Bilag 6, l. 184-186). Citatet her er et eksempel på den interesse, som Freja generelt har for psykologi. Samtidig viser citatet, hvordan Freja forsøger at forklare os, hvordan hun har gjort alt for at komme ud af den tvivl, usikkerhed og krise, hun har haft omkring sit studie. Hun beskriver også senere, hvordan hun har savnet “*noget menneskeligt*” (Bilag 6, l. 246) og derfor har fundet nogle bøger, der handler om “*FØLELSER OG KUNST OG ÅND OG SJÆL*” (Bilag 6, l. 243). Samtidig fortæller hun, at hun har været optaget af disse emner, inden hun blev nysgerrig på sin egen krise.

3.3.4.1. Selverkendelse

I forbindelse med ovenstående får Freja udtrykt, at hun har ledt efter inspiration fra andre for at lægge en identitet væk, som handler om, at hun altid kæmper sig igennem alt, hvad hun sætter sig for. Hun fortæller os om, hvordan hun har en selvfortælling, der hedder:

“[...] ((hæver toneleje)) jeg er en *sej* pige... (I: mhm), som er *god* til rigtig mange *ting* [...] ((sænker toneleje)) og det skal på en måde *udnyttes*, og en måde at udnytte det på det er ved at tage den her øh *svære* uddannelse ((griner lidt)), altså, når jeg siger det højt, så lyder det åndssvagt ikke? (I: jamen jeg godt følge dig, jaer). Jaer, at, at det skal udnyttes på en eller anden måde” (Bilag 6, l. 192-198).

Citatet afspejler en tankegang om, at hvis man har evner indenfor det faglige, så skal de bruges til noget og ikke gå til spilde - en tankegang, der er blevet en del af Frejas selvfortælling. Vi får dog at vide, at hun har været meget irriteret på sig selv over, at hun ikke har lyttet mere til sig selv for at finde ud af, hvad hendes faglige interesse egentlig er. Derfor er hun også ved at bryde med den ovenstående selvfortælling:

“Og den føler jeg, den, den er jeg ved at dræbe nu, altså sådan (I: ja) bare fordi man *kan*, betyder det ikke, at man *skal*, hvis det ikke føles... *godt* ((griner lidt)) altså (I: ((griner lidt))). Det lyder så banalt, når jeg siger det, men... I: Nej, men det er ikke nemt at komme frem til den erkendelse *der* (F: nej), altså det er det ikke nødvendigvis. F: En

erkendelse af at man er... et menneske og ikke en *robot*” (Bilag 6, l. 200-206).

Her bliver det tydeligt, at Freja er nået frem til en erkendelse af, at hun ikke nødvendigvis behøver at kæmpe sig igennem alt, hun sætter sig for. Det er okay at sige fra. Citatet viser også, at det formentlig ikke har været nemt for Freja at nå frem til denne erkendelse, idet hun har brug for kort at blive bekræftet i de tanker, hun deler med os.

Det afspejler også, at det er vigtigt for Freja at føle sig som et menneske og ikke som en robot, der kan knokle sig igennem alt, fordi den jo ikke kan føle noget. Freja overvejer kort, om synet på mennesket som en robot stammer fra økonomistudiet men er i tvivl, om det er korrekt. Hun fortæller os dog følgende: “[...] *der ser man bare rigtig meget i det store perspektiv, altså det er jo rigtig meget øh, der er man, der kigger man aldrig på det enkelte menneske, vel?*” (Bilag 6, l. 211-213).

Senere i interviewet taler vi om, hvorvidt Freja egentlig havde lyst til at fortsætte på studiet. Her fortæller hun os, at det selvfølgelig ville være nemmest, hvis hun nu bare havde lysten:

“[...] jeg *så* for mig, at det også ville være et lettere... liv på en eller anden måde (I: mhm). [...] I: Ja, det kan jeg godt sætte mig ind i. F: Indimellem synes jeg det stadig, men, men jeg har også en eller anden idé om, ej det ville også næsten være for kedeligt, hvis man bare... elskede alt, hvad man lavede hele tiden, og der ikke kom nogen form for kriser (I: mhm)... det kan man næsten ikke...” (Bilag 6, l. 406-414).

Citatet er et eksempel på, hvordan Freja er ved at nå til den erkendelse, at livet også får indhold, fordi der både er gode og dårlige perioder, og at der indimellem vil ting, man skal udføre eller igennem, som man ikke nødvendigvis holder af.

At livet går op og ned afspejles også i følgende citat, der omhandler en situation, som Freja beskriver som “*sindssygt ironisk og sjovt og forfærdeligt på samme tid*” (Bilag 6, l. 676):

“Min 25-års fødselsdag hed “Kvartlivs-hvilken krise?”, fordi jeg følte jeg (I & O: ((griner lidt)) øh... jeg havde lige fået ny lejlighed med min

kæreste [...] jeg havde lige fået nyt job, og det job var bare et, jeg tænkte var mega fedt (O: mhm). Øhm så jeg følte jo bare, det hele, det kørte bare (I: jaer) [...] nogle år senere sidder jeg bare *uden kæreste*, jeg *hadede* mit job” (Bilag 6, l. 677-683).

3.3.5. Et autentisk liv

Dette tema hænger på en måde sammen med det ovenstående om de nye erkendelser, Freja gør sig. Forskellen er, at vi i dette afsnit ydermere vil fremhæve citater, hvor Freja forsøger at integrere eller har integreret erkendelserne i sit liv.

3.3.5.1. Selvrealisering

Freja taler flere gange om, at hun *“ikke har levet autentisk”* (Bilag 6, l. 752) og ikke har levet sit *“fulde jeg”* (Bilag 6, l. 745), især fordi hun har været på et studie, der ikke rigtig var hende. Men fordi at hun nu har fået skabt en positiv fortælling om, at det er okay og *“sjovt”* at hendes liv *“ikke er lineært”* (Bilag 6, l. 167), så føles det som et autentisk liv.

Hun fortæller også om, at hun har fundet ud af, at det er vigtigt at *“lytte til sin indre... stemme (I: ja), eller sin mavefornemmelse”* (Bilag 6, l. 172), hvor hun før lyttede til noget udefra uden at vide, hvad eller hvem det var: *“[...] jeg kan jo ikke engang sige, hvem det er, der er jo ikke nogen, mine forældre har aldrig nogensinde sagt: ‘Vi synes, du skal...’”* (Bilag 6, l. 747-748).

I følgende citat fortæller Freja også om, hvordan det har været interessant for hende at udforske eget sind:

“[...] jeg kunne godt have den her tanke med sådan der: “Okay, det’ også lidt *spændende*, at jeg har den her... altså... krise på en eller anden måde sådan... okay, hvad er det, der sker med mig,” have den der nysgerrighed på mig selv omkring sådan... hvad er det lige, der sådan foregår, og hvorfor er det, at jeg *får* de her tanker (I: mhm), ej hvad, hvad er det for noget og... (I: ja) hvornår kom det” (Bilag 6, l. 387-393).

I ovenstående citat bliver det tydeligt, hvordan det ikke bare er en nysgerrighed, som Freja har oplevet, men også en undren over den tilstand hun var i, og de tanker hun gjorde sig i forbindelse med sin krise.

3.3.5.2. Identitetsudforskning

Da vi på et tidspunkt spørger Freja, om der er andet udover uddannelse, som hun tænker, spiller ind ift. hendes krise, nævner hun kort sit tidligere parforhold for derefter at nævne, at det primært er uddannelse, fordi “*det satte sig dybere*” (Bilag 6, l. 306). Freja giver også udtryk for, at hendes uddannelse har føltes meget definerende, uden at hun helt ved hvorfor.

At en stor del af hendes identitet skulle være bundet op på hendes uddannelse afspejles også i følgende citat, hvor vi spørger hende om, hvordan hun har oplevet det som krise:

“Jeg følte, at det var en krise, fordi det var noget, der fyldte *sindssygt* meget i mit hoved (I: mhm), altså mine tanker drejede sig *kun* om, om *det*, hvad kan jeg gøre, og hvem, altså *hvem er jeg?* Det var jo *helt* tilbage til sådan hvem, hvem er jeg som person, jeg følte ikke, jeg havde levet et autentisk *liv*, jeg følte ikke, jeg havde været mig *selv*, og det var bare *sindssygt hårdt*” (Bilag 6, l. 359-363).

Citatet afspejler, hvordan den krise, Freja oplever, sætter gang i en masse tanker, hvor hun er blevet i tvivl om, hvem hun er som person. Hun fortæller også om, hvordan hun i den periode var energiforladt, psykisk udmattet og meget træt - også selvom hun ikke foretog sig noget fysisk. I de efterfølgende beskeder, som hun sender til os, skriver hun også, hvor uvant det var for hende at have det sådan, fordi det ikke hang sammen med den opfattelse, hun har af sig selv som person: “*Det var ret vildt at opdage den side af mig selv, når jeg ellers er én, der elsker at være aktiv, godt kan lide at blive fagligt udfordret, og én der generelt bare har det godt*” (Bilag 3, s. 3, besked 7, l. 5-7).

Den pludselige tvivl om, hvem hun selv er, virker heller ikke til at være kærkommen i starten:

“[...] det her det burde være... sådan... mit, et ungdomsoprør, det burde høre til, da jeg var ((hæver toneleje)) *teenager*, det er der, hvor man prøver sig selv *af* [...] og så finder man ligesom ud af, hvem man *er*, og hvad man vil, og så gør man det” (Bilag 6, l. 441-444).

Så på den ene side udtrykker Freja, at det er svært på ny at skulle finde ud af, hvem hun er, men på den anden side er det, som tidligere beskrevet, også noget, som hun finder interessant og ønsker at udforske.

3.3.5.3. Meningen med livet

I den sidste del af interviewet taler vi med Freja omkring, hvad hun opfatter som det gode eller meningsfulde liv, hvortil hun svarer, at det er at gøre noget godt for andre ved at hjælpe og være noget for dem. Som tidligere beskrevet finder hun det også meningsfuldt at prøve at gøre verden til et bedre sted. Derudover vægter hun frihed og fleksibilitet højt, fordi hun har følt sig fanget i uddannelsesloftet. I de beskeder, hun efterfølgende sender til os, beskriver hun også, hvordan hun er åben overfor at udforske nye interesser og lade sit liv udfolde sig på nye måder:

“Hvordan kan livet ellers se ud? Trangen til at udfolde sig kunstnerisk. Jeg har haft trang til at skrive små essays og digte og egentlig også spille musik og male. Og så erkendelsen af, at der er andre gode måder at leve på, og hvilke ting, der er vigtige i livet” (Bilag 3, s. 3, besked 3, l. 4-7).

På trods af at krisen har været meget energidrænende for Freja, oplever hun en fornyet energi ved at finde glæde i hverdagen, leve mere i nuet og “*bare være til*” (Bilag 3, s. 3, besked 3, l. 8). Freja har fundet ud af, hvordan det, som tidligere nævnt, hjælper at læse om, hvordan andre har tacklet lignende problemer samt at løbe, dyrke yoga og vinterbade. Hun beskriver, hvordan det at gøre noget, der bringer hende glæde, har lettet på nogle af de svære følelser forbundet med krisen:

“Det har også føltes godt sådan at være, at være... *til stede i verden*... uden, at man er det i kraft af... nu har det jo så i mit tilfælde, været den her uddannelses-... (I: mhm) kvartlivskrise, men at der er ... rigtig mange gode ting i livet, selvom de ting, jeg har følt, har været sådan problematiske, så har det stadig været godt på andre måder, og, og det var det, kunne jeg mærke, når jeg gjorde de her ting” (Bilag 6, l. 524-530).

Ovenstående citat afspejler, hvordan Freja gennem små hverdagsglæder kan sætte sin kvartlivskrise i perspektiv og mærke, at livet også kan byde på mange gode ting, selvom hun oplever at stå midt i en krise.

Freja giver også udtryk for, hvordan det i høj grad hjælper hende at dele krisen med andre og sætte ord på, når hun har det svært:

“[...] det har givet mig energi at tale om det, der har jeg følt, at det har *lettet* på en eller anden måde, det har sådan (I: ja) årh ((ånder ud)), det her med sådan årh, så er det lettet bagefter, og jeg har kunne sådan lige grine lidt af det, og så taler man måske med én, som... (I: ja) bare synes, at det er positivt, eller én man kan have det lidt sjovt med, eller en anden én: ”Nå men jeg har den her, den her krise, så har vi det sammen””
(Bilag 6, l. 515-521).

Ved at dele krisen med andre åbner Freja op for de følelser, hun ellers har gået med alene. I citatet ovenfor fremgår det, hvordan en byrde herigennem er blevet lettet fra hendes skuldre.

3.4. Psykologens perspektiv

I analysen af interviewet med psykologen Mette Bratlann er vi, som indledningsvis beskrevet, nået frem til fire overordnede temaer, som vil blive uddybet i denne anden del af analysen. Temaerne afspejler de tanker og følelser, som psykologen oplever går igen som fællesnævner i de samtaler, hun har med unge voksne. Denne del af analysen vil dermed kunne bidrage med et bredere perspektiv og pege på nogle af de temaer, som er typiske for unge voksne, der oplever at være i en kvartlivskrise. Ligesom i interviewet med Freja har vi i tre af de overordnede temaer valgt at lave en inddeling i en række undertemaer for at fremhæve de mest essentielle dele af interviewet.

3.4.1. Høje forventninger

Et gennemgående tema i interviewet med psykologen, Mette, er, hvordan høje forventninger kan være med til at skabe en kvartlivskrise. Hun henviser fx til Maslows hierarkisk opdelte behovspyramide og beskriver, hvordan høje forventninger typisk er et problem, som ses i I-landene, fordi her *”bliver langt de fleste af os jo født ind i*

toppen af den behovspyramide (I: ja). Altså hvor alt det basale er dækket, og dermed er vores standarder, vores forventninger også nogle helt andre” (Bilag 7, l. 58-61). Frem for at bekymre sig om basale behov som tryghed og mad, er det i de mere privilegerede samfund andre behov, som fylder i hverdagen. Mette fortæller, hvordan man som ung voksen derfor begynder at stille sig selv spørgsmål som: *“Hvad er det, der bliver forventet af mig? (I: mhm). Hvad er succeskriteriet for, hvordan bliver jeg rigtig?”* (Bilag 7, l. 124-25). Men Mette understreger, hvordan det kan være svært at svare på disse spørgsmål, fordi vi i nutidens samfund står over for nogle helt andre udfordringer end for 50 år siden fx:

”[...] i dag der er det måske netop det der med, at det er egentlig ret uklart, *hvad* der bliver forventet af én (I: mhm). De er ikke særligt retningsgivende øhm de forventninger, der er til en – udover at man skal være *skideglad* (I: ja) øhm for det, man vælger” (Bilag 7, l. 102-105).

Mette beskriver, hvordan *”man måske især i de rige lande er kunne begynde at få en forventning til livet (I: mhm) og til det at være menneske, der aldrig nogensinde kommer til at gå op”* (Bilag 7, l. 187-189). Når unge voksne forventer at komme et sted hen, hvor alt føles godt, kan det føles som en endnu større fiasko, hvis man så pludselig rammes af krise:

” [...] hvis succeskriteriet for livet er, at det hele skal føles, altså det hele skal blive *ideelt*, og at man skal være mere eller mindre lykkelig hele tiden (I: ja), jamen så, så ligger der jo også noget i, at det at have en krise, det er helt klart et tegn på, at man jo mislykkes med projektet ikke” (Bilag 7, l. 219-223).

3.4.1.1. Afgørende valg

Mette giver udtryk for, hvordan de høje forventninger også kan medføre, at det kan være endnu sværere at navigere i de mange valgmuligheder, som de unge voksne står over for. Dette fremgår af følgende citat:

” [...] jeg tror, at når man står foran alle de her valg, så *er* det typisk med den der fornemmelse af, at det valg, jeg træffer *nu*, bliver *afgørende* for, om jeg når at komme derhen, hvor det hele stemmer, og hvor det

hele føles rigtigt. Og mit liv *lykkes*, og jeg bliver til *nogen*. Øhm inden mit liv *peaker*, og jeg øhm skal til at runde det hele af igen. Og det *pres* tror jeg gør, at det kan blive, at man kan få stillet nogle meget store forventninger til, hvordan det skal *føles* det valg man træffer, men også at det jo gør det enormt svært at træffe det fra starten af (I: mhm), fordi det bare skal *sidde der* (I: ja) i første huk ikke” (Bilag 7, l. 10-18).

Det enorme pres på at skulle træffe det rigtige valg, som fører en derhen, hvor alt føles godt, kan derfor skabe både tvivl og usikkerhed - og dermed gøre det svært at vælge. Mette fortæller, hvordan man ikke på forhånd kan vide, hvordan udfaldet af ens valg vil være, og understreger derfor: ”[...] *jeg tror sgu lige så godt, man kan forberede sig på, at alle valg kommer til at føre én hen et sted, hvor det er både og* (I: ja). *For sådan er alle. Sådan er mennesker*” (Bilag 7, l. 531-533).

Men når unge voksne har en forventning til livet om, at de valg, de træffer, skal fjerne deres tvivl og usikkerhed, kan det ifølge Mette betyde, at den unge voksen skubber sig selv tættere på en krise.

3.4.2. Følelserne som kompas

Et andet gennemgående tema i interviewet med Mette er, hvordan mange unge voksne i dag bruger følelserne som kompas, når de fx skal træffe valg eller udstikke en kurs for livet. Det er et tema, der også i høj grad hænger sammen med ovenstående tema om at have høje forventninger til, hvordan ens liv skal være for at være rigtigt. Mette fortæller, hvordan det er vigtigt, at man har en følelse af, at man har styr på sit liv: ”*Det er ikke nok at sætte tjek eller at sætte et flueben ved tjeklisten* (I: mhm). *Det skal også føles rigtigt*” (Bilag 7, l. 156-158). Ifølge Mette kan dette skabe et urealistisk billede af tilværelsen, som gør, at den unge voksen risikerer at spænde ben for sig selv i forsøget på at undgå at føle sig forkert: ”[...] *alt skal føles rigtigt hele tiden* (I: mhm). [...] *Det kan være sindssygt svært at lykkes med ikke* (I: ja) - *hvis det hele skal føles godt undervejs*” (Bilag 7, l. 29-33).

I det ovenstående beskriver Mette, hvordan der hos den unge voksen hurtigt kan opstå en tvivl, hvis det, han eller hun laver, ikke føles *rigtigt*. Mette fortæller i den forbindelse, at de unge voksne i høj grad bruger deres følelser til at navigere med i dag. Dette har samtidig været idéen til vores forside på dette speciale, hvor vi har valgt at lade et

vejskilt symbolisere de mange følelser bag kvartilivskrisen. Billedet illustrerer også, hvordan den enkelte følelse kan lede den unge voksen i en bestemt retning.

I følgende citat understreger Mette, hvordan følelserne bruges som kompas: *"Altså så, så prøver man at finde svaret i sig selv (I: mhm). Øhm så prøver man at sige "okay jamen mine forældre siger, at de er ligeglade med, om jeg er pølsemand eller statsminister. Jeg skal bare være glad""* (Bilag 7, l. 129-31). Samtidig understreger Mette, hvordan der også er noget menneskeligt i at have en præference for det lette eller det, der føles godt. Denne sammenhæng beskriver Mette i dette citat: *"[...] når man føler sig rigtig, så føler man sig også tryk, og det har vi sgu alle sammen brug for"* (Bilag 7, l. 126-127).

3.4.3. En ny generation med nye udfordringer

En andet gennemgående tema i dette interview er, hvordan den generation, som unge voksne i dag er født ind i, spiller en væsentlig rolle ift. de typiske udfordringer, som unge voksne i kvartilivskrise står over for.

3.4.3.1. Generationsforskelle

Mette peger på, hvordan der blot i løbet af de sidste 50-70 år er sket nogle væsentlige ændringer i den menneskelige tilværelse og udviklingshistorie, som derfor også har ændret de udfordringer, man som ung voksen støder på i overgangen til voksenlivet:

"Der er mange i dag, - det er min oplevelse - der måske er 60+ i dag, de kigger på mange unge voksne og siger "hold kæft nogle piverter. Slap nu af, I har det hele. Altså vi havde det da også hårdt, altså vi kaldte det bare ikke en krise", øhm (I: ja) og jeg tænker jo egentlig, at altså det er jo også fordi, det er et nyt sæt udfordringer (I: mhm) - en ny tidsalder vi støder på nu" (Bilag 7, l. 107-112).

Mette beskriver, hvordan *"man måske bare for 50 år siden, der kan man sige, at noget af det svære ved at blive voksen var måske, at voksenlivet virkelig var forbundet med øhm alle mulige former for øhm konformitet"* (Bilag 7, l. 93-96). Det handlede altså om at tilpasse sig det omgivende samfund ved at gøre det, der blev forventet af én, for at man kunne være en god borger:

”[...] man skulle blive det samme som sin far (I: ja), øhm og det kunne skabe enorm meget modstand, hvis nu man godt ville være kunstner, godt ville gifte sig med den man havde forelsket sig i (I: ja). Øhm og *det* kunne være nogle af de ting, der gjorde, at det blev svært at være voksen dengang” (Bilag 7, l. 98-102).

Som ung voksen i nutidens generation står man dermed over for et helt nyt sæt udfordringer, der stiller høje krav til det liv, man lever: ”[...] *succeskriteriet for øhm livet er nogle andre i dag, end det var dengang, fordi i dag er det simpelthen ikke nok at klare sig*” (Bilag 7, l. 44-45). Mette forklarer, hvordan det for 100 år siden fx ville blive anset som en præstation i sig selv at have et arbejde, en familie, at kunne sætte mad på bordet og sikre tag over hovedet. Men i dag skal der mere til, og ”*man skal trives med det, og man skal shine*” (Bilag 7, l. 105-106) i alt det, man gør.

3.4.3.2. Kulturforskelle

Som tidligere nævnt fortæller Mette, hvordan kvartlivskrisen er ”*et problem, der især findes i I-landene (I: mhm) eller i de lande, hvor folk er meget privilegerede*” (Bilag 7, l. 51-52). En tese, der if. Mette endnu ikke er systematisk undersøgt i forskningen, men som på baggrund af diagnose-statistikkerne formentlig spiller en rolle ift. at opleve en kvartlivskrise:

”[...] depression og stress er jo især nogle ting, man registrerer i *stigende* kurver (I: ja) i de udviklede lande ikke (I: ja). Eller de rige lande (I: mhm, ja). Så det er jo i hvert fald en tese, jeg har (I: ja), at det fylder mere her. Og at man [i u-landene] måske kæmper for at få mange, mere basale behov på plads (I: mhm), hvis ikke hverdag og eksistens er truet ikke” (Bilag 7, l. 73-77).

Når man i de mere udviklede kulturer ikke skal bekymre sig om at få mad på bordet eller tag over hovedet, er det derfor andre ting, der kommer til at fylde. If. Mette bliver det fx vigtigt at realisere ens drømme og ens “selv”: ”*Altså der skal mere til. Man skal have følelsen af at det føles rigtigt. At man udlever sit potentiale, eller at man er i gang med en vækstkurve af en eller anden art*” (Bilag 7, l. 47-49). Mette peger på, at denne stræben efter at udvikle ens indre potentiale til fulde er noget, som er bestemt af den kultur og tidsånd, vi lever i. Og det er derfor også noget, der vil præge de unge voksnes

måde at føre deres liv på: "[...] tidens ånd dikterer bare: Du skal finde svaret med dig selv (I: ja). Så, så jeg tror, det er det, de gør." (Bilag 7, l. 127-129).

3.4.3.3. Sammenligningskultur

Udover den ovenstående tidsnorm fortæller Mette os også om, hvordan generationen af unge voksne også står ansigt til ansigt med en ny udfordring, som de er født ind i: sammenligningskulturen. De lever i en tidsalder, hvor man ikke kun sammenligner sig med ens jævnaldrende eller klassekammerater – som også kan opleve at have en dårlig hårdag. I stedet sammenligner de sig med alle dem, de ser på de sociale medier: "Og der ligner det også, at det går skidegodt for alle mennesker" (Bilag 7, l. 154-155). Mette beskriver, hvordan det er naturligt og menneskeligt:

"Så derfor tror jeg også, at man nemmere bliver forført af de her forestillinger om, at alle de andre *kan* jo det her (I: ja). Alle de andre *tager* jo de rigtige valg og *er* afsted ud over stepperne og øhm trives med det (I: ja) og føler sig på rette kurs. Man kan derfor sidde tilbage med følgende tanke: "Det er kun mig, der går med den her rådne følelse indeni af, at øhm jeg sgu ikke er ordentligt hjemme, eller føler at jeg *faker* det"" (Bilag 7, l. 240-245).

Mette understreger derfor vigtigheden af at anerkende, hvor stor en påvirkning sociale medier har. Hun pointerer, hvordan det har en "massiv påvirkning" (Bilag 7, l. 317) og karakteriserer det derfor som "*baggrundstapet*" (Bilag 7, l. 319), fordi man sjældent er bevidst om, at oplevelsen af fx utilstrækkelighed kan komme fra Instagram: "Jeg tror det har med at flette sig ind og bare give sådan en baggrundsforventning, hvor man nogle gange overser, at det er faktisk fra de sociale medier, at den her *forvrængede forventning eller forestilling kommer*" (Bilag 7, l. 321-324). Hun afrunder derfor snakken om sociale medier med ordene:

"Og så tror jeg, at det er vigtigt at huske, at man kan slukke det. Altså at man godt i dårlige strækninger kan sætte det på pause eller afinstallere det i en uge eller i en måned på sin telefon (I: ja). Bare for at erfare, at solen stadig står op og går ned, og at hjertet stadig bliver ved med at slå. Og livet fortsætter" (Bilag 7, l. 336-340).

3.4.4. At lære at acceptere ubehag

Som det fremgår i anden del af vores problemformulering, ønsker vi også at opnå en indsigt i, hvilke faktorer, der muligvis kan være med til at fremme håndteringen af kvartlivskrisen. I interviewet med Mette stod det tydeligt, hvordan særligt én faktor er afgørende: At lære at acceptere ubehag.

Mette understreger dog, hvordan hun også mener, at *"der ligger sådan et paradoks i, når vi begynder at tale om øhm løsninger på det her (I: mhm). Eller hvordan man håndterer det [...] fordi man kommer meget let til [...] at hælde benzin på det bål, man brænder sig på"* (Bilag 7, l. 162-166). Hun fortæller i forlængelse heraf, hvordan hun derfor også er altid er meget tilbageholdende med at tale om løsninger på kvartlivskrisen.

Mette oplever ofte, at unge voksne har en forventning om, at krisen skal forsvinde hurtigst muligt, for at de kan få det godt igen og komme i gang med voksenlivet. Men ifølge Mette er den eneste langtidsholdbare løsning *"at give det lov til at være pissesvært at stå i sådan overgangsstadier i livet"* (Bilag 7, l. 193-196). *"Og det at lære at leve med de strækninger i livet er svært, og at give det lov til at være svært er en fuldbyrdet del af livet. Og det er måske det allervigtigste arbejde"* (Bilag 7, l. 176-177).

Mette peger derfor på, hvordan *"det er vigtigt, at man ikke får gjort sig til fjende med minus-siden af tilværelsen. Men at man giver den lov til at være der, fordi man kan alligevel aldrig overvinde den"* (Bilag 7, l. 425-427). Den svære side – eller det Mette også kalder minus-siden - er if. Mette en essentiel del af det at være menneske, fordi det er her, man lærer mange af de vigtige ting.

Samtidig karakteriserer hun det også som "urimeligt" at forvente, at man skal holde op med at reagere på følelser som tvivl eller usikkerhed, hvis årsagen dertil stadig er der:

"Så målet måske bliver, at kunne leve med, at den følelse er der, så længe årsagen er der (I: ja). I stedet for at - at tænke ((M gisper)) "den følelse skal gå væk! Sådan her vil jeg ikke have det! Jeg skal blive glad igen i en fart! Giv mig hvad som helst, så jeg kan føle mig normal igen!",

øhm den tror jeg er vigtig at huske - den der med, at det er sgu fair nok, at man bliver ramt, når livet er svært” (Bilag 7, l. 441-446).

Mette ser det derfor som hendes primære opgave at hjælpe unge voksne i kvartlivskrise med at acceptere, at livet også rummer ubehag: ”[...] 85% af det arbejde jeg laver, det er faktisk at prøve at assistere folk i at træne sig selv i at tåle ubehag. At tåle utryghed (I: mhm, ja). Øhm tåle svære tilstande” (Bilag 7, l. 454-457).

Mette giver desuden et eksempel på en ung voksen og klient, der på mange måder er repræsentativ for mange af de øvrige klienter i samme aldersgruppe. Klienten startede med at være meget stresset og oplevede, at der hurtigt dukkede lister op i hendes hoved, som stillede krav til, hvad hun skulle have opnået, før hun kunne stå inden for sig selv - både ift. fx arbejde og parforhold.

Igennem terapien arbejdede klienten med spørgsmålet om, *hvorfor* hun fik det dårligt af de mange lister. Hun begyndte efterhånden at blive bevidst om, at hun fik det dårligt, fordi listerne fortalte hende, at hun skulle leve op til en version af sig selv, som hun ikke kunne genkende. For hende blev en af de vigtigste udviklingsopgaver derfor at bryde med perfektionismen og lære ”[...] at kunne gøre nogle ting for sig selv. Kunne sige ”nej tak” til nogle ting eller at kunne begynde at møde op lidt mindre forberedt end hun normalt ville være det” (Bilag 7, l. 504-507).

3.4.4.1. At dele krisen med andre

Mette understreger ydermere vigtigheden i at begynde at bryde det iscenesatte glansbillede, der som nævnt i undertemaet 3.4.3.3. *Sammenligningskultur*, eksisterer på sociale medier. Hun mener, at det er vigtigt, at man begynder at få flere nuancer og gråtoner med:

”[...] jeg tror da, det er vildt svært at være den der stiller sig frem og står ved, at man er ved at kløjes i det hele. Selvom det ser perfekt ud, så er det sgu ikke sådan, det føles (I: ja). Men jeg er, jeg tænker, at det er jo en opgave, der jo faktisk i høj grad ligger hos jeres generation (I: mhm). Selv at bryde det glansbillede også (I: mhm, ja, ja). Og selv at begynde at måske være bevidst om at bruge de sociale medier på en anden måde (I: ja) - øhm overveje fællesskaberne på en anden måde” (Bilag 7, l. 246-252).

I forlængelse heraf peger Mette derfor på vigtigheden i at kunne åbne op om svære følelser og dele ens krise med andre i det, hun kalder ”*fejlbarlighedsfællesskaber*”, ”*hvor man netop kan finde sammen i, at man alle sammen har det svært, eller at man alle sammen fucker op og jokker i spindelen indimellem*” (Bilag 7, l. 228-229). Herigennem kan man sammen være med til at ”[...] *briste illusionen (I: ja) overfor hinanden (I: mhm, ja). Fordi det er nogle tryggere fællesskaber, man får adgang til, hvis man ikke behøver at være perfekt øhm som adgangskriterie*” (Bilag 7, l. 253-255).

3.4.4.2. Når kriser krydses

Inden for matematikkens verden er det alment kendt, at minus gange minus giver plus. På en måde kan man sige det samme om coronakrisen og kvartlivskrisen. I interviewet med Mette blev det tydeligt, hvordan coronakrisen paradoksalt nok har haft en positiv indvirkning ved at lette nogle af de faktorer, der if. Mette kan være med til at forstærke krisen - heriblandt den ”*ekstreme ”fear of missing out”*” (Bilag 7, l. 269):

”[...] der er en del, der har konstateret, at man trives *bedre* med det at lave meget mindre, end man plejede [...] det er *blevet* legitimeret i snart et helt år *ikke* at have ret mange aftaler (I: mhm). Det tror jeg da også har været en øjenåbner for mange. Ved at tænke ”gud det er faktisk meget rart!”(I: ja). Altså ikke at ligge og ((M gisper et par gange)) føle sig halsende bagefter hele tiden” (Bilag 7, l. 599-618).

Mette mener derfor, at der ligger en vigtig læring i coronakrisen om, at man faktisk kan trives bedre med nogle gange at lave ingenting og ikke have en kalender proppet med aftaler.

3.4.4.3. Psykologen som optiker

”[...] *hvad er det egentlig, der spiller ind i et menneskeliv? Hvad er det, der gør det svært? Hvad er det vigtige?*” (Bilag 7, l. 364-365). Disse spørgsmål er med til at danne grundlaget for den psykologiske tilgang, som Mette arbejder ud fra i hendes praksis. Hun fortæller, hvordan det i arbejdet med unge voksne i kvartlivskrise i høj grad handler om at hjælpe dem til at blive bevidste om, hvad det er, der spænder ben for dem, og hvordan de kan ruste sig selv til at tåle det ubehag, der vil ramme dem, når de begynder at handle på en ny måde. Mette sammenligner derfor sig selv med en optiker:

”[...] noget af det vigtigste for mig i starten er egentlig virkelig at sidde og lytte efter - lidt ligesom når man er hos optikeren, det ved jeg ikke om I har prøvet (I: ja), når man kører de der forskellige øhm linser nedover indtil synet står skarpt. Og det er sgu lidt det samme. Altså lidt det der med, at det er sådan lidt at lede efter det perspektiv, hvor jeg kan - hvor jeg kan belyse, øhm det enkelte menneskes situation på en måde, så de godt kan se, at det giver mening” (Bilag 7, l. 405-411).

Mette beskriver det som lindrende, når man som menneske får muligheden for at se egne handlinger, følelser og reaktioner fra en vinkel, hvor det giver mening. Og det er netop noget af det, som hun peger på, at mange unge voksne kan have svært ved. Hun ser derfor samtidig også sig selv som en *”forsvarsadvokat for den mørke side”* (Bilag 7, l. 423):

”Altså det her succeskriterie man kan have med, at alt skal føles godt, og at jeg skal kunne sætte flueben ved alt, for at det er i orden. Hvis jeg ikke på en eller anden måde kan få anskueliggjort, at det er destruktivt i længden at køre efter, og at det giver meget bedre mening at skifte det ud med et succeskriterie om at kunne leve med ikke at have styr på tingene og at kunne leve med at have det svært nogle gange (I: mhm), så bliver det meget svært” (Bilag 7, l. 466-478).

3.4.4.4. Et forandret livssyn

”Altså jeg tror jo altid, der har været, altså jeg tror jo altid, det har været svært at være menneske. Og det tror jeg, det bliver ved med at være” (Bilag 7, l. 88-90). Denne pointe gennemsyrrer hele interviewet med Mette og bliver også tydeligt i nedenstående citat, hvor hun giver udtryk for, hvordan hun ønsker at forandre det livssyn, som hun oplever går igen hos mange af de unge voksne, som søger hjælp hos hende:

”Min pointe er jo på rigtig mange måder at ændre på forventningen til, hvad et menneskeliv er (I: mhm) - og ændre på forventningen til, hvad det er at være menneske (I: mhm). Og at kunne se at når de svære strækninger kommer, eller tvivlen kommer, eller når usikkerheden, utrygheden kommer, når ubehaget melder sig, så, så er det ikke

forhindringer for livet. Så er det en meget meget vigtig del af livet ”
(Bilag 7, l. 170-175).

Hun peger på, hvordan vi som mennesker ”*lever vores liv i et spændingsfelt imellem en pluspol og en minuspol*” (Bilag 7, l. 537-538) - et grundvilkår vi må lære at leve med: ”*Det er oppe på en klinge, hvor hvis ikke man dealer med grundvilkårene (I: mhm), så vil man kløjes i det uanset hvad*” (Bilag 7, l. 535-536).

Mette mener derfor også, at kriser skal normaliseres, idet man ikke kan komme igennem livet *uden* at støde på dem: ”*Jeg synes, det er vigtigt at få det legitimeret, at det er obligatorisk pensum i livet at have kriser*” (Bilag 7, l. 566-568).

4. Teoretisk forståelsesramme

I dette afsnit fremstilles en redegørelse for de udvalgte teoretiske perspektiver, som vi har fundet relevante at inddrage for at nuancere analysens temaer. De følgende afsnit udgør dermed samlet en teoretisk forståelsesramme for vores empiri. Vi har valgt at placere vores gennemgang af teori efter analysen, idet vi har fundet det vigtigt, at lade interviewpersonernes udsagn 'tale for sig selv' for dermed at følge den fænomenologiske analysemetode. Det har derfor først været efter vores analyse, at vi har fundet frem til *hvilke* teorier, der bedst har kunne belyse vores empiri. Vi har således også forsøgt at undgå, at de teoretiske perspektiver blev bestemmende for udformningen af analysen.

Som det første perspektiv har vi valgt at inddrage den eksistentielle psykologi - herunder psykiater og psykoterapeut Irvin D. Yalom og psykolog Jørn Laursen. Dette perspektiv har vi fundet relevant for at få en forståelse for de personlige aspekter, der er på spil i kvartlivskrisen. For at få en mere bred forståelse for vores interviewpersoners udsagn har vi valgt at inddrage et samfundskritisk perspektiv, der netop tager fat i nogle af de samfundsmæssige temaer, der er fremkommet i analysearbejdet. Vi har valgt at inddrage en teori af psykolog Barry Schwartz samt teologen Christian Hjortkjærs perspektiv.

Afslutningsvist har vi valgt at fremhæve en række kritikpunkter af de forskellige teoretiske perspektiver for at vurdere deres anvendelighed, inden vi fortolker vores empiri ud fra dem i den efterfølgende diskussion.

4.1. Eksistentiel psykologi

I dette afsnit vil vi først lave et kort oprids af eksistentialismens begyndelse og den eksistentielle psykologi, hvor vi fremhæver nogle af de filosofiske hovednavne samt de grundlæggende tanker bag eksistenspsykologien. For yderligere at karakterisere og belyse den eksistentielle psykologi har vi valgt kort at sammenligne den eksistentielle psykologi med andre psykologiske retninger.

Herefter vil vi redegøre for centrale pointer hos Yalom, da vores analyse peger i retning af nogle eksistentielle temaer, som er nogle af dem, Yalom uddyber i sin bog. Derudover følger en redegørelse for Laursens perspektiv om eksistentielle livskriser. Vi har valgt at inddrage dette perspektiv, da Laursen kombinerer det eksistentielle med krisebegrebet, som netop er fokus for dette speciale.

4.1.1. En karakteristik

Hvornår tog den eksistentialistiske tradition egentlig sin begyndelse? Yalom beskriver i sin bog *“Eksistentiel psykoterapi”* (1998), som i sin første udgave udkom i 1980, at traditionen ikke har nogen alder - enhver stor tænker må på et eller andet tidspunkt i sit liv og arbejde have beskæftiget sig med spørgsmål om liv og død.

Yalom beskriver dog videre, at en egentlig eksistentialistisk skole af nogle dateres til en søndag i 1834, hvor den unge Søren Kierkegaard sad på en café med en cigar i munden og reflekterede over, at han var i færd med at blive en ældre mand uden at have bidraget til verden. Men i stedet for at bidrage ved at skabe fremgang og gøre alting nemmere som alle andre besluttede Kierkegaard sig for gøre noget modsat og viede sit liv til opsøge vanskeligheder ved at udforske sin egen eksistentielle situation (Yalom, 1998). Disse overvejelser har senere præget eksistensfilosoffer som Nietzsche, Heidegger og i nyere tid Yalom, hvis perspektiv vi vil uddybe i det nedenstående (Jacobsen, 1998).

Den eksistentielle psykologi, som udspringer af ovenstående, indtrådte i 1920'erne (Jacobsen, 2012). Eksistentiel psykologi er en gren af psykologien, der beskæftiger sig med de menneskelige livsvilkår samt store livsspørgsmål som fx: Hvordan opnår man mening med sit liv? Hvordan træffer man et valg, man ikke fortryder? I hvor høj grad bør livet baseres på andre? Og hvordan forbereder man sig på modgang? (Jacobsen, 1998). Sidstnævnte minder på mange måder om Mette Bratlanns tilgang om vigtigheden i at lære at tåle livets ubehag.

Som psykologisk retning er den eksistentielle psykologi beslægtet med amerikansk humanistisk psykologi men bygger i højere grad på den europæiske eksistensfilosofi. Hvis man skal forsøge at placere eksistenspsykologien i det psykologiske landskab, kan man if. psykolog Bo Jacobsen gøre det på følgende måde: Et fællestræk ved den eksistentielle psykologi og den psykoanalytiske psykologi er fx interessen for det enkelte individs personlige udvikling og mentale liv. Forskellen er, at

eksistenspsykologien ikke på samme måde har fokus på barndommens betydning men snarere på den aktuelle situation, individet lever i (Jacobsen, 1998).

Fælles for den kognitive psykologi og den eksistentielle er en interesse for menneskets tanker og grundantagelser om verden. Her er forskellen, at den eksistentielle tilgang i højere grad vægter individets selvbestemmelse og vilje, og arbejdet med mennesker bør bero på en opfattelse af, at mennesker oplevelsesmæssigt lever i hver deres verden (Jacobsen, 1998).

4.1.2. Yalom - Menneskets grundvilkår

Som praktiserende psykoterapeut og psykiater har Yalom i mange år været kendt for sin tilgang til eksistentiel psykoterapi. Man kan derfor sige, at hans arbejde i høj grad baserer sig på hans erfaringsmæssige erkendelse af, hvad der fungerer for den enkelte klient (Jacobsen, 1998). Herudfra opstiller han fire menneskelige grundvilkår, som er væsentlige i en psykoterapeutisk sammenhæng: at *døden* er uundgåelig, *friheden* til at udforme vores liv, som vi vil, *ensomheden* samt *meningsløsheden*. Disse fire sætter rammen for den enkeltes liv, og jo mere bevidst og åbent en person kan forholde sig til disse grundvilkår, jo bedre kan vedkommende leve (Yalom, 1998). Ift. vores analyse har vi fundet det relevant at uddybe to af grundvilkårene: friheden og meningsløsheden.

4.1.2.1. Friheden - herunder ansvaret og viljen

Som en del af grundvilkåret frihed taler Yalom om både *ansvar* og *vilje* som eksistentielle problematikker. Med inspiration fra filosofferne Jean-Paul Sartre og Martin Heidegger beskriver han ansvaret på følgende måde: "*At være sig sit ansvar bevidst er at være bevidst om, at man skaber sit eget jeg, sin skæbne, sin livssituation, sine følelser og - i givet fald - sine lidelser*" (Yalom, 1998, p. 231). Som citatet afspejler mener Yalom derfor, at ansvaret udgør selve vores væren og er noget, det enkelte menneske må tage på sig.

If. Yalom kan det dog være skræmmende at erkende, at alt i verden kun har den betydning, som man selv skaber. Tanken om, at vi selv skaber vores virkelighed, strider også mod den opfattelse, vi normalt har af virkeligheden, hvor vores sanser fortæller os, at verden udspiller sig foran os, og at vi kan træde ind og ud af den. Men med henvisning til Sartre og Heidegger uddyber Yalom, at vi som mennesker skaber verden på en måde, så den fremstår som uafhængig af vores skabelse (Yalom, 1998).

Når virkeligheden ikke er, hvad den ser ud til at være, kan det for nogle føles som om, at grunden åbner sig under én - en oplevelse som Yalom betegner som *grundløshed*. Han beskriver videre, hvordan vi som mennesker bliver angste for denne grundløshed og derfor forsøger at slippe væk fra den. Dette gør vi bl.a. ved at undgå situationer som fx selvstændig handlen eller det at træffe beslutninger, da dette ville gøre os opmærksomme på vores fundamentale grundløshed, hvis vi tænkte beslutningerne helt igennem. If. Yalom søger vi derfor autoritet, struktur, storslåede planer eller noget andet, der er større end os selv. Men hvis vi forsøger at flygte fra grundløsheden og friheden, vil vi if. Heidegger leve et uautentisk liv (Heidegger, if. Yalom, 1998).

Yaloms centrale pointe om ansvar er derfor, at vi som mennesker skal lære at tage ansvar for vores eget liv og forpligte os selv på en form for handlen, hvis vi ønsker at forandre os - og at se sin eksistentielle situation og angsten, der er knyttet til den, i øjnene kræver en vis jegstyrke (Yalom, 1998).

Yaloms beskrivelse af ansvaret hænger sammen den eksistentielle problematik, der ligger i den menneskelige *vilje*. I den forbindelse fremhæver Yalom, hvordan han har arbejdet med mange patienter, som ved, hvad de burde, skulle eller er nødt til at gøre, men som ikke har en fornemmelse af, hvad de gerne *vil* gøre. Dette kan if. Yalom hænge sammen med, at de ikke har tillid til eller undertrykker deres egne ønsker. Yalom forklarer, hvordan mange - i et forsøg på at fremstå stærke - beslutter sig for, at det er bedre ikke at ønske sig noget, idet ønsket kan gøre én sårbar. Andre reagerer ift. de skuffelser, de har oplevet i deres liv, ved at ignorere deres indre oplevelser. Den tanke, der ligger bag, er, at hvis man nu stopper med at ønske noget, vil man aldrig blive skuffet eller afvist (Yalom, 1998).

Yalom beskriver videre, hvordan en person naturligt vil blive bedre til at ønske, hvis vedkommende lærer at føle. If. Yalom er det at føle en forudsætning for at ønske. Hvis ens ønsker er dannet på baggrund af noget andet end følelser som fx rationelle overvejelser, argumenterer Yalom for, at de ikke længere er ønsker men derimod normer om, hvad man som menneske *bør* og *skal*. Samtidig afskærer man kontakten til sit "*egentlige jeg*" (Yalom, 1998, p 323).

Når en person er blevet helt bevidst om sit ønske, står vedkommende overfor at skulle træffe et valg. Dette valg bygger bro mellem ønske og handling, da det at beslutte sig

if. Yalom betyder, at man forpligter sig på en handleplan. Hvis der ingen handling medfølger, mener Yalom, at der ikke er tale om en "*sand beslutning, men kun en flirten med beslutningen*" (Yalom, 1998, p. 332).

4.1.2.2. Meningsløsheden

Hvad er livets mening? Hvorfor er vi til? Hvad er meningen med *mit* liv? Sådanne spørgsmål kan opstå igennem vores liv. Men if. Yalom ligger der heri et dilemma: Mennesket er et "*meningskrævende væsen*", der har brug for værdier, mål eller faste idealer, vi kan stræbe efter, og pejlemærker, så vi kan udstikke en kurs for vores liv (Yalom, 1998, p. 446). If. Yalom har vi brug for absolutter. Men som nævnt ved grundvilkåret frihed er det eneste absolut, at der ingen absolutter er, da det er mennesket, der skaber sig selv, sin situation og verden omkring sig. Yalom beskriver, hvordan dilemmaet derfor kan indskrænkes til spørgsmålet: Hvordan skal mennesket, der har brug for mening, finde mening i en verden, som ikke har nogen mening? (Yalom, 1998).

I sin definition af mening beskriver Yalom, at det at søge efter mening handler om at søge efter *sammenhæng*. Der kan nemlig være noget betryggende ved at tro på, at der er en sammenhængende plan med livet, hvor man selv har en bestemt rolle. Yalom beskriver dog, hvordan det kan være svært, da der i dag ikke findes retningslinjer for, hvordan det enkelte menneske bør leve sit liv - det er et liv "*uden nogen ydre ledestjerne*" (Yalom, 1998, p. 451).

Yalom fremhæver herefter forskellige måder, hvorpå mennesket kan opnå en følelse af formål eller mening med livet. Disse udelukker ikke hinanden, og de fleste vil if. Yalom have flere af dem. Den første, han nævner, er *altruisme*, hvor troen på at gavne andre eller gøre verden bedre if. Yalom er en kilde til mening. Det afgørende er, at den enkelte hæves ud over sig selv og gøres til en del af en større plan. En anden måde at opnå mening er gennem det, Yalom kalder "*skabende virksomhed*" (Yalom, 1998, p. 459). Her mener han, at det at leve et kreativt liv, hvor man skaber noget nyt, originalt eller smukt, kan modvirke en følelse af meningsløshed. Disse to måder at opnå mening på omhandler derfor en form for "*selvtranscendens*", hvilket betyder, at man som individ sætter sig ud over sin egen identitet. De to nedenstående måder drejer sig i højere grad om selvet (Yalom, 1998, p. 463).

Som en tredje måde beskriver Yalom "*den hedonistiske løsning*" (Yalom, 1998, p. 461). Dette indebærer, at man lever livet fuldt ud, forsøger at være en del af den rytme, som livet naturligt har, og bliver ved med at blive betaget og undre sig over livet (Yalom, 1998).

Med inspiration fra Abraham Maslow beskriver Yalom, hvordan en fjerde kilde til personlig mening kan være *selvaktualisering*, hvilket handler om, at den enkelte stræber efter at udfolde sit fulde potentiale og realisere sig selv. Men med henvisning til lægen og filosofen Viktor Frankl mener Yalom også, at et overdrevent fokus på selvaktualisering, hvor det bliver et mål i sig selv, kan blokere for ægte mening og det at hjælpe andre (Yalom, 1998).

Men hvorfor har vi brug for mening? Yalom forklarer, at ligesom vi forholder os til og forsøger at strukturere hændelser og stimuli i dagligdagen, forholder vi os også til den eksistentielle situation, vi står i. Samtidig kan vi få en følelse af afmægtighed og angst, hvis vi ikke kan finde et sammenhængende mønster i vores tilværelse. Hvis vi finder sammenhængen, giver det omvendt en følelse af mestring og ro (Yalom, 1998).

4.1.3. Laursen - Den eksistentielle livskrise

Som en uddybning af den eksistentielle tilgang retter vi fokus mod den eksistentielle livskrise beskrevet af psykolog Jørn Laursen. I forlængelse af Yaloms perspektiv om ansvar beskriver Laursen, hvordan tvivl er et grundlæggende vilkår, der er sammenhængende med det at have ansvaret for eget liv. If. Laursen er det naturligt at føle tvivl, når man lever i en verden fuld af muligheder. Hvis man står overfor et meget værdiladet dilemma, kan det dog medføre eksistentiel angst, som Laursen betegner som "*angsten for at have ansvaret for sit liv og sine valg*" (Laursen, 2009, p. 92).

4.1.3.1. Den eksistentielle livskrise

At finde ud af, at man har ført et liv, der ikke er det liv, man ønsker eller kan acceptere, kan være en utrolig svær opdagelse at gøre sig i sit liv. Ens liv er måske endt med bare at køre i automatgear, eller det kan være, at man ofte har været nødt til at underlægge sig nogle rammer og betingelser udefra. Dette kan if. Laursen føre til, at man undertrykker sig selv og sine værdier, hvilket kan være svært at undgå i et foranderligt samfund som det nutidige, hvor individet skal forny og justere sine værdier og

holdninger. Hvis dette er tilfældet på for mange områder i livet, kan det if. Laursen medføre en *eksistentiel livskrise* (Laursen, 2009).

Laursen definerer den eksistentielle livskrise på følgende måde: *“Du er i en eksistentiel livskrise, når du spørger til livets mening og ikke kan finde den, eller når du er klempt fast i en position, som du ikke kan komme ud af”* (Laursen, 2009, p. 117). At man er fastlåst i en bestemt position kan enten skyldes, at man ikke ved, hvordan man skal handle, eller fordi omverdenen opstiller begrænsninger, der ikke passer ind i den opfattelse, man har af sine handlemuligheder. Laursen beskriver videre, hvordan man også kan være fastlåst i et afgørende valg, hvor man har to muligheder, som er umulige at vælge imellem - enten fordi begge muligheder er skræmmende, eller fordi man frygter at fortryde sit valg. Dette kan også medføre en livskrise (Laursen, 2009).

If. Laursen kan en eksistentiel livskrise samtidig opstå pga. ens egne vurderinger af og forventninger til livet, men den kan også fremkomme af ydre livsvilkår - ofte vil det både være indre og ydre livsomstændigheder, der tilsammen skaber livskrisen (Laursen, 2009).

Laursen beskriver, hvordan en eksistentiel livskrise kan vare enkelte dage eller timer, men at den ofte vil strække sig over længere tid. Dette hænger også sammen med, at krisen kan variere i styrke fra gang til gang, hvor den kan være mere eller mindre alvorlig. Hvis krisen er langvarig, kan den medføre en mere kronisk følelse af tomhed eller depressivitet, hvor man føler sig drænet for energi og handlingslammet og oplever søvnproblemer. Derudover er det forskelligt, hvordan vi oplever og håndterer en sådan form for krise. Laursen understreger her, hvordan man vil være bedre rustet til den livskrise, der eventuelt måtte opstå, hvis man når godt igennem den første (Laursen, 2009).

Laursen fremhæver også, at livskrises er en forudsætning for det at være menneske. Eksistentielle kriser - store som små - kan opstå hele livet igennem. Når man gør sig erfaringer med at befinde sig i en livskrise og komme gennem den, bliver det en del af ens bagage og selvforståelse. Dette bundet if. Laursen i, at måden, hvorpå vi forholder os til livet, bliver en central del af vores identitet (Laursen, 2009).

4.2. Schwartz – Valgfrihedens tyranni

Vi har valgt at inddrage dette perspektiv og det efterfølgende om 4.3. *Hjortkjær - følelsen af utilstrækkelighed* for også at kunne belyse vores empiri ud fra en samfundsmæssig vinkel. I analysen er vi kommet frem til en række temaer, der bl.a. omhandler valgmuligheder, sammenligning og høje forventninger, hvilket netop er nogle af de emner, som den amerikanske psykolog Barry Schwartz fremhæver.

Schwartz har i sit arbejde fokus på krydsningen mellem psykologi og økonomi. I bogen "*Valgfrihedens tyranni*" (2005b) peger Schwartz på nogle af de tendenser, som vi oplever i de vestlige industrielle lande. Schwartz mener fx, at den eksplosive stigning i valgmuligheder paradoksalt nok er blevet et *problem* frem for en *løsning*. Han understreger derfor, hvordan de mange valgmuligheder i kombination med sammenligning, høje forventninger og stigende individualisme er med til at kaste en forbandelse over det moderne menneske (Schwartz, 2005b).

4.2.1. Valgmulighedernes paradoks

Der er if. Schwartz ingen tvivl om, at flere valgmuligheder er bedre end ingen - men det betyder ikke nødvendigvis, at *mange* valgmuligheder er bedre end *få*. I industrielle samfund muliggør velstand et væld af valgmuligheder. Modsat er der i mindre udviklede lande et problem i, at der er for få valgmuligheder. Det problem, Schwartz taler om, er derfor et, der eksisterer i de velstående vestlige samfund (Schwartz, 2005b).

Han beskriver, hvordan der i dag ikke er plads til fiasko, når vi står over for så mange valgmuligheder, som vi gør. Derfor vil individet også bebrejde sig selv, hvis det valg, han eller hun har truffet, ikke giver hundrede procent tilfredshed (Schwartz, 2005b).

Schwartz fremhæver særligt to negative konsekvenser ved de mange valgmuligheder: Den første er, paradoksalt nok, at det forårsager *handlingslammelse*, frem for frihed. Når der er så mange valgmuligheder at vælge imellem, så finder mennesket det svært at vælge noget i det hele taget (Schwartz, 2005a).

Den anden konsekvens er, at selv hvis vi kan overkomme handlingslammelsen og træffe et valg, ender vi if. Schwartz med at være mindre tilfredse med valget, end vi ville have været, hvis der havde været færre valgmuligheder at vælge imellem. Og det

er der flere grunde til: En af dem er, at jo flere valgmuligheder der er, jo nemmere er det at fortryde ens valg.

For det andet opstår der typisk et dilemma i form af det, som økonomer kalder "*alternativomkostninger*". I definitionen heraf henviser Schwartz til den amerikanske forretningsmand og investor Dan Gilbert, der forklarer, hvordan den måde, hvorpå vi værdsætter ting, afhænger af, hvad vi sammenligner dem med. Når der er mange alternativer at tage i betragtning, er det nemt at forestille sig attraktive sider af de alternativer, man afviser, hvilket gør, at man er mindre glad for den mulighed, man har valgt. Alternativomkostninger fjerner dermed noget af den glæde, vi får ud af det, vi vælger - selv når det, vi vælger, er udemærket. Jo flere valgmuligheder, der er at tage i betragtning, jo flere alternativomkostninger vil vi opleve (Schwartz, 2005a).

4.2.2. Indsigtens forbandelse

Når individet skal vurdere en oplevelse, foretager de if. Schwartz en eller flere sammenligninger med:

1. det de havde gjort sig håb om.
2. det de havde forventet.
3. andre oplevelser inden for den seneste tid.
4. andre menneskers oplevelser.

Disse sammenligninger gør hver især ens vurdering af en bestemt oplevelse relativ og kan dermed gøre den oplevelse, man har haft, enten større eller mindre (Schwartz, 2005b).

Schwartz peger på, hvordan vores standarder hæves i takt med at vores livsomstændigheder forbedres. Jo flere oplevelser af høj kvalitet jo større sandsynlighed er der for, at vi rammes af det, han kalder "*indsigtens forbandelse*". Dermed menes, at de mindre gode oplevelser, som vi tidligere har været tilfredse med, ikke længere anses som værende gode nok, fordi vi får indsigt i, hvad andre har. Det, som Schwartz kalder det "*nydelsesmæssige nulpunkt*", rykkes konstant opad i takt med, at vores håb og forventninger følger trop. Schwartz understreger derfor, hvordan social sammenligning også er med til at mindske tilfredsheden med de valg, individet træffer (Schwartz, 2005b).

4.2.3. Høje forventninger som en forbandelse

I en vis forstand kan denne øgede standard for tilfredshed forstås som et positivt tegn på fremgang. Objektivt set har mennesket i dag langt bedre materielle levekår end før. Men subjektivt set forholder det sig if. Schwartz anderledes. Hvis din bedømmelse af en bestemt oplevelse udspringer af forholdet mellem den objektive kvalitet heraf og de forventninger, du har til den, så vil den forhøjede kvalitet i oplevelser konstant modsvares af endnu højere forventninger. Dette er også kendt som den ”hedonistiske trædemølle” (Schwartz, 2005b).

Schwartz understreger, hvordan mange i de vestlige samfund føler sig pressede, fordi de ikke vil risikere at sakke bagud. Dermed opstår en konstant stræben efter at komme fremad: ”[...] *det store mareridt i USA er at falde tilbage*” (Schwartz, 2005b, p. 184). Når udgangspunktet er højt, vil der naturligvis være længere at falde, end hvis du har et lavt udgangspunkt. I kombination med den tidligere nævnte tendens med at vende fiaskoen indad, når ens forventninger ikke indfries, udgør de høje forventninger if. Schwartz en farlig cocktail (Schwartz, 2005b).

På baggrund af ovenstående afrunder Schwartz sin bog med at opliste en række råd, der kan hjælpe individet med at mestre begrænsningens kunst i et grænseløst samfund. Iblandt disse råd er følgende:

1. Vælg hvornår du vil vælge
 2. Gør dine beslutninger irreversible
 3. Øv dig i taknemmelighed
 4. Fortryd mindre
 5. Kontrollér dine forventninger
 6. Lad være at sammenligne så meget
- (Schwartz, 2005b).

4.3. Hjortkjær - Følelsen af utilstrækkelighed

Christian Hjortkjær er teolog og forfatter til bogen ”*Utilstrækkelig*” (2020), hvori han kritisk forholder sig til nogle af de tendenser, der præger nutidens samfund. Han peger på en gennemgående utilstrækkelighedsfølelse hos nutidens unge mennesker og beskriver nogle af de samfundstendenser, der er med til at skabe denne følelse. Vi har

valgt at inddrage dette perspektiv, idet vi mener, at Hjortkjær kan bidrage med en nuanceret forståelse af nogle af temaer, som fremkommer i analysen. Hans fortolkninger tager udgangspunkt i flere forskellige perspektiver: et idéhistorisk, et psykoanalytisk, et socialpsykologisk og et eksistensfilosofisk (Hjortkjær, 2020).

4.3.1. De nye udfordringer som ung

Hjortkjær fremlægger påstanden om, at det i dag er anderledes svært at være ung, hvilket kommer til udtryk i følgende citat: *"Hvis bedre er muligt, så er godt ikke godt nok"* (Hjortkjær, 2020, p. 15). Citatet stammer fra en note, som en ung kvinde fra dokumentarserien *"De perfekte piger"* har hængende på sit spejl. Hjortkjær peger på, at dette citat i sin enkelthed er det mest nøjagtige billede af, hvordan det er at være ung i nutidens samfund. Men if. Hjortkjær udtrykker citatet også en logik, der er umulig at leve op til. Bedre vil altid være en mulighed: Du kan altid sidde en time mere og arbejde på din aflevering. Du kan altid forberede dig mere. Og dette er gældende i alle facetter af det menneskelige liv: Du kan også altid være en bedre udgave af dig selv over for vennerne, familien eller kæresten. Du kan altid gøre det bedre som medarbejder, være mere social, original eller engageret (Hjortkjær, 2020).

Resultatet heraf er, at individet sidder tilbage med en massiv og tyngende følelse af utilstrækkelighed. Hjortkjær peger derfor på, hvordan det lille ord "nok" i ovenstående citat kan siges af være den unge generations akilleshæl - det skrøbelige punkt hos ungdomsgenerationens pligttopfyldende sind (Hjortkjær, 2020).

Men hvorfor er det netop denne følelse af utilstrækkelighed, som er fremherskende i den tid, vi lever i? Hvorfor sidder mange unge mennesker med en følelse af at være forkerte, på trods af at de ihærdigt forsøger at gøre alt på den rigtige måde? Disse spørgsmål giver Hjortkjær sin fortolkning af, og hans perspektiv vil blive yderligere uddybet i det følgende (Hjortkjær, 2020).

4.3.2. Fra forbudssamfund til påbudssamfund

Hjortkjær henviser til sociologen Alain Ehrenberg, som i en idéhistorisk analyse peger på, hvordan vi i dag er gået fra det, han betegner som en forbuds- og lydighedskultur til en præstations- og handlingskultur. Engang var det statens vigtigste opgave at beskytte sig selv ved at begrænse og derved disciplinere borgerne. I dag er det statens

vigtigste opgave at assistere det enkelte individ i at kunne realisere sig selv (Hjortkjær, 2020).

Med inspiration fra Ehrenberg går Hjortkjær skridtet videre til at kalde det, vi lever i, en *“påbudskultur”*. I dag er der kun få ting, du ikke *må*, men mange ting du *skal*: Du skal leve et langt liv, leve godt og være sund, tænke fremadrettet og positivt, være fysisk aktiv, finde tid til både at være social og være alene, skille dig ud - men ikke være sær, have kvalitetstid med dine nære, lukke vreden inde og tankemylderet væk, være glad, tænke på miljøet og være den bedst tænkelige udgave af dig selv (Hjortkjær, 2020).

Hjortkjær understreger, hvordan problemet med disse påbud er, at vi aldrig kan leve fuldstændigt op til dem. Det, der før blev tydeligt defineret udefra i form af *“hertil og ikke længere!”*, er skiftet ud med det mere individuelle og spørgende *“hvortil og hvor langt?”* (Hjortkjær, 2020, p. 28)

Vi har hermed fået en lang liste af idealer, som vi hele tiden halter bagud i forhold til, og som derfor if. Hjortkjær skaber en dyb utilstrækkelighedsfølelse inde i os. Hjortkjær grundlæggende pointe er derfor, at idealer indvirker anderledes på os psykologisk, end regler gør. Forbud og regler forårsager skyldfølelse, mens påbud og idealer fremkalder følelsen af utilstrækkelighed, skam og angst (Hjortkjær, 2020).

4.3.3. Idealere frem for regler

Hjortkjær peger på, hvordan der lå en fordel i datidens forbudskultur, idet reglerne var klarere end de idealer, der eksisterer i nutidens samfund. Et forbud fremstår tydeligt, så snart det overtrædes, men et ideal er fortsat diffust, idet det netop aldrig er noget, man kan leve op til. Man kommer fx aldrig til at nå idealets *“nokpunkt”*, hvor man vil kunne sige, at man fx er sund *nok*, idet der ingen tydelige grænser er for sundhed (Hjortkjær, 2020).

På samme måde som sundhed er lykke og selvrealisering også idealer og ikke endegyldige mål, som man kan efterleve. Idealere fremstår som et utopisk sted, og Hjortkjær understreger derfor, hvordan idealer ikke er *reelle* men *ideelle* - hvilket unge nemt kan glemme. I modsætning hertil, påpeger han, hvordan regler er håndgribelige forstået på den måde, at man vil støde på dem, så snart de stilles op. Men når mange unge i dag lever i den forestilling, at idealer er noget man *kan*, og derfor også noget

man *skal* opnå, kan det if. Hjortkjær have en så stor indvirkning på individet, at det kan skabe psykisk sygdom (Hjortkjær, 2020).

4.3.4. Samfundstoget

Hjortkjær peger på, hvordan noget af det mest skræmmende i dag er at skulle stå af "*samfundstoget*" - en metafor, der giver et billede af den frygt, man kan have for "*at toget kører videre uden mig*" (Hjortkjær, 2020, p. 30). Hvis man står af samfundstoget, så misser man måske sin chance. Man glipper en potentiel mulighed for at slå til. Men når man aldrig står af toget, kan det if. Hjortkjær være vanskeligt at se, hvor hurtigt det kører, og hvor store kræfter, der driver det fremad i form af påbud. Når man er i toget, virker det jo til, at alle andre sidder stille og er optaget af deres skærme. Først i det øjeblik toget hårdt bremser op, kan vi opdage, hvor massivt store kræfter, der driver alle fremad (Hjortkjær, 2020).

Hjortkjær peger derfor på, hvordan nutidens forbillede må være at *stå af* samfundstoget - at undgå at følge de påbud samfundet lægger over os. Han pointerer, hvordan politikerne i 2009 indførte "kvikbonus-reglen", der betød, at man kunne gange dit karaktergennemsnit med 1,08, hvis man inden for to år efter din ungdomsuddannelses afsluttende eksamen søgte optagelse på en videregående uddannelse. Reglen havde til formål at få unge mennesker til tidligere at begynde et studie. Kvikbonusen betød dog ikke, at man *skulle* starte ens videre uddannelse inden for to år, men den fik den virkning, at nyudklækkede studenter måtte erkende, at de allerede ville være bagud pointmæssigt, hvis alle andre hoppede med på vognen. Hjortkjær understreger, hvordan det samtidig har været en effektiv strategi til at skabe en konkurrence-mentalitet og dertilhørende utilstrækkelighedsfølelse i unges sind. Hjortkjær mener derfor, at det egentlige oprør består i modet til at stoppe op og give sig selv tid til at tænke over, hvad man *egentlig* vil med sit liv, og hvordan samfundets mange påbud indvirker på én (Hjortkjær, 2020).

4.4. Kritiske overvejelser

Undervejs i vores fordybelse i de udvalgte perspektiver har vi gjort os en række kritiske refleksioner. I nedenstående afsnit vil vi derfor stille spørgsmålstejn ved indholdet af disse tilgange og herigennem forholde os kritiske over for anvendeligheden af dem. Vi

har valgt at placere kritikken her, således at vi er opmærksomme på perspektivernes begrænsninger, inden vi gør brug af dem i den teoretiske diskussion

4.4.1. Kritik af den eksistentielle psykologi

Eksistentialismen er blevet kritiseret fra forskellige vinkler. En af kritikkerne retter sig mod det store fokus på den individuelle frihed, benægtelsen af, at der findes absolutter samt undermineringen af moralske principper, der er afgørende for vores handlinger (Guignon, 1998). Filosofen Charles B. Guignon mener, at eksistentialismen dermed promoverer et perspektiv på frihed, hvor der ingen regler er for adfærd, hvilket forværrer den nihilisme, som allerede præger det nutidige samfund (Guignon, 1998).

Modsat denne kritik kan man sige, at Yalom fx peger på, at altruisme og generelt selvtranscendens kan være en kilde til mening i livet, hvilket viser et fokus på menneskelig solidaritet og ikke nødvendigvis en underminering af moral.

Guignon stiller dog spørgsmålstegn ved, om mennesket egentlig er i stand til at være selvtranscenderende og selvbestemmende på den måde, som eksistentialisterne foreslår (Guignon, 1998).

Guignon kritiserer desuden eksistentialismen for at være for tæt forbundet med humanismen, hvor mennesket er centrum for sine tanker og handlinger, og resten af verden er en samling af ting, der kan håndteres af individet (Guignon, 1998). Denne kritik kan måske også rettes mod Yalom, der overordnet mener, at det er individet selv, som skaber sig selv og alt i verden omkring sig. Samtidig mener Yalom, at individet skal tage ansvar for eget liv og forsøge at finde frem til sit egentlige jeg.

Ud fra dette perspektiv er det måske også muligt at rette en kritik om, at den eksistentielistiske psykologi bærer præg af en individualistisk tankegang, hvor individet i høj grad skal dyrke sin egen person. Som Brinkmann påpeger, så har vi som individer også ansvar for hinanden, hvor vi ikke kun hjælper hinanden for selv at få noget ud af det (Brinkmann, 2016). Dette er nemlig det indtryk, man - sat lidt på spidsen - kan få af Yaloms perspektiv, hvor det handler om at slippe væk fra meningsløsheden i vores liv ved at hjælpe andre. Dette kan minde om den nyttetænkning, Brinkmann kritiserer.

Samtidig kan et kritikpunkt af den eksistentielistiske psykologi være, at det er et omfangsrigt ansvar, der pålægges det enkelte individ. Og spørgsmålet er, i hvor høj

grad Yaloms perspektiv på ansvar kan være brugbart i nutidens samfund, hvor man kan mene, at individet i stigende grad pålægges ansvar for mange af livets aspekter (Brinkmann, 2017). Glemmer Yalom måske at inddrage det ansvar, som samfundet også kan have ift. det enkelte individ? Dette er også en begrundelse for, hvorfor vi har valgt at inddrage de to samfundskritiske perspektiver af Schwartz og Hjortkjær.

På trods af denne kritik finder vi det stadig relevant at bruge den eksistentiale psykologi, idet den kan bidrage med et perspektiv om, at individet ikke kun er overladt til ydre magter, men i høj grad også selv spiller en rolle i sin tilværelse. Derudover finder vi også en vis relevans i Yalom og Laursens perspektiver, da de begge fremhæver nogle af de svære aspekter af livet, som der måske mangler fokus på i nutidens samfund.

Samtidig blev det tydeligt i det ene af vores interviews, hvordan eksistentielle spørgsmål, der fx omhandler meningen med livet, fylder i den unge voksens bevidsthed. Derfor finder vi også, at det giver mening at inddrage Yalom, der netop har formuleret sit bud på en livsform, der indebærer meningsfulde handlinger - og dette gør han ikke blot ud fra eget liv, men ud fra de erfaringer, han har gjort sig efter mange år som praktiserende psykoterapeut.

4.4.2. Kritik af Schwartz' perspektiv

I bedste selvhjælpsstil afrunder Schwartz sin bog med en række råd, der skal hjælpe individet med at mestre evnen til bl.a. at ville opnå mindre ved at kontrollere egne forventninger, lade være med at sammenligne så meget og vælge hvornår, han eller hun vil vælge. Her kan man fx stille spørgsmålstejn ved, om det overhovedet er muligt at følge disse råd? Som Schwartz selv beskriver, er det at sammenligne sig med andre fx en naturlig del af det at være menneske, så derfor kan det være svært at efterleve rådet om at sammenligne sig mindre (Schwartz, 2005b).

Rådet om at kontrollere ens forventninger og dermed lære at leve med begrænsninger ses også i Svend Brinkmanns bog *"Gå glip"*, som netop har denne pointe som omdrejningspunkt. I bogen kommenterer han på Schwartz' råd og påpeger, at der ligger et paradoks i, at vi som mennesker skal besidde viljen til at træne det at stræbe efter mindre. If. Brinkmann tillægger Schwartz individet en enorm tiltro til evnen at kunne disciplinere sig selv. Men Brinkmann understreger, at det kræver en meget stærk

vilje ikke at forsøge at opnå så meget hele tiden. Han mener derfor, at dette er Schwartz' akilleshæl. Samtidig stiller han også spørgsmålstegn ved, om man overhovedet kan opnå så stor en selvkontrol ift. at mestre begrænsningens kunst og gå glip af mere, når vi lever i en så forførende, grænseløs og indbydende verden? Brinkmann mener, at det er fåtallet, der med hjælp fra diverse selvhjælpsbøger vil være i stand til dette (Brinkmann, 2017).

Samtidig understreger Brinkmann, hvordan Schwartz' præmis om, at vi lever i en verden med ubegrænsede muligheder, er en ideologisk konstruktion, som ikke stemmer overens med virkeligheden. Selv i Danmark, som er et forholdsvis lige samfund, bliver økonomisk- og social ulighed reproduceret gennem uddannelses-systemet samt den opdragelse, individet vokser op med (Brinkmann, 2017).

På trods af at Brinkmann peger på en essentiel pointe ift., at vi som individer ikke har ubegrænsede muligheder, står vi i de vestlige industrialiserede lande stadig over for *mange* muligheder sammenlignet med de mindre udviklede lande. Derfor vil vi mene, at Schwartz' perspektiv er relevant.

Samtidig skal det pointeres, hvordan der igennem hele Schwartz' bog er videnskabelig opbakning til hans perspektiv omkring valgmuligheder, sammenligning og forventningers indflydelse på individets velbefindende. Han understreger sine pointer med konkrete eksempler fra forskningen, der bakker op om hans udtalelser. På baggrund af ovenstående mener vi derfor fortsat, at hans perspektiv er validt og relevant at anvende i den teoretiske diskussion af vores empiri.

4.4.3. Kritik af Hjortkjærs perspektiv

Hjortkjærs analyse af, hvorfor så mange unge i dag føler sig utilstrækkelige, kan være svær at kritisere. Hans pointer er slående og virker umiddelbart til at ramme plet ift. de samfundsmæssige tendenser, der er med til at skabe en utilstrækkelighedsfølelse hos unge mennesker. Vi har dog gjort os enkelte kritiske overvejelser, som vi vil fremlægge i dette afsnit.

I sin bog opfordrer han til, at man undgår at følge de mange påbud, som samfundet dikterer - at man tør stige af "*samfundstoget*", som suser afsted med høj hastighed. I samme stil, som de råd Schwartz giver, kan man kritisere Hjortkjærs råd for at være naive. Er det ikke lettere sagt end gjort, at man bare skal lukke ørene for samfundets påbud? Hvis det egentlige oprør, som Hjortkjær beskriver, består i at finde mod til at

stoppe op og overveje, hvad man vil med sit liv, så kan der måske også ligge et pres i, at man *skal* finde ud af, hvad man vil, når man fx tager et sabbatår eller orlov fra sit studie.

Samtidig er individet også styret af andre kræfter, som fx den sociale sammenligning, som Schwartz henviser til. På baggrund heraf kan man argumentere for, at der også er en potentiel risiko forbundet med at stige af “samfundstoget” - en risiko for at få det værre, fordi man så sakker bagud ift. ens jævnaldrende. På den måde kan det måske være svært at gøre noget rigtigt som ung, fordi man både risikerer at få det dårligt, hvis man bliver på “toget”, men også hvis man tager mod til sig og stiger af.

På trods af disse kritiske overvejelser mener vi fortsat, at Hjortkjærs karakteristik af de samfundstendenser, som i dag præger det at være ung, er velbegrundet og overbevisende. Hans beskrivelser bygger på solide argumenter, og vi mener derfor, at hans perspektiv kan bidrage med essentielle pointer i den følgende diskussion.

5. Diskussion

Diskussionen er todelt og består af en teoretisk belysning af vores empiri efterfulgt af en metodisk diskussion. Indholdet og opbygningen af de respektive diskussionsafsnit vil blive uddybet i metateksten til hver diskussionsdel.

5.1. Metodisk diskussion

I den følgende diskussion vil vi rette en kritisk vinkel mod vores metodevalg i dette speciale. Vi vil derfor diskutere vores anvendelse af det semistrukturerede interview herunder fordele og ulemper ved udførelsen af online-interviews. Herefter vil vi diskutere vores undersøgelsesmetode ift. den induktive tilgang, der ofte kendetegner kvalitativ forskning, for derefter at forholde os kritisk til kvaliteten af de to interviews. Vi vil derudover diskutere, hvordan det kan være svært at balancere rollen som forsker, når man samtidig skal være empatisk “lytter”. Herefter følger en kritik af IPA som analysemetode, hvorefter vi afslutningsvist vil diskutere reliabiliteten, validiteten og generaliserbarheden bag vores interviewundersøgelse.

5.1.1. Kritiske overvejelser om anvendelsen af semistrukturerede interviews

Det kan diskuteres, om vi på baggrund af ca. en times interview med henholdsvis psykologen Mette Bratlann og den unge voksen Freja har nået at opnå nok indsigt i kvartlivskrisen. I interviewet med Freja kunne vi fx have spurgt mere ind til hendes sociale relationer eller opvækst for at få et bredere billede af hende som person? Og hos Mette kunne vi måske have dykket ned i flere konkrete case-eksempler fra hendes praksis for bedre at kunne stille os kritiske over for hendes tilgang. Måske en mere fast struktureret opbygning af interviewguiden havde gjort, at vi havde sikret os en indsigt i disse områder?

Den *semistrukturerede* opbygning gjorde, at det var en svær balance både at nå at stille de vigtigste spørgsmål, og samtidig give plads til at det mest betydningsfulde for den enkelte interviewpersonen også kunne få lov til at fylde. Et eksempel på, hvordan dette dilemma har været en ulempe, viser sig i nedenstående citat, hvor interviewerens er ved

at stille næste spørgsmål, samtidig med at Freja afbryder og udtrykker et behov for at blive bekræftet i, at hun nu vil prøve noget andet i sit liv:

“F: [...] nu må jeg prøve noget andet og så se, hvad der sker (I: jaer), jaer... I: Øhm, noget af det som vi også synes (F: ()), er lidt spændende at, hvad siger *du*? F: Giver ((hoster)), undskyld, giver det mening? I: Ja, det giver mening, ja” (Bilag 6, l. 224-229)

Ovenstående er et godt eksempel på, hvordan den begrænsede tid til både at komme omkring hele interviewguiden og samtidig give plads til, at nye spørgsmål kan opstå, har gjort, at vi muligvis i dette tilfælde ikke har fået bekræftet Freja, inden vi gik videre til næste spørgsmål.

Et andet eksempel på, hvordan den semistrukturerede interviewguide måske har været en ulempe, er, da vi spørger Mette, hvordan hun tænker, at coronakrisen måske har kunne påvirke nogen til at *udvikle* eller har *forstærket* en kvartlivskrise. Som svar på dette spørgsmål vælger Mette at vende spørgsmålet om ved i stedet at tale om de *fordele*, coronakrisen har haft for håndteringen af kvartlivskrisen. Måske skyldes dette, at vi i briefinggen ikke havde gjort det tydeligt nok, hvordan vi først ønskede at adressere de *hæmmende* faktorer, inden vi bevægede os over til de *fremmende*. Denne opdeling blev lavet med formålet om at skabe systematik og struktur i interviewguiden. Man kan dog diskutere, om det havde været bedre at stille spørgsmålet mere åbent og i stedet høre, hvordan hun oplever, at coronakrisen har indvirket på kvartlivskrisen.

5.1.1.1. At afvige fra interviewets rammer

I sammenhæng med ovenstående har vi efterfølgende også gjort os en række overvejelser omkring rammen for interviewet. I interviewet med Mette Bratlann fortæller vi, da tiden for interviewet er gået, men Mette fortæller, at hun har mulighed for at blive og svare på de sidste spørgsmål. Samme procedure gør sig gældende i interviewet med Freja: Hun begynder ved debriefingen at spørge ind til vores speciale, hvilket igangsætter flere refleksioner hos hende. Vi får derfor spontant nogle informationer, som vi ikke nåede at spørge ind til i selve interviewet.

Efterfølgende stod vi derfor over for et etisk dilemma: Var det etisk korrekt at afvige fra den ramme, vi havde opsat for interviewet ved at forlænge den tidsmæssige ramme for begge interviews? Og kunne vi inddrage Frejas uddybende refleksioner, som

opstod i forlængelse af debriefingen, samt de efterfølgende beskeder, som hun sendte til os, i transskriptionen?

Vores tvivl omkring dette udspringer af, at Freja i den efterfølgende snak formentlig har været i den tro, at interviewet var slut. Den udspringer også af, at Kvale & Brinkmann (2015) fx beskriver, hvordan det er vigtigt, at interviewerens er styrende for interviewforløbet. Man kan også forestille sig, at det er nødvendigt med rammer, når der er tale om et forskningsinterview, da interviewet måske ellers kan få karakter af en mere venskabelig samtale, der sagtens ville kunne fortsætte ud af en tangent.

Vi vurderede dog på baggrund af begge interviewpersoners frivillige indvilge, at det var passende at udvide den tidsmæssige ramme. Derudover spurgte vi Freja, om det ville være i orden, hvis vi inddrog hendes efterfølgende refleksioner i projektet. På baggrund af hendes samtykke, vores vejleders godkendelse samt hendes frivillige deltagelse i interviewet vurderede vi, at det var etisk forsvarligt at medtage begge dele.

5.1.1.2. Efterfølgende refleksioner om udførelsen af det online interview

Sammenlignet med de fysiske interviews, vi tidligere har foretaget i løbet af vores studietid, har vi ved de virtuelle interviews godt kunne fornemme, at der er noget nærhed, der er gået tabt. Vi har også oplevet det som lidt mere udfordrende at skabe en god kontakt og relation med vores interviewpersoner. Det har fx været sværere at få en "pingpong" igangsat, når der en sjælden gang indimellem var små forsinkelser eller korte øjeblikke, som gik tabt, fordi lyden ikke var tilstrækkelig tydelig. Det var desuden sværere at fornemme interviewpersonens sindstilstand og reaktion på det, vi sagde - og omvendt sværere for interviewpersonen at fornemme vores reaktioner på det, de sagde. Det online interview giver primært udsyn til interviewpersonens ansigt, hvilket betyder, at vi muligvis har overset kropslige indikationer på fx nervøsitet eller ubehag.

På trods af ovenstående kritikpunkter er der også en række fordele forbundet med det online interview. Interviewpersonerne har haft muligheden for selv at vælge, *hvor* de vil interviewes. Begge interviewpersoner sad i eget hjem, og dette har måske medvirket til en mere hjemlig atmosfære og dermed en større afslappethed. Det kan fx tænkes, at Freja herved har været tryggere ved at skulle dele de svære følelser forbundet med kvartlivskrisen.

Man kan også forestille sig, at den virtuelle interviewform har gjort det lettere for begge interviewpersoner at kunne trække sig fra interviewet, idet de ikke var fysisk tilstede i samme rum som intervieweren og observatøren. På trods af at vi i briefinggen gjorde det tydeligt, at de til enhver tid kunne trække sig fra interviewet, havde det måske fremkaldt forlegenhed hos interviewpersonen, hvis det havde været et fysisk interview, og vedkommende havde haft brug for at trække sig.

5.1.1.3. Lever interviewet op til kvalitetskriterierne?

Efter at have udført og analyseret de to interviews finder vi det vigtigt og relevant at diskutere kvaliteten af de to interviews, idet denne kan influere, hvilken kvalitet analysen og videreformidlingen af vores interviewresultater har. I denne diskussion har vi derfor valgt at inddrage kvalitetskriterierne for god interviewpraksis beskrevet af Kvale & Brinkmann (2015). Det er i denne forbindelse vigtigt at pointere, at de tre sidste henviser til et ideelt interview, men som Kvale & Brinkmann (2015) beskriver, kan de stadig være retningsgivende for den gode interviewpraksis.

Det *første* kriterie indebærer, at interviewpersonen svarer på en spontan, righoldig og relevant måde (Kvale & Brinkmann, 2015). Ift. vores interviewundersøgelse vurderer vi, at svarene overordnet har været spontane, idet vi indimellem blot behøvede at lave en opsamling uden at stille et nyt spørgsmål, før vores interviewpersoner selv fortalte videre. Efter udførelsen af det første interview, som var med Freja, talte vi også om, hvor meget indhold der lå i bare det enkelte interview - det samme var tilfældet for interviewet med Mette. Dette skyldes formentlig også, at de begge virkede til på forhånd at have gjort sig mange refleksioner omkring emnet, særligt også hos Mette der jo i sit arbejde som psykolog og forfatter beskæftiger sig med kvartlivskrises.

Som det *andet* kriterie skal intervieweren helst stille så korte spørgsmål som muligt og få de længst mulige svar fra interviewpersonen. Kriteriet synes at have en sammenhæng med det sjette kriterie, hvor interviewet bør være en historie, der taler for sig selv, og vi vil derfor behandle de to kriterier samlet (Kvale & Brinkmann, 2015).

Vores vurdering er, at det egentlig har været tilfældet i begge vores interviews men især i interviewet med Freja. Dette skyldes formentlig også, at det har været vigtigt for os, at lade hende fortælle om sine oplevelser på sin egen måde for på den måde at få så rige beskrivelser af kvartlivskrisen som muligt. Enkelte gange var det dog svært at

bryde ind i interviewet, fordi Freja havde meget på hjerte. Måske skulle vi have været mere styrende i dette interview? Omvendt vil vi mene, at det i højere grad giver mening at afbryde interviewpersonen, hvis vedkommende afviger fra emnet, og ikke når interviewpersonen holder sig til interviewemnet og giver lange, levende beskrivelser.

Vi er derfor ikke i tvivl om, at vi har fået de længst mulige svar, som er en del af det andet kriterie, men spørgsmålet er, om svarene også kan blive for lange? Som beskrevet ovenfor i et tidligere diskussionsafsnit kan de længere svar også have medført det ene tidspunkt i interviewet, hvor vi ikke får samlet op på samme måde som i resten af interviewet, fordi vi følte os nødsaget til at gå videre i spørgsmålene. Selvom man if. Kvale & Brinkmann (2015) skal have de længst mulige svar, tænker vi derfor også, at der må være en grænse for, *hvor* lange svar man skal forsøge at få. At interviewer skal stille de kortest mulige spørgsmål har også været et mål for os, da vi vil mene, at man netop opnår mere righoldige svar, hvis man som interviewer træder mere i baggrunden men stadig støtter interviewpersonen i at udvikle sine svar. Indimellem har vi været nødsaget til at uddybe eller omformulere vores spørgsmål, men det har været for at sikre, at vores interviewperson fuldt ud forstod spørgsmålet, fx hvis personen virkede stille eller vævende i at formulere et svar.

Det *tredje* kriterie indebærer, at de relevante aspekter af interviewpersonens svar følges op på og meningsafklares af interviewer (Kvale & Brinkmann, 2015). Det har været vigtigt for os at samle op undervejs i hvert interview for at sikre os, at den forståelse af interviewudsagnene, som vi tager med videre i vores analyse- og fortolkningsarbejde, stemmer overens med den pointe, interviewpersonerne har ville videreformidle til os. Dette har især været vigtigt ved interviewet med Freja, hvor vores opgave netop har været at forsøge at forstå hendes livsverden. Fordi hun har haft meget på hjerte, er vi også ydmyge overfor, at der måske er enkelte relevante udsagn, som vi kan have overset i analysearbejdet. Vi har nemlig opdaget, hvordan det kan være lidt af en kunst at skulle opfange det relevante i svarene, samtidig med at man som interviewer skal bevare overblikket, være bevidst om sine reaktioner og sit kropssprog, lytte, reflektere og formulere næste spørgsmål.

Ift. at meningsafklare svarene har vi i dette speciale forsøgt at fokusere på, at den unge voksen, vi har skulle interviewe, også er med til at definere, hvad kvartlivskrise er for

vedkommende. Dette har dog medført en efterfølgende refleksion omkring, hvorvidt der er tale om en kvartlivskrise for Freja, eller om det i højere grad kan karakteriseres som en uddannelseskrise? Vi har derfor overvejet, om vi skulle have afklaret med Freja, om hendes krise udelukkende omhandlede det svære uddannelsesvalg. På den anden side spørger vi Freja, om der er noget udover hendes uddannelse, som hun tænker, er en del af hendes krise. Hertil svarer hun, at det primært drejer sig om uddannelse, fordi det satte sig dybere end fx bruddet med kæresten. Men når noget er primært, må der samtidig være noget sekundært, der også fylder? Ellers kan det vel ikke være primært?

Vi tænker dog, at det kan være svært at sætte ord på årsagerne til, hvorfor man er havnet i en kvartlivskrise - måske ud fra den tanke at en eksistentiel krise som kvartlivskrisen kan være noget, der kommer snigende, uden man selv er særlig bevidst om det, før den slår én omkuld?

Hvad angår det *fjerde* og *femte* kvalitetskriterie, vælger vi her at diskutere dem samlet, da vi opfatter kriteriernes indhold som sammenhængende. If. det fjerde kriterie bør interviewpersonens svar fortolkes i løbet af interviewet, og if. det femte skal interviewerens forsøge at verificere disse fortolkninger undervejs (Kvale & Brinkmann, 2015). Vi har generelt været tilbageholdende med undervejs at fortolke vores interviewpersoners svar, idet vi, som tidligere beskrevet, har fundet det vigtigt at lade interviewpersonerne udtrykke sig på deres egen måde. Samtidig tænker vi, at vi måske ville ende med at bevæge os væk fra den fænomenologiske tilgang ved at begynde at fortolke.

Disse fortolkninger kunne også influere de efterfølgende svar, vi så ville få, hvor interviewpersonen måske i højere grad ville overveje sit svar frem for at svare spontant - hvilket netop er det første kriterie. Vi tænker også, at fortolkninger undervejs muligvis vil få karakter af et mere terapeutisk interview, fordi fortolkningen netop indebærer, at man forsøger at kæde udsagn sammen for at nå frem til en ny forståelse på samme måde som ved en terapeutisk samtale. Dette vil blive uddybet i nedenstående diskussion *5.1.1.4. Balancen mellem rollen som forsker og rollen som empatisk "lytter"*.

Når det er sagt, er der enkelte steder, hvor vi forsøger at fortolke og - i tråd med det femte kriterie - verificere interviewpersonens svar, hvilket kan ses i de to følgende

citater. Det første er fra interviewet med Freja: *“I: Jaer... (F: ja). Det kan jeg virkelig godt følge dig i, det der med altså, hvis det er meget inde i ens hoved, så kan det blive mere alvorligt og sådan vokse sig større, ikke? F: Ja PRÆCIS (I: mhm...ja)”* (Bilag 6, l. 531-534). Det andet er fra interviewet med Mette:

”I: Så noget af det er faktisk også en del af det her med, at vi på en eller anden måde har fået skabt et forvrænget billede af, hvad det vil sige at være menneske og vokse op? M: Altså det, synes jeg faktisk, er den kernepointe, jeg er nået frem til (I: ja), uanset hvad for en vinkel jeg er startet fra” (Bilag 7, l. 182-186).

I forbindelse med fortolkning fremhæver Kvale & Brinkmann (2015) også, hvordan det er vigtigt, at man som interviewer får afklaret og udvidet betydningen af interviewpersonens udsagn. Dette opfatter vi som sammenhængende med det tredje kriterie om meningsafklaring, hvilket vi bl.a. har forsøgt at gøre gennem opfølgende og afklarende spørgsmål. Vi håber, at denne form for spørgsmål og verificeringer samlet har medvirket til, at vores interviewpersoner har følt sig mødt og forstået, og at det muligvis har medført refleksioner hos dem undervejs og måske også efterfølgende.

5.1.1.4. Balancen mellem rollen som forsker og rollen som empatisk “lytter”

I vores interview med den unge voksen, Freja, skulle vi balancere mellem på den ene side at lytte og udvise empati i en tilstrækkelig grad til, at hun følte sig tryk ved at åbne op og dele sine erfaringer. På den anden side var hensigten ikke, at det skulle blive en terapeutisk samtale.

Kvale & Brinkmann (2015) beskriver, hvordan forskeren med sin empatiske attitude til tider kan blive opfattet som en omsorgsfuld ven, hvilket kan gøre det vanskeligt at opretholde en professionel distance i interviewet. I forlængelse heraf understreger sociologiprofessor Herbert Rubin & politologen Irene Rubin (2005), hvordan man som forsker skal være opmærksom på ikke at være *for* empatisk, da det kan styrke relationen mellem interviewer og interviewpersonen i en sådan grad, at det kan vurderes som værende en terapeutisk teknik (Rubin & Rubin, 2005, if. Kvale & Brinkmann, 2015).

Undervejs i interviewet med Freja oplevede vi, at det på nogle tidspunkter kunne være en udfordring ikke at gøre det til en terapeutisk samtale. Vi vurderede, at det undervejs

var meningsfuldt at validere og anerkende hendes følelser og udtalelser, således at der blev skabt et trygt rum, hvor hun følte, at hun frit kunne udtrykke sine følelser. Et eksempel på dette er et tidspunkt, hvor Freja taler om, at hun er kommet frem til, at bare fordi hun er i stand til fx at tage en svær uddannelse, betyder det ikke, at hun skal gøre det. Her vælger interviewereren at anerkende, at det ikke nødvendigvis er nemt at nå frem til den erkendelse. At validere og anerkende var mindre vigtigt i interviewet med psykologen Mette Bratlann, idet emnet var mindre sårbart, fordi det omhandlede hendes arbejde og ikke en personlig krise, som hos Freja.

Selvom hensigten ikke har været at lave et terapeutisk interview, ser vi det stadig som positivt, at Freja til sidst fortæller, at hun føler, at hun har været i en form for terapi hos os, fordi hun bare har kunne få lov til at tale uden at lytte, tale om livet og bare blive spurgt ind til. Og set i lyset af at én af interviewerens kvalifikationer bør være, at han eller hun er sensitiv, empatisk og lytter aktivt (Kvale & Brinkmann, 2015), opfatter vi det også som en styrke ved vores interview, at Freja sidder tilbage med denne oplevelse .

En af vores andre overvejelser går på, hvorvidt det har været en fordel eller ej, at vi begge befinder os i samme aldersperiode som Freja. På den ene side har der måske været en risiko for, at vi kunne have endt med at empatisere *for meget* med Freja, fordi vi i kraft af vores alder på forhånd ville have en række forestillinger om, hvad der er på spil, når man er i midten af tyverne. Dette endte dog ikke med at blive tilfældet, da vi ikke inddrog os selv ved fx at sige, at vi kunne genkende det, hun fortalte om, fra vores eget liv for derefter at uddybe vores egne oplevelser.

På den anden side kan det også have været en fordel, at vi er stort set jævnaldrende med Freja. Dette tænker vi, i og med at det måske har været lettere for os at sætte os ind i Frejas følelser og oplevelser, fordi vi kan relatere os til noget af det, hun fortæller - også selvom vi ikke føler, at vi selv befinder os midt i en kvartlivskrise. Vi genkender fx hendes tanker om den svære overgang til voksenlivet og om den efterhånden store indvirkning, som samfundet har på os som enkeltindivider.

5.1.5. Kritik af IPA

Som tidligere beskrevet har vi i dette speciale valgt at tage udgangspunkt i analysemetoden IPA. Vi finder det derfor relevant også at rette en kritisk vinkel mod IPA for på den måde at opnå yderligere gennemsigtighed, hvad angår vores metode.

En af de udfordringer, der kan være ved IPA, opstår, når temaer og teori kobles på interviewpersonernes udsagn og dermed deres livsverden. En risiko kan nemlig være, at man ender med at glemme, at IPA er en fænomenologisk analysemetode (Storey, 2007). I så fald kan man overveje, om vores inddragelse af teori medfører, at den unge voksens livsverdensperspektiv i mindre grad kommer til udtryk, da det især er interviewet med hende, som vi fortolker. Kommer teorien dermed til at overskygge Frejas måde at skabe mening på?

Som svar - eller modsvar - på dette spørgsmål vil vi argumentere for, at vi netop har forsøgt at skabe fokus på vores interviewpersoners beskrivelser ved at placere dem før den teoretiske redegørelse. Vi har samtidig lagt vægt på at henvise tilbage til disse beskrivelser og temaer, når vi belyser vores empiri ud fra teoretiske perspektiver. Derudover inddrager vi det fænomenologiske aspekt i vores problemformulering, hvor vi spørger ind til oplevelsen bag kvartlivskrisen.

Efter at vi i den teoretiske diskussion har fortolket de to interviews, er vi blevet opmærksomme på, at der i højere grad har været udsagn at tolke og diskutere ved interviewet med Freja. Vores overvejelser går her på, om det måske har været mere naturligt for os at analysere selve oplevelsen frem for den psykologiske tilgang til problemstillingen. Måske lægger dette interview i højere grad op til fortolkning, fordi der er tale om tanker, følelser og oplevelser, hvor interviewet med Mette mere bærer præg af en række holdninger og forklaringer. I starten af skriveprocessen havde vi også en tvivl om, hvorvidt det var muligt at bruge IPA ved interviewet med Mette.

Vi er dog nået frem til, at IPA har været relevant som analysemetode ved begge interviews, fordi det også ved interviewet med Mette har givet mening for os at analysere os frem til en række temaer. Samtidig kan man argumentere for, at livsverdensperspektivet også er til stede i interviewet bare ud fra en bredere vinkel, hvor man måske kan sige, at Mette fortæller om flere unge voksnes livsverdener. Dette vil blive uddybet i nedenstående diskussion 5.1.8. *Kan vi sige noget generelt om kvartlivskrisen?*

5.1.6. Vurdering af specialets reliabilitet

Reliabilitet omhandler nøjagtigheden i dataindsamlingen samt behandlingen og pålideligheden heraf. Begrebet henviser til spørgsmålet om, hvorvidt samme resultat

vil fremkomme, hvis undersøgelsen bliver gentaget af andre forskere (Kvale & Brinkmann, 2015). I dette afsnit vil vi diskutere reliabiliteten i forhold til specialets gennemsigtighed, anvendelsen af muligt ledende spørgsmål samt transskriptionernes udførelse.

Idet vi i metodeafsnittets har forsøgt at tydeliggøre vores metodiske fremgangsmåde og databehandling, kan det muliggøre, at andre forskere vil kunne udføre undersøgelsen på samme vis. Dog kan man stille spørgsmålstegn ved, om det vil være muligt at opnå samme resultater, idet der altid ville være tale om en ny kontekst, hvis vores undersøgelse blev foretaget på ny med de samme interviewpersoner. Vores undersøgelses interviewpersoner er desuden blevet stillet en række åbne spørgsmål i interviewet, hvorfor deres beskrivelser naturligvis vil adskille sig fra en eventuel gentagelse af studiet.

Man kan derfor også forholde sig kritisk til spørgsmålet om, hvorvidt interviewpersonernes svar vil være de samme i et tilsvarende interview. De svar, interviewpersonerne giver, kan fx variere afhængigt af den måde, hvorpå interviewer stiller spørgsmålet. Det er derfor vigtigt at sætte spørgsmålstegn ved, om man som interviewer har påvirket interviewpersonernes svar gennem muligt ledende spørgsmål (Kvale og Brinkmann, 2015).

Kvale og Brinkmann (2015) peger på vigtigheden i at stille åbne spørgsmål og begrænse anvendelsen af ledende spørgsmål. Vi har derfor været særligt opmærksomme på dette - både i udarbejdelsen af de to interviewguides men også under selve interviewene, hvor vi har haft fokus på, at vores spørgsmål skulle være åbne. Dermed har vi givet interviewpersonerne plads til, at deres fortællinger ikke blot kunne besvares med et "ja" eller "nej". Herudfra vil vi derfor argumentere for, at vi ikke har været ledende i vores spørgsmål.

Det kan dog diskuteres, om der alligevel har været enkelte spørgsmål, som kan forstås som ledende, og som dermed har medvirket til at reducere reliabiliteten - fx hvis interviewpersonerne har følt sig forpligtet til at istemme, når interviewer har forsøgt at verificere forståelsen af deres svar. Et eksempel herpå kan være, da Freja ved en verificerende opsummering istemmer "PRÆCIS, præcis" (Bilag 6, l. 274). Her kan der måske stilles spørgsmålstegn ved, om hun forsøger at "behage" interviewer med

nogle af hendes svar - måske for at opretholde en god stemning eller give et godt indtryk?

Vi tænker dog samtidig, at man som interviewer naturligt vil stille enkelte spørgsmål, som kan fremstå ledende, idet man altid vil have undersøgelsen in mente. If. Kvale og Brinkmann (2015) kan der samtidig ligge en styrke i at stille ledende spørgsmål, idet de kan være med til at øge reliabiliteten ved at få bekræftet de svar, interviewpersonerne giver. Dette kommer muligvis til udtryk, når vi i interviewene stiller afklarende spørgsmål.

Ved spørgsmålet om reliabilitet finder vi det også vigtigt at berøre vores transskriptioner. Her har vi overvejet, om den samme person skulle have haft ansvaret for at transskribere begge interviews for på den måde at sikre en større grad af ensartethed og herigennem øge transskriptionernes reliabilitet?

Grundet den tidsmæssige begrænsning besluttede vi os for at uddele transskriptionerne imellem os. Som Kvale og Brinkmann (2015) påpeger, kan to transskriptioner af det nøjagtigt samme interview resultere i to *forskellige* transskriptioner. Det skyldes, at der fx kan være en forskel i t., hvornår sætningen afsluttes, eller hvordan man forstår lyden af eventuelle følelsesmæssige reaktioner (Kvale & Brinkmann, 2015). Dette er også tilfældet med vores transskriptioner, hvor der enkelte steder er forskel i kommatering samt afslutninger på sætninger. Dog vil vi argumentere for, at vi med vores fælles retningslinjer for transskriptionerne har sikret en forholdsvis stor ensartethed og dermed opnået en relativ høj reliabilitet.

5.1.7. Vurdering af specialets validitet

Begrebet validitet drejer sig om, hvorvidt undersøgelsen er gyldig og dermed undersøger det, som den har til formål at opnå en viden om (Kvale & Brinkmann, 2015). Som nævnt i afsnittet om vores metodiske overvejelser har vi gennem hele forskningsprocessen været præget af den hermeneutiske cirkel, hvilket betyder, at vi, i takt med at vores viden er blevet udvidet, løbende har forholdt os til spørgsmålet om og vurderingen af specialets validitet.

Vi har overvejet, om specialets validitet kunne have været styrket yderligere, hvis ressourcerne havde været til at foretage opfølgende interviews, hvor vi ville have haft muligheden for at udforske de to interviewpersoners beskrivelser mere dybdegående.

Idet problemformuleringen centrerer sig om unge voksne i kvartlivskrise, kan man også argumentere for, at validiteten måske kunne have været yderligere styrket, hvis vi havde haft de tidsmæssige ressourcer til at udføre et longitudinelt studie. Her kunne vi fx have interviewet Freja både før og efter den periode i hendes liv, hvor hun oplever en kvartlivskrise. På den måde ville vi måske have været bedre i stand til at vurdere, hvorvidt hendes kvartlivskrise skal forstås som særligt kendetegnende for den livsperiode, hun er i nu, eller om der måske er andre faktorer på spil, som vi ikke har opnået indsigt i.

I dette speciale adresseres validiteten som et særskilt afsnit, men det skal understreges, at validiteten er et fokuspunkt igennem hele forskningsprocessens tidligere omtalte syv faser (Kvale & Brinkmann, 2015). Fx blev det i anden fase af undersøgelsen vurderet, hvorvidt den valgte metode var hensigtsmæssig ift. specialets emne og formål. Og i fase fem blev der kritisk taget stilling til den valgte metodes gyldighed, og om den bagvedliggende logik i de valgte temaer var holdbar. Vi mener derfor, at vi med opmærksomhed på de ovenfor nævnte forbehold har undersøgt det, som vi i specialets indledning hævder at undersøge.

5.1.8. Kan vi sige noget generelt om kvartlivskrisen?

En almindelig indvending mod studier, der anvender interview som metode, er, at antallet af deltagere ofte er for lavt, og at det derfor kan være vanskeligt at generalisere resultaterne af den pågældende interviewundersøgelse (Kvale & Brinkmann, 2015). Men kan vi - på trods af det lille antal af interviewpersoner - alligevel tillade os at udtale os om nogle generelle aspekter ved kvartlivskrisen?

Frem for at resultaterne af interviewundersøgelsen skal kunne generaliseres globalt og være gældende for alle, kan man også gøre sig overvejelser om, hvorvidt den viden, der opnås gennem dette speciale, kan overføres til andre sammenhænge (Kvale & Brinkmann, 2015). Dette kan bl.a. gøres gennem *analytisk generalisering*. Denne måde at generalisere på handler if. Kvale og Brinkmann om, at gøre sig en række vurderinger af, hvorvidt undersøgelsens resultater kan forstås som vejledende for og muligvis også overførbare til andre situationer. Vurderingerne heraf sker på baggrund af en analyse af de forskelle og ligheder, der muligvis kan være mellem de to situationer (Kvale & Brinkmann, 2015).

Dette vil vi forsøge at gøre i det nedenstående. I forlængelse heraf er det også vigtigt at påpege, at vi ikke kan sætte et tal på selve udbredelsen af fænomenet hos unge voksne. Men som Smith et al. (2009) understreger, er dette ikke målet med undersøgelser som vores, som har en idiografisk tilgang, hvor hensigten er at pege på fænomenets eksistens - ikke incidensen.

I stedet kan vi muligvis sige noget om eventuelle mønstre eller sammenhænge i interviewpersonernes fortællinger. På trods af at interviewpersonerne adskiller sig ved at give to forskellige perspektiver på kvartlivskrisen - henholdsvis et personligt førstehåndsperspektiv og et bredere andenhåndsperspektiv - er der adskillige aspekter, tanker og refleksioner, som går igen hos dem. De er selvfølgelig begge blevet spurgt ind til nogle af de samme områder - både hæmmende og fremmende faktorer - hvorfor de to interviews naturligvis vil adressere flere af de samme emner.

Man kan muligvis rette en kritik mod det faktum, at interviewet med Mette Bratlann er et andenhåndsperspektiv. Dette tænkes, fordi de beskrivelser, hun giver os, ikke er baseret på egne erfaringer. Hendes forståelse for og fortælling om andre unge voksnes oplevelser vil formentlig aldrig kunne stemme helt overens med realiteten. Samtidig kan der være risiko for misforståelser, ubevidste fordrejninger eller tab af detaljer.

Omvendt kan man også argumentere for, at Mettes perspektiv netop er med til at fremme generaliserbarheden ved at kunne sige noget generelt om kvartlivskrisen hos flere unge voksne. I analysen og diskussionen fremgår også det, hvordan der er flere gennemgående temaer imellem de to interviews, og man kan derfor argumentere for, at nogle af disse fund muligvis også vil kunne overføres til andre unge voksne i kvartlivskrise. Det er dog vigtigt at bemærke, at der selvfølgelig kan forekomme variationer afhængigt af, *hvad* der igangsætter kvartlivskrisen. Det er fx muligt, at andre unge voksne, som oplever at være i en kvartlivskrise, måske er mere skrøbelige eller sårbare, end den unge voksen, som vi har interviewet, er. Dette trækker tråde til Billings et al.s (1980) definition af krise, hvor de lægger vægt på subjektive forståelser og den betydning, den enkelte tillægger en situation, har indflydelse på, om det er en krise eller ej.

En kritik kan derfor være, at Freja på nogle punkter virker til udadtil at være igennem krisen. Hvis vi i stedet havde interviewet en ung voksen, som måske var "dybere" i krise, og som måske også havde fået hjælp hos en professionel, havde vi måske opnået

en empiri, der i højere grad ville kunne sige noget om kvartlivskrisen? Det skal dog understreges, at vi ved vores første rekrutterings-opslag (Bilag 1), der henvendte sig til alle danske psykologer i Facebook-gruppen "*Danske psykologer*", forsøgte at rekruttere en interviewperson, som ovenfor beskrevet. Man kan dog forestille sig, at årsagen bag de manglende henvendelser på dette opslag måske skyldes, at unge voksne i dyb kvartlivskrise ikke har det overskud, det kræver at deltage i et interview.

Uanset hvilke former for generaliseringer vi udleder af denne undersøgelse, er der dog ingen af disse, som kan udledes med sikkerhed, fordi det netop kan individuelt, hvordan en kvartlivskrise opleves. Derfor kan næste møde med en ung voksen i kvartlivskrise adskille sig fra det, som denne undersøgelse præsenterer.

5.2. Teoretisk belysning af empiri

I denne del af diskussionen ønsker vi at demonstrere, på hvilken måde de teoretiske perspektiver, som vi ovenfor har redegjort for, kan bidrage med en nuanceret forståelse af den empiri, som blev præsenteret i analysen. Først vil vi lave et kort oprids af de vigtigste pointer fra analysen:

Det fremgår i første del af analysen, hvordan Freja virker til at være splittet mellem sin fornuft og sine følelser. Samtidig oplever hun et forventningspres fra samfundet, men der virker samtidig til at være nogle forventninger, som hun stiller op for sig selv. Det bliver ligeledes tydeligt, hvordan Freja gør sig nye erkendelser om sig selv og allerede er begyndt at integrere disse i sit liv på en måde, hvor hun oplever en større grad af autencitet.

I analysens anden del fremgår et bredere perspektiv, idet vi igennem psykologen Mette Bratlann får indblik i nogle af de dynamikker, der er på spil hos de unge voksne i kvartlivskrise, som hun møder i hendes praksis. Det bliver også tydeligt, hvordan bl.a. høje forventninger og det at bruge sine følelser som kompas kan være hæmmende faktorer i håndteringen af kvartlivskrisen. Samtidig fremgår det, hvordan unge voksne if. Mette i dag lever i en ny tidsalder med nye udfordringer, som yderligere kan forværre krisen. Én af de ting, som Mette peger på som særligt vigtig for den unge voksen i krise, er at lære at acceptere ubehag og de svære strækninger i livet.

Vi har valgt at opdele denne diskussion i tre dele med udgangspunkt i vores problemformulering: *Hvordan opleves det at være i en kvartlivskrise, og hvilke faktorer hæmmer eller fremmer håndteringen af denne?* Dette betyder, at vi først vil diskutere Frejas oplevelse af at være i en kvartlivskrisen, inden vi gennem diskussion finder frem til henholdsvis de hæmmende og fremmende faktorer.

Selvom vi har lavet denne opdeling, er vi bevidste om, at der er enkelte overlap mellem de oplevelsesmæssige-, hæmmende- og fremmende faktorer. Dette giver mening ud fra den tanke, at de oplevelser, som Freja gør sig, også indebærer hæmmende eller fremmende elementer. Samtidig er nogle af hendes tanker om, hvad der fremmer hendes håndtering af krisen, faktorer, der på samme tid kan tolkes som hæmmende - alt efter hvilken vinkel, man tager. Dette vil blive uddybet i diskussionsafsnittene om de hæmmende og fremmende faktorer.

5.2.1. Hvordan opleves en kvartlivskrise?

I denne del af diskussionen vil vi tage udgangspunkt i det første tema hos Freja - Splittet mellem fornuften og følelserne. Vi vil se nærmere på, hvordan udsagnene fra interviewene kan forstås ud fra den tidligere forskning og de teoretiske perspektiver, vi forinden har redegjort for. Afsnittet vil hovedsageligt tage udgangspunkt i interviewet med Freja, da hun fra et førstehåndsperspektiv giver udtryk for, hvordan det opleves at stå i en kvartlivskrise. Særligt har vi valgt at fremhæve og fortolke hendes oplevelse af, hvor svært og krisefremkaldende det kan være at tage en stor beslutning, som et uddannelsesvalg er, fordi det kan ændre hele kursen for ens liv. Derudover vil vi forsøge at forstå, hvilken mening der kan ligge bag de svære følelser, Freja oplever som en del af sin krise, og som virker til at være svære at rumme.

5.2.1.1. Ubeslutsomhed og ambivalens

I analysen er det beskrevet, hvordan Freja skifter imellem på den ene side at føle, at det rigtige vil være at droppe ud af økonomistudiet og på den anden side, at det mest fornuftige er at blive. Her får man et billede af, at Freja på en måde har en engel og djævel siddende på sine skuldre, der skiftevis trækker hende i den ene eller anden retning.

Denne skiften kan ses i lyset af Robbins & Wilners (2013) definition af kvartlivskrise fra afsnittet 1.6. *Begrebsafklaring*, hvor de beskriver, at krisen bl.a. indebærer en ubeslutsomhed, fordi der i denne livsperiode konstant kan stilles spørgsmålstejn ved

fremtiden. Herudfra kan man måske sige, at det vil være svært for Freja på forhånd at vide, hvilken beslutning, der vil være den mest rigtige eller fornuftige at tage, da hun altid vil kunne blive i tvivl og stille spørgsmålstejn ved, om det nu egentlig er det rigtige at gøre.

Frejas skiften mellem de to beslutninger kan også ses ud fra den første af de fire faser, som Robinson et al. (2013; 2010a) inddeler kvartlivskrisen i. Det er i denne fase, at den unge voksen erkender, at han eller hun ikke længere ønsker at binde sig til en forpligtelse men samtidig bliver i tvivl om, hvad der er det rigtige at gøre. Denne indre konflikt minder på mange måder om den situation, Freja står i. Set i lyset af Robinson et al.s teori kan man måske sige, at Freja både ønsker at forlade sit studie - og dermed den livsstruktur hun har været vant til - men samtidig er hun bekymret for, om hun bliver en fiasko, hvis hun dropper ud, fordi hun er så tæt på målstregen. Sidstnævnte kommer fx til udtryk, da hun fortæller os, at hun er tilbage til nul, og at hun ingenting har, hvis hun dropper ud. Som Schwartz (2005b) påpeger, så er der længere at falde, hvis barren er højt sat.

Dette trækker også tråde til Billings et al.s (1980) definition af en krise, hvor en krise indebærer en vurdering af et muligt tab og en forudsigelse af udsigten til at få løst det eksisterende problem. Samtidig vil problemet blive opfattet som mere truende, hvis løsningen ikke ligger ligetil. På den måde kan man antage, at Freja måske forsøger at vurdere, hvilket tab hun vil have, hvis hun dropper ud - i ovenstående tilfælde vurderer hun, at hun så står tilbage uden nogen videregående uddannelse. Derudover vidner hendes ubeslutsomhed om, at udsigten til at få løst "problemet" om at få taget en beslutning om uddannelse måske ikke ligger ligetil. I lyset af ovenstående krise-definition vil "problemet", derfor blive opfattet som mere truende af Freja - hvilket på en måde kommer til udtryk ved, at en stor del af interviewet må siges at omhandle en frygt for at vælge forkert og konstant tvivl om, hvad der er det rigtige at gøre.

Ovenstående trækker også tråde til Laursens (2009) definition af den eksistentielle krise, der bl.a. indebærer, at man er fastlåst i et afgørende valg, hvor det er umuligt at vælge mellem to muligheder - fx fordi man frygter at fortryde det valg, man tager. Freja beskriver netop også, at hun føler sig fanget på studiet, og at hun er bekymret for at fortryde en eventuel beslutning om at droppe ud. Det interessante i denne forbindelse

er også at vende det om og spørge, om hun ikke også kan ende med at fortryde, hvis hun nu fortsætter på et studie, hun ikke længere virker til at bryde sig om? Men måske er det ikke en form for fortrydelse, man så ofte taler om i nutidens samfund, hvor det virker til, at man helst skal gå den lige vej?

At Freja føler sig fanget kan ses i lyset af Robinsons (2019) begreb om *locked-in crisis*, der hænger sammen med den første fase i kvartlivskrisen. Ud fra dette begreb kan man måske sige, at Freja forsøger at slå sig ned i en tilværelse som økonomistuderende og kommende økonom, men på vejen føler hun sig fanget - måske også fanget i at det skal føles godt. Denne diskussion vil blive uddybet senere i denne diskussion under afsnittet 5.2.2.5. *Tvivlen som ubuden gæst*.

Freja fortæller ligeledes, hvordan den rationelle tilgang på økonomistudiet tidligere har præget hende til at tænke, at det ikke ville være fornuftigt at droppe ud. Samtidig fortæller hun, hvordan der ikke har været plads til at følge sine følelser.

Dette kan forstås ud fra Yaloms (1998) perspektiv om, at ønsker, der er dannet ud fra rationelle overvejelser frem for følelser, ikke er ønsker men nærmere normer om, hvad man bør eller skal. Herudfra kan man måske antage, at Freja dengang valgte at fortsætte på studiet ud fra en norm om, hvad der ville være mest fornuftigt, frem for hvad hun måske helst ville. Dette viser måske også, hvor stor indflydelse normer kan have - hvilket også bliver tydeligt, da Freja fortæller, at hun slet ingen motivation havde for at fortsætte. *Alligevel* fortsætter hun.

Måske Freja ubevidst har glemt sig selv i disse normer og ikke længere ved, hvad hun oprigtigt ønsker?

Freja giver også udtryk for, at hun stadig indimellem kan tænke, at det ville være nemmere, hvis hun kunne vende sine tanker væk fra tvivlen og færdiggøre studiet. Samtidig giver hun udtryk for, at hun nu har besluttet sig for, at hun vil lave noget andet. Men hun er måske også bevidst om, at hendes alternative muligheder på samme vis rummer negative og svære sider - fx nævner hun, hvordan hun vil stå uden noget, hvis hun dropper ud.

Denne ambivalens fornemmer vi flere gange gennem interviewet - både ift. om hun har besluttet sig for at droppe ud eller ej, og om hun stadig står midt i krisen eller er mere på den anden side af den. Dette kan måske ses som endnu et tegn på den ubeslutsomhed og konstante forandring, som if. Robbins & Wilner (2013) kendetegner

en kvartlivskrise. Vi tænker, at denne ambivalens sandsynligvis også gør det sværere for Freja at træffe en beslutning, fordi begge valgmuligheder synes lige ufordelagtige.

5.2.1.2. De svære følelser bag krisen

Vi fornemmer på flere måder, hvordan den svære beslutning om uddannelse er noget, der påvirker og fylder meget for Freja. Hun fortæller fx, at hun har haft søvnproblemer og følt sig smådeprimeret, trist, ked af det og ude af stand til at fortsætte med at skrive på sit speciale.

Dette kan man forstå ud fra Laursens (2009) krisedefinition, hvor depressivitet, energiforladthed, søvnproblemer og handlingslammelse alle er kendetegn for en længerevarende krise. Ud fra denne definition tænker vi, at de "symptomer", som Freja oplever, er naturlige, og de giver god mening - også hvis man i lang tid har presset sig selv til at foretage sig noget, som man dybest set ikke finder meningsgivende eller tilfredsstillende. Dette er i tråd med Laursens beskrivelse af, at det kan være en meget svær opdagelse at gøre sig, hvis man finder ud af, at man har ført et liv, som man enten ikke ønsker eller kan acceptere. Herudfra giver det derfor mening, at Freja måske oplever en krise over at være fortsat ud af et spor, der måske dybest set ikke er den vej, hun helst vil tage.

At det er noget, der fylder meget for Freja, kommer også til udtryk ved, at hun generelt har meget på hjerte i interviewet, samt at hun uddyber sine tanker i de efterfølgende beskeder til os. At krisen virker til at påvirke Freja, viser sig også ved, at vi i transkriberingsprocessen bemærker, at der ingen længere pauser er mellem hendes pointer, og der er flere gange, hvor hun gentager noget, hun allerede har fortalt.

Vores refleksioner går her på, at disse gentagelser sandsynligvis er et udtryk for, at hun måske lægger ekstra mærke til og vægt på, hvordan hun har det - både i sin egen bevidsthed og over for os gennem gentagelser. Selvom livskriser if. Laursen (2009) er en forudsætning for det at være menneske og noget, der kan ramme os gennem hele livet, er det måske første gang, at Freja gør sig erfaringer med at stå i en eksistentiel krise. Gentagelserne i interviewet kan samtidig være et udtryk for, at hun måske har et naturligt behov for at få valideret sine tanker og følelser - måske fordi de er svære at rumme? Som Parry (1990) understreger i sin definition af krise, kan det være en overvældende situation for vedkommende, der befinder sig midt i én.

At følelserne bag krisen kan være svære at rumme kommer også til udtryk, da Freja trækker sig fra interviewet på et tidspunkt, hvor vi taler om de svære følelser, hun oplever. Det viser sig også i hendes beskrivelse af, at hun i den svære periode blev frustreret over, at hun ikke kunne kontrollere sit humør. Hun er vant til at være et positivt menneske og forsøger at have en positiv tankegang. Derfor var det også svært for hende at acceptere, at hun pludselig var ked af det, hvor hun blev nervøs for, om hun var ved at blive alvorligt deprimeret.

Her kan man godt få indtrykket af, at det ud fra Frejas synsvinkel er enten-eller: Enten er hun positiv og glad, eller også er hun helt nede i kulkælderen og meget deprimeret, som hun beskriver. Der virker ikke til at være en middelvej. Måske dette hænger sammen med, at det if. Parry (1990) kan være en overvældende situation, idet de negative følelser muligvis opleves endnu stærkere, når det ikke er noget, man lige forventer. Dette kan også tænkes ud fra den tanke, vi tidligere har beskrevet om, at krisen måske kan snige sig ind på én, uden at man er særligt bevidst om det.

Når Freja bliver frustreret over ikke at kunne kontrollere sit humør, er det måske tegn på en form for kontroltab, som er ubehageligt for hende at opleve - hvilket kan siges at være en naturlig oplevelse at have, når man mister kontrollen på den måde. At det virker til at være svært for hende at acceptere de negative følelser, kan måske forstås ud fra Hjortkjærs (2020) perspektiv om, at det nutidige menneske helst skal være fremadrettet og positivt. Hvis det er normen i nutidens samfund, giver det mening, at det er svært for Freja, når de negative følelser viser sig, fordi det måske ikke er en ligeså acceptabel side af hende selv som den positive.

I denne forbindelse kan der trækkes tråde til interviewet med Mette Bratlann, hvor hun beskriver, hvordan håndteringen af svære tilstande ofte indebærer, at man lærer at være mere accepterende overfor de strækninger i livet, der er svære. Dette vil blive uddybet i afsnittet 5.2.3.4. *At tåle livets ubehag*.

Mette beskriver også, hvordan det er vigtigt at skelne mellem krise og depression, men spørgsmålet er, om det egentlig er ligeså let, som det lyder. I Frejas situation virker det fx til, at krise og depressivitet er sammenblandet ud fra de "symptomer", som Freja beskriver. Vi tænker dog, at Mette også fremhæver sin pointe om at skille dem ad, fordi hun ønsker at lægge vægt på, at eksistentielle kriser ikke bør sygeliggøres.

Samlet set kan man sige, at Frejas oplevelser og beskrivelser af de svære følelser måske viser, at en kvartlivskrise kan ende med at fylde meget ved at påvirke ens velbefindende og mentale trivsel. Det viser måske også, at krisen kan starte med at centrere sig ét sted, som fx et uddannelsesvalg, for derefter at influere andre områder af ens liv - og måske er det først på dette tidspunkt, at det virkelig går op for én, at man står midt i den.

5.2.2. Vejene ind i krisen - De hæmmende faktorer

Denne del af diskussionen vil tage udgangspunkt i de faktorer, som tænkes at være med til at hæmme håndteringen af kvartlivskrisen. Med udgangspunkt i temaerne fra analysen vil vi bl.a. undersøge, hvordan følelsen af meningsløshed, afstandtagen til egne følelser, høje forventninger, mange valgmuligheder og forskellige samfundsdiskurser indvirker på kvartlivskrisen. For at skabe en rød tråd imellem de to interviews vil vi sammenholde Frejas og Mette Bratlanns udsagn og stille dem kritisk op over for de udvalgte teoretiske perspektiver. Vi ønsker herigennem at skabe en bredere forståelse for, hvad der er på spil i kvartlivskrisen og samtidig nuancere de temaer, som blev præsenteret i analysen.

5.2.2.1. Meningsløshed og manglende sammenhængskraft

Som det fremgår i analysen, giver Freja udtryk for, at hun har svært ved at finde en retning og mening med livet, og at det er vanskeligt for hende at finde en sammenhængskraft i tilværelsen. I Yaloms (1998) definition af mening, taler han om, at det handler om at finde en sammenhængende kurs i livet - netop fordi mennesket er et *meningskrævende væsen*. I lyset af teorien kan man sige, at Freja har forsøgt at udstikke en kurs i livet ved at vælge økonomistudiet. Man kan også argumentere for, at økonomistudiet er et fast pejlemærke for Freja. Men hvis Freja har en kurs og et fast pejlemærke, hvorfor finder hun det så ikke meningsfuldt at fortsætte ud af denne kurs, hvilket ville være i tråd med Yaloms definition? Måske fordi det ikke var den rette kurs for hende til at starte med?

Som Mette Bratlann beskriver, kan det være svært at finde en retning, når der ikke er nogle tydelige retningslinjer for livet. Mette understreger, hvordan de forventninger, der i dag er til det enkelte menneske er ret uklare - bortset fra at du skal være glad.

Pointen om de uklare retningslinjer er også at finde hos Yalom, der påpeger, hvordan det for mange er en svær proces at finde ens retning i livet, hvis man ikke har en ledestjerne. Når Freja leder efter svar på spørgsmålet om, hvad meningen med livet er, kan hun fx ikke finde svar herpå. Freja konfronteres dermed med det eksistentielle vilkår, meningsløsheden, som både Mette og det eksistentialistiske perspektiv understreger er uundgåelige og kan føre til en eksistentiel krise. Spørgsmålet, man kan stå tilbage med, er derfor, i hvor høj grad man skal føle meningsløshed, før det kan føre til en krise? Dette giver den eksistentielle psykologi umiddelbart ikke noget svar på.

Freja beskriver ydermere, hvordan hun ikke finder det meningsfuldt at være alene om at skrive sit speciale. Samtidig har hun grundet coronakrisens isolation været meget alene i hele skriveprocessen. Dette kan måske forstås ud fra Mette Bratlanns fremhævelse af, at vi som mennesker i høj grad er socialt orienterede. Man kan derfor argumentere for, at denne ensomhed, som fylder hos Freja, tilføjer et yderligere lag til den meningsløshed, som hun oplever.

5.2.2.2. Undertrykte følelser

I interviewet med Freja bliver det også tydeligt, at hun har en selvfortælling om, at hun er en stærk og sej pige, der er god til mange ting. Yalom (1998) beskriver, hvordan mange - i stræben efter at opretholde en selvfortælling om at være stærk - i sidste ende vælger at være passive frem for at holde fast i deres ønsker ud fra en tanke om, at hvis man ønsker noget, bliver man sårbar. Når Freja forsøger at fremstå som en stærk person, kan det derfor tolkes som en hæmmende faktor i håndteringen af kvartlivskrisen, fordi hun herved begrænser sig selv ved ikke at turde ønske og dermed søge efter et andet valg, der ikke indebærer så meget tvivl og trælse sider. Omvendt kan man derfor forestille sig, at det at ønske noget måske kan være med til at give livet indhold og mening - og dermed lette ens krise. Men if. Yalom vil individet kun være i stand til at forbedre sin evne til at ønske, hvis han eller hun lærer at mærke sine følelser.

Man kan videre diskutere, om den rationelle tankegang fra økonomistudiet gør, at Freja ikke kan give plads til sine følelser og derfor ender med at skubbe sin tvivl væk? Hun fortæller, hvordan hun ved personlige valg tager den rationelle tænkning i brug ved at lave beslutningstræer, som hun kender det fra studiet. Beslutningstræerne anvendes

typisk i virksomheder og har til formål at hjælpe med at skabe overblik over de forskellige mulige udfald, der kan være ved en række forskellige beslutninger (Baum, 2014). Men kan man overhovedet gøre brug af sådan en strategi, når det handler om beslutninger på individplan, der typisk rummer personlige følelser?

Som tidligere beskrevet afskærer individet sig if. Yalom (1998) fra sit *egentlige jeg*, hvis vedkommendes ønsker er udformet på baggrund af rationelle overvejelser frem for følelser. Man kan derfor argumentere for, at Freja igennem hendes rationelle tilgang til at afhjælpe hendes tvivl ender med at forværre sin krise, fordi hun tilsidesætter sine indre følelser. På den anden side kan det måske også tænkes at spænde ben for Freja, hvis hun *udelukkende* følger sine følelser? Dette er fx i tråd med det, Mette Bratlann fremhæver om, at det kan være uhensigtsmæssigt udelukkende at bruge sine følelser som kompas. I så fald kan det måske betyde, at det kan være svært at gennemføre en uddannelse, hvis man ved den mindste tvivl eller ubehag overvejer at droppe ud? Måske handler det om at finde en balance mellem at følge sin fornuft og sine følelser?

Freja fortæller desuden, hvordan hendes brud med ekskæresten et år forinden ikke har en sammenhæng med den krise, hun oplever. De boede sammen i seks år, inden de slog op, men Freja fortæller kun ganske kort om forholdet. Man kan derfor stille spørgsmålstegn ved, om man kan skille dette brud og krisen ad? Er der muligvis en sorg forbundet med bruddet, som hun skubber væk, eller er hun virkelig kommet videre? I lyset af Yaloms (1998) teori kan man sige, at ekskæresten formentlig også har afspejlet et fast pejlemærke, og da han flytter, er det måske allerede der, at Frejas plan begynder at krakelere.

I hendes interview begynder hun netop at famle med ordene, da hun beskriver deres forhold: “[...] jeg følte med sådan kærestesorger her, der kunne jeg godt... stadig... der havde jeg, jeg tror bare, der havde jeg sådan lidt... der havde jeg... kunne jeg godt se for mig, at det skulle blive godt igen” (Bilag x, l. 308-310). Man kan tænke, at hendes forestilling om fremtiden måske har været bundet op på, at hun var sammen med kæresten, og at bruddet derfor også har været med til at igangsætte krisen, idet hun ikke længere kan følge den kurs, hun oprindeligt havde fastlagt. Måske er dette endnu et eksempel på, at Freja ender med at skubbe sine følelser til siden?

5.2.2.3 A sign of the times

“Just stop your crying, it’s a sign of the times. [...] They told me that the end was near. We gotta get away from here. [...] We don’t talk enough, we should open up, before it’s all too much. Will we ever learn? We’ve been here before” (Styles, 2017).

Sådan synger den britiske sanger Harry Styles i sangen *“Sign of the times”* (2017). Sangen kan tolkes på flere måder. Én af dem er, at den omhandler det nutidige samfunds destruktive side, og hvordan de samme fejl gentager sig igen og igen for menneskeheden. Fortvivlelsen og håbløsheden i sangen giver en apokalyptisk stemning, hvor Styles’ budskab er, at enden er nær, hvis vi som samfund fortsætter ud den destruktive sti, vi er i gang med. Vi har valgt at indlede med denne sang, da vi synes, at den på en fin, reflekterende men også samfundskritisk måde skildrer, hvordan individets lidelse kan være et symptom eller tegn på det samfund, vi lever i.

En af samfundets destruktive sider er fx den *påbudskultur*, som vi if. Hjortkjær (2020) lever i, hvor der er en lang række forventninger til, hvad du skal - heriblandt krav om at du skal være glad, tænke positivt og være den bedste udgave af dig selv. Dette er også et tema, der fylder i interviewet med Mette Bratlann, som peger på, at mange unge voksne har disse forventninger til livet.

At se positivt på livet er også noget, der fylder en del for Freja. Hun beskriver fx sig selv som et positivt menneske og har derfor også svært ved at genkende sig selv i de mange negative følelser, hun oplever er forbundet med hendes kvartlivskrise. Man kan forestille sig, at Freja måske føler et pres, ift. at hun *skal* være glad for det uddannelsesvalg, hun har truffet - og dette hænger ikke sammen med at læse økonomi. Igennem hele interviewet får man også en fornemmelse af, at Freja retter skylden for hendes tilstand mod “systemet”, som hun ikke bryder sig om at være en del af. Som det vil blive yderligere uddybet senere i denne del af diskussionen, spiller det formentlig også en væsentlig rolle, men det er måske ikke udelukkende samfundets skyld - eller hvad?

I interviewet med Mette Bratlann bliver det tydeligt, at der hos mange unge voksne ikke er plads til de negative følelser, fordi samfundet dikterer konstant glæde. Måske

den tvivl, Freja oplever ift. hendes uddannelse, er en del af det ubehag, hun if. Mette skal kunne udholde? Dette vil blive uddybet i nedenstående diskussion 5.2.3.4. *At tåle livets ubehag.*

Når de negative følelser ikke legitimeres, fordi vi konstant skal tænke positivt og være glade, kan det i lyset af Hjortkjærs perspektiv (2020) tolkes som en hæmmende faktor, fordi det er idealer, som er umulige at indfri. I stedet bliver det en forgæves stræben, hvor individet rammes af en følelse af utilstrækkelighed. Netop denne følelse er også fornemme hos Freja, som fortæller, hvordan hun synes, det er frustrerende ikke at vide, om hun kan de ting, som hun finder meningsfulde - fx at gøre verden til et bedre sted. Utilstrækkelighedsfølelsen kan også afspejle sig i hendes manglende tro på egne evner. Dette viser sig bl.a. ved, at hun, i sine refleksioner omkring konsekvenserne ved at droppe ud af økonomistudiet, fortæller, at hun føler, at hun ikke kan noget, selvom hun har en bachelorgrad.

Ovenstående idealer kommer også til udtryk hos Mette Bratlann, som beskriver, hvordan man som ung voksen skal "shine" og leve op til en række nye idealer, som så anderledes ud for fx 100 år siden. Dengang var det en succes i sig selv at sikre sig tag over hovedet og mad på bordet. Men i dag står nutidens unge voksne over for en række nye udfordringer og urealistiske forventninger til livet.

Du skal færdiggøre din uddannelse, imens du stadig er ung, du skal kende retningen for dit liv, du skal hjælpe andre, du skal ikke vente alt for længe med at få børn, og samtidig skal du gøre verden til et bedre sted og bidrage med en afgørende forskel. Alle disse tanker kommer fra Freja selv. Når man remser de mange forventninger op, kan man næsten blive helt forpustet. I analysen fremgår det, hvordan høje forventninger og forventningspres er temaer, der går igen i interviewet med både den unge voksen og psykologen.

Men hvor kommer disse forventninger fra? Og hvorfor stiller individet så høje krav til sig selv, hvis det i sidste ende får det skidt, fordi idealerne if. Hjortkjær er umulige at indfri? Kan disse idealer medføre, at individet glemmer at nyde sit unge voksenliv, fordi han eller hun har travlt med at skulle leve op til de mange krav? Vi tænker, at det på samme måde som med de høje forventninger kan være svært at lukke ned for, fordi det gennemsyrrer en stor del af samfundet.

Selvom forventningerne synes at komme fra Freja selv, kan det diskuteres, om de måske i virkeligheden skyldes de diskurser, der eksisterer i samfundet. Som Laursen (2009) understreger kan en krise igangsættes, når ens egne forventninger til livet ikke opfyldes - enten pga. indre eller ydre omstændigheder i livet. Det kan derfor diskuteres, om det forventningspres, som Freja oplever, i virkeligheden skyldes udefrakommende faktorer i form af de samfundsmæssige diskurser, der eksisterer i vores samfund?

Forstået ud fra Hjortkjærs (2020) perspektiv peger han ligesom Mette på, at det er anderledes svært at være ung i dag end for bare 50 år siden. Han fremhæver, hvordan vi med samfundets påbud om konstant at skulle være glade har bevæget os ind i en tid, hvor vi forventer det ideelle frem for det reelle.

Ud fra Schwartz' (2005b) perspektiv kan man yderligere argumentere for, at mange unge i dag er fanget i det, han betegner som den *hedonistiske trædemølle*, hvor individet ikke nødvendigvis bliver lykkeligere af at indfri alle sine forventninger. Dette skyldes if. Schwartz, at det *nydelsesmæssige nulpunkt* konstant stiger i kraft af vores forhøjede levestandard og forøgede forventninger til livet. Vi tænker derfor også, at det interessante er, at vi som mennesker af en eller anden grund *alligevel* fortsætter med at stræbe efter at indfri vores forventninger.

Med udgangspunkt i ovenstående kan man derfor argumentere for, at de høje forventninger og forventningspresset i høj grad kommer fra samfundet og de diskurser, der er dominerende i vores kultur. Samtidig kan de opfattes som en hæmmende faktor.

5.2.2.4. Den negative effekt bag den sociale sammenligning

Som det fremgår i analysen er sammenligning og sociale medier et tema, der fylder i begge vores interviews. Mette peger på, at den nutidige sammenligningskultur afføder en tanke hos de unge voksne om, at det kører for alle andre. Hun understreger, hvordan særligt sociale medier har en enorm indvirkning på, hvordan unge voksne har det og tænker om sig selv. Freja fortæller, hvordan det kan være svært, når hun fx sammenligner sig med andre, der er et sted i livet, som hun troede, hun ville være som 26-årig. Dette trækker tråde til Robinsons (2019) begreb om *locked-out crisis*, hvor man kan argumentere for, at Freja måske føler sig låst ude af voksenlivet, når hun ser andre indtage voksenrollen.

I modsætning til det, Mette fortæller om sociale medier, virker det dog umiddelbart ikke til, at de påvirker Freja negativt. Hun giver i hvert fald udtryk for, at det ikke er

noget, der fylder for hende. Man kan dog stille spørgsmålstegn ved, om Freja er så upåvirket af de sociale medier, som hun giver udtryk for? Forstået ud fra Schwartz (2005b) er sammenligning med andre menneskers oplevelser uundgåeligt, når individet skal foretage en vurdering af egen oplevelse.

I lyset af Mettes perspektiv og Schwartz' teori om den sociale sammenligning kan man derfor argumentere for, at Freja måske ikke er bevidst om, hvor stærk en indvirkning de sociale medier har på hendes følelser og tanker om sig selv. Vores refleksioner går på, om hendes følelse af utilstrækkelighed samt de høje forventninger, hun virker til at have til sig selv, måske også er farvet af den sammenligningskultur, hun er den del af?

5.2.2.5. Tvivlen som ubuden gæst

Som beskrevet i analysen og det tidligere afsnit om oplevelserne bag kvartlivskrisen udtrykker Freja en gennemgribende tvivl om, hvorvidt hun skal droppe ud af sit studie eller ej. Valget synes afgørende. Mette Bratlann understreger, hvordan alle de valg, vi træffer, skal *føles* rigtigt. Derfor er det ikke nok, at valget måske rationelt set er rigtigt. Det virker derfor til, at man i dag tildeler følelser en stor betydning og plads.

Mette peger derfor på, at når unge voksne står og skal træffe et valg, føles det *afgørende* for, om de kommer det "rigtige" sted hen. Hun påpeger, hvordan det kan skabe et enormt pres ift. at vælge rigtigt, hvilket betyder, at det næsten bliver umuligt at forpligte sig til bare ét valg. Derfor opstår der typisk en enorm tvivl, som ud fra Laursens (2009) perspektiv kan forstås som en naturlig følelse, når man lever i et samfund med et utal af muligheder. Han understreger i forlængelse heraf, hvordan det i situationer, hvor individet står over for et meget afgørende valg, kan skabe en eksistentiel angst for det ansvar, man har for eget liv og ens valg.

Freja beskriver fx, hvordan hun gennem flere år på studiet har skubbet tvivlen omkring sit uddannelsesvalg til siden. Igennem interviewet maler Freja et billede af at være havnet på den forkerte hylde. Men hvis hun virkelig ønsker at skifte retning, hvorfor gør hun det så ikke, kan man tænke? Set i lyset af Laursens (2009) perspektiv kan det tyde på, at det store ansvar, der er forbundet med at skulle træffe en endelig beslutning om at droppe ud, måske har været med til at igangsætte en eksistentiel angst hos Freja? Hendes fem år på studiet peger på, at det er stærke kræfter, der er på spil, siden hun trods den gennemgribende tvivl, alligevel er blevet på studiet.

Set i lyset af Yaloms perspektiv (1998) kan Frejas manglende handling ift. at droppe ud tolkes som en *flirten med beslutningen*, idet hun endnu ikke virker til at have skabt overensstemmelse mellem det at gribe til handling og sit ønske om at lave noget andet. Måske skyldes dette, at Frejas ønsker endnu ikke er så konkrete, at hun kan træffe en reel beslutning?

At føle sig handlingslammet kan if. Laursen (2009) være en typisk reaktion på en mere langvarig eksistentiel krise. Samtidig kan ovenstående også være et tegn på, at Freja undertrykker sine egne ønsker og værdier til fordel for udefrakommende rammer og betingelser, hvilket set ud fra Laursens perspektiv kan tolkes som en hæmmende faktor for håndteringen af kvartlivskrisen.

Man kan også forstå ovenstående ud fra Schwartz' (2005b) teori, hvor handlingslammelse if. Schwartz er en naturlig konsekvens af de mange valgmuligheder. Når man træffer et valg, vælger man også noget andet fra. Så hvordan finder man ud af, hvilket valg, der er bedst? Måske ender det nemmeste med at være slet ikke at vælge noget - og måske er det tilfældet for Freja? Men ikke at vælge noget er vel også en form for valg?

Samtidig kan Schwartz' begreb *alternativomkostninger* måske bruges til at forstå den dynamik, der er på spil hos Freja. Schwartz påpeger, hvordan individet er mere tilbøjelig til at fortryde sit valg, jo flere valgmuligheder han eller hun står over for. Dermed kommer individet også lettere til at forestille sig de mere tiltrækkende aspekter af de fravalgte alternativer. På baggrund heraf, kan man argumentere for, at Freja oplever det som mere attraktivt at læse psykologi og udfolde sig kunstnerisk, fordi det er alternative muligheder, som hun har fravalgt. Disse alternativomkostninger er dermed samtidig med til at fratage noget af den glæde, hun til at starte med havde, da hun valgte at søge ind på økonomistudiet.

5.2.2.6. Selvrealisering som mål for tilværelsen

Som tidligere beskrevet, fortæller Freja, at hun er fagligt dygtig, og at dette potentiale skal udnyttes ved, at hun tager en lang videregående uddannelse som den økonomiuddannelse, hun har valgt.

Forstået ud fra Maslows behovspyramide, som Mette Bratlann henviser til, kan disse tanker måske skyldes, at Freja - ligesom mange andre i det vestlige samfund - er født

ind i et samfundslag, hvor de nederste dele af behovspyramiden er opfyldt. Man kan på baggrund heraf argumentere for, at Freja er født ind i toppen af denne pyramide og derfor naturligt stræber efter selvrealisering. Mette tilføjer yderligere, hvordan det i dag er vigtigt, at man som ung voksen føler, at man er i vækst og er i gang med at udvikle sig.

At realisere sig selv og ens fulde potentiale er if. Yalom (1998) en kilde til mening i livet, men han understreger samtidig, hvordan det kan have den modsatte effekt, hvis det bliver et *mål i sig selv*. Dette kan måske siges at være tilfældet hos mange unge voksne i vores samfund, hvor selvrealisering står som noget af det mest centrale?

Med udgangspunkt i Hjortkjærs perspektiv (2020), kan man yderligere argumentere for, at denne diskurs omkring selvoptimering og selvaktualisering kan være hæmmende for den unge voksen, der paradoksalt nok ender med at få det værre i forsøget på at blive en bedre version af sig selv. I lyset af Arnetts (2014) teori kan man dog argumentere for, at fokus på selvet ikke skal forstås som noget negativt men i stedet som en naturlig og vigtig del af den spirende voksenalder. Samtidig kan man tænke, at selvrealisering i høj grad også gælder for andre aldersgrupper - måske fordi selvrealisering generelt præger hele vores samfund.

I forlængelse af dette kan en tanke være, at Frejas ønske om at ville hjælpe andre i nød måske er en form for selvrealiseringsprojekt. Hun taler bl.a. om at have en global ansvarsfølelse og fortæller, hvordan hun føler, at det er selvisk og uproduktivt at have en kvartlivskrise, når der andre steder i verden er langt større problemer som fattigdom og krig. Vi tænker, at det er naturligt at være bevidst om verdens fattigdom og katastrofer, idet vi konstant bliver mindet om det i nyheder osv., hvor det indimellem fremhæves, at det bliver op til den yngre generation at redde planeten (Politiken, 2019). Samtidig kan man også forestille sig, hvordan det i højere grad er blevet moderne at realisere sig selv gennem global ansvarlighed - måske pga. det fokus som de globale problemer naturligt får? Men der er vel også brug for mennesker, der tager de globale kriser seriøst?

Men spørgsmålet er, om det er muligt at hjælpe andre, hvis man selv er i krise? Det tyder på, at der i Frejas verden måske i højere grad er plads til de store globale kriser og i mindre grad de personlige. Set i lyset af Mette Bratlands perspektiv virker det

også til, at Freja måske ikke tillader sig selv at være i krisen og ikke har erkendt, at de følelser, hun har, er en naturlig del af livet.

5.2.2.7. Et udefrakommende pres

I en reflekterende dialog med sig selv, kommer det til udtryk, hvordan Freja er i tvivl om, hvorvidt hun tager sin uddannelse for sin egen skyld eller for statens. Hun fortæller, hvordan retorikken omkring det at være ung har en stor betydning for hende, og hvordan det eneste “rigtige” at gøre er at tage en videregående uddannelse. I forlængelse heraf beskriver hun, hvordan samfundet tilføjer et yderligere pres ved, at SU'en i lang tid er blevet kaldt “cafépenge” og sabbatår for “fjumreår”. Ved at have disse tanker om hvad samfundet dikterer, at man *bør* gøre, kan det måske være endnu sværere for Freja at droppe ud, hvilket kan tænkes at hæmme håndteringen af hendes krise?

Som beskrevet i analysen fortæller Freja også, hvordan hun i lang tid har følt sig som en robot. Forstået ud fra Yaloms (1998) perspektiv kan denne sammenligning bunde i, at Freja måske er mere styret af, hvad samfundet fortæller, at man bør gøre frem for at lytte til, hvad hun egentlig *selv* vil. Som konsekvens heraf afskærer hun måske sig selv fra egne følelser, og det er måske årsagen til, at hun sammenligner sig selv med en robot. En tanke kan også være, at man kan ende med at føle sig som en robot, hvis man altid har haft en klar plan, man har fulgt men pludselig bliver i tvivl og kigger tilbage på planen uden at kunne genkende sig selv.

I analysen fremgår det også, hvordan Freja mener, at det at udforske sig selv og finde sin identitet hører sig til i teenageårene, og at man i hendes alder (26 år) bør vide, hvem man er, og hvad man vil. Man kan dog forestille sig, at tvivlen er noget, der naturligt opstår gennem hele livet.

På den anden side gør Freja sig måske disse tanker, fordi samfundet generelt presser individet til at tage en beslutning om uddannelsesvalg i en tidlig alder? Hjortkjær (2020) påpeger fx, hvordan kvikbonus-reglen har været med til at skabe et pres. Måske dette resulterer i forhastede beslutninger hos den unge voksen, der som konsekvens heraf ender med at fortryde sit valg senere, hvilket måske er tilfældet for Freja? Man kan på baggrund af dette argumentere for, at sådan noget som fremdriftsreformen, som blev indført i 2013 for at nedbringe den samlede gennemførelsestid for de studerende, også har lagt et stort pres på unge voksne.

Dette pres kan sammenlignes med den metafor, Hjortkjær karakteriserer som *samfundstoget*. Toget kører afsted med så høj en hastighed, at vi slet ikke opdager, hvor store kræfter der bevæger det fremad. Heriblandt er de mange samfundsmæssige diskurser, som fx den tidligere nævnte retorik omkring ungdommen. Han understreger, hvordan disse samfundsdiskurser indvirker dybt på os som individer. Freja fortæller også, hvordan hun føler, at hun har lyttet til noget udefra - uden at kunne sætte ord på, hvem eller hvad - hverken familien eller vennerne har dikteret, hvad hun skal gøre. Så det store spørgsmål er: Hvem er det så...?

I lyset af ovenstående pointer kan man argumentere for, at det i høj grad er de samfundsmæssige diskurser, der farver Frejas tanker, og det at hun endnu ikke har haft det oprør, det er at droppe ud af sin uddannelse og dermed stå af *samfundstoget*. At have modet til dette er netop det, Hjortkjær taler om, er vigtigt for at kunne give sig selv tid til at finde ud af, hvad man dybest set vil. Måske er Freja splittet mellem to samfundsdiskurser om, hvordan man som individ bør opføre sig - på den ene side en diskurs om, at man skal køre med samfundstoget, og på den anden side en diskurs om, at man skal træffe de valg, der føles rigtige?

5.2.3. Vejene ud af krisen - De fremmende faktorer

Denne del af diskussionen har vi valgt at give overskriften *Vejene ud af krisen*, fordi formålet med dette afsnit er - gennem diskussion - at få samlet de faktorer, som kan ses som forskellige veje, der måske kan føre den unge voksen ud af kvartlivskrisen - eller i hvert fald være et skub i den rigtige retning.

For at gøre dette tager vi udgangspunkt i to af temaerne, der er dannet på baggrund af interviewet med Freja - Nye erkendelser og Et autentisk liv samt et af temaerne fra interviewet med Mette - At lære at acceptere ubehag. De fremmende faktorer, som bliver diskuteret i dette afsnit, vil derfor både være ud fra den ung voksens og psykologens perspektiv. På den måde vil vi diskutere os frem til, hvad der fremmer en håndtering på et individplan ved at sammenholde det med psykologens bredere perspektiv om, hvad der generelt fremmer en håndtering hos unge voksne.

Som tidligere beskrevet fornemmer vi en form for ambivalens hos Freja, ift. om hun er ved at være nået igennem krisen, eller om hun stadig står midt i den uden at have fundet sine egne ben i den. Ud fra de ovenstående diskussioner om Frejas oplevelser

og de faktorer, som hæmmer en håndtering vil vi mene, at noget peger i retning af, at Freja formentlig stadig befinder sig i krisen. Samtidig tyder det på, at Freja har været igennem og stadig er i en udviklingsproces, hvilket vi vil diskutere i det nedenstående.

5.2.3.1. At bryde med en problematisk selvfortælling

Som beskrevet i analysen fortæller Freja, at hun er ved at dræbe en selvfortælling om, at hun er en sej pige, der klarer alt, hvad hun sætter sig for. Med ordvalget "*dræbe*" bliver det tydeligt, at Freja længe har ville slippe væk fra den selvfortælling, hun har haft. Måske viser det også, at det har været svært for hende at bryde fri fra den, når hun er nødt til at "*dræbe*" den for at komme ud af den.

Den selvfortælling, som Freja har haft, kan ses i lyset af Atwood & Scholtz' (2008) narrative tilgang til unge voksne i kvartlivskrise. Her understreger de, hvordan kulturen, man lever i, i høj grad konstruerer en norm om, hvad der forventes af den enkelte, og individet kommer derfor til at identificere sig med dette. Denne tilgang stemmer på mange måder overens med Hjortkjær's (2020). Herudfra giver det mening, at Freja har haft en selvfortælling om at skulle klare alt, fordi det er én af de normer, der præger det nutidige samfund. Men hvis anerkendelse og følelser afhænger af, at man er "rigtig" eller præsterer rigtigt, så kan det skabe en enorm usikkerhed.

At Freja har forsøgt at slippe væk fra sin selvfortælling, kan forstås ud fra fase to i Robinson et al.'s (2013; 2010a; 2010b) beskrivelse af kvartlivskrisen, hvor den unge voksen kan opleve forvirring om sin rolle. I løbet af fasen tager den unge voksen dog aktive skridt hen imod at adskille sig fra den livsstruktur, hvor vedkommende har følt sig fanget. På samme måde kan man måske sige, at Freja er ved at finde ud af sin rolle og forsøger at bryde ud af en måde at leve sit liv på, hvor hun føler sig nødsaget til at klare det hele, uanset hvor svært det er - en livsstruktur hvor der ikke er plads til at være en "quitter". Derudover er det værd at bemærke, at det er i fase to, at krisen if. Robinson et al. (2013; 2010a; 2010b) når sit højdepunkt. Herudfra tyder det derfor på, at Freja sandsynligvis stadig befinder sig midt i krisen.

Spørgsmålet er derfor også, om Freja fuldstændig vil kunne slippe selvfortællingen om at være "sej" på egen hånd. Hun tøver fx, da vi spørger, hvordan hun er kommet frem til erkendelsen af, at hun bare er et menneske og ikke en robot. Og spørgsmålet er, om hun kan slippe væk fra selvfortællingen, når hun fortsat er på et studie, der i høj grad

virker til at indebære, at man er nødt til at være sej for at klare sig, så man kan få gjort sine ting færdige?

Hvis man følger Atwood & Scholtz' (2008) perspektiv, vil det fx være i samarbejde med en terapeut, at man forsøger at bevæge sig væk fra og omstrukturere et problematisk narrativ. Derudover kan en tanke være, at det kan være svært selv at være kritisk overfor den måde, man har ført sit liv på - nogle gange kræver det måske andres blik?

5.2.3.2. Følelsen af tilstedeværelse og autencitet

I analysen beskriver vi også, hvordan Freja fortæller, at hun er nået frem til en erkendelse af, at hun stadig er et menneske, og at hun føler sig til stede i verden. Dette er måske i tråd med Mette Bratlanns pointe om, at det kan være godt at erfare, "*at solen stadig står op og går ned, og at hjertet stadig bliver ved med at slå. Og livet fortsætter*" (Bilag 7, l. 339-340) - også selvom hendes pointe omhandler det at slukke for de sociale medier. Måske handler en håndtering af kvartlivskrisen om at få slukket for nogle af de ting, der kan forstyrre ens tilstedeværelse og væren i verden? Måske fordi man ellers bliver blind for, hvad der virkelig betyder noget i ens liv? Som Hjortkjær (2020) beskriver, så handler det om at stoppe op og give sig selv tid til at tænke over, hvad man *egentlig* har lyst til at bruge sit liv på og samtidig blive opmærksom på, hvordan samfundets påbud indvirker på én.

Herudfra kunne det tyde på, at Freja har oplevet en form for "wake-up-call", hvor hun er blevet opmærksom på, at hun måske har glemt sig selv lidt i de mange forventninger og påbud omkring hende. Dette hænger også sammen med hendes beskrivelse af, at hun føler sig til stede, hvilket måske vidner om, at hun ikke har været lige så tilstedeværende, som hun er nu.

I analysen fremgår det også, hvordan Freja ikke føler, at hun har levet et autentisk liv. I hendes øjne er det ikke et autentisk liv, hvis det har været lineært hele vejen igennem. Freja fortæller, at hun i dag lytter mere til sine følelser og sin indre stemme eller mavefornemmelse. Dette kan forstås ud fra fase fire i Robinson et al.s (2013; 2010a) beskrivelse af kvartlivskrisen, hvor den unge voksen i denne fase vil opleve en følelse af at være mere indrestyret. Set i lyset af teorien kan man sige, at selvom Freja måske endnu ikke er nået til fase fire i sin kvartlivskrise, tyder det på, at hun allerede er ved at tage mindre skridt i denne retning.

Om Freja lever et mere autentisk liv nu er ikke helt tydeligt ud fra interviewet: På den ene side fortæller hun, at hun forsøger at leve livet og lave nogle af de ting, som hun holder af som fx at bade udenfor, motionere, være sammen med veninder osv. Samtidig har hun forsøgt at finde en alternativ vej ved at søge ind på psykologi, som også er én af hendes interesser - dog uden held.

På den anden side fortsætter hun fx med at gå økonomi-vejen, selvom hun har en trang til at udfolde sig kunstnerisk, og hun får derfor ikke truffet en beslutning om at gå en anden og måske mere autentisk vej. Dette kan ses ud fra Yaloms (1998) henvisning til Heidegger, der mener, at hvis vi forsøger at flygte fra grundløsheden ved fx at undgå selvstændig handlen og det at træffe beslutninger, ender vi med at leve et uautentisk liv. Set ud fra denne vinkel vil Freja derfor først leve et autentisk liv, når hun får taget en endelig beslutning om sit studie.

Men spørgsmålet er, hvad et autentisk liv er - udover at vi tænker, at det er et liv, hvor du er tro mod dig selv, og hvor dine handlinger afspejler dit indre. Kan målet om at ville leve et autentisk liv måske ende med at blive til et pres på den enkelte, hvor vedkommende kommer til at føle, at der ofte mangler noget i sin tilværelse? Bliver autenticiteten endnu en forventning for den unge voksen - en forventning, der måske er svær at leve op til, fordi det kan være svært at være tro mod sig selv i en livsperiode, hvor man måske stadig er ved at finde frem til sine værdier og ståsteder, men også hvem man er?

Freja fortæller fx om, at hendes krise indebærer, at hun på ny pludselig skal til at finde ud af, hvem hun er som person. Dette er også noget, som Arnett (2000) peger på i sin karakteristik af den unge voksenalder, hvor et af de væsentligste kendetegn ved perioden netop er identitetsudforskning. At Freja skal genfinde sig selv må derfor ses som en naturlig proces at gå igennem, ift. den livsperiode hun befinder sig i.

I forlængelse af denne diskussion vil vi fremhæve Frejas udsagn om, at det har hjulpet hende igennem krisen, at hun på sit arbejde på dagbehandlingsskolen kunne være sig selv og bare være til. Vores refleksioner går på, om de mange forventninger, som beskrevet under afsnittet om hæmmende faktorer, kan virke overvældende for unge voksne og føre til en følelse af, at man gerne gerne vil have lov til at *være til*. Dermed

kan det med bare at være til måske være en måde for Freja at give slip på de omkringværende forventninger.

At hun er ved at finde ud af, at det er tilladt bare at være sig selv, kan også være i tråd med det, Mette Bratlann fortæller om, at det er vigtigt, at man som ung voksen lærer at stå ved sig selv og finder ud af, hvem man grundlæggende er som person. Men at finde ens grundlæggende selv er måske noget, der bliver konstrueret i løbet af ens liv? Spørgsmålet er også, hvordan man finder frem til ens grundlæggende selv, og om dette egentlig er muligt for Freja, som kun er kvartvejs i livet?

5.2.3.3. Mødet med de eksistentielle spørgsmål

Som beskrevet i analysen fortæller Freja, at hun reflekterer over flere eksistentielle spørgsmål, der fx drejer sig om meningen med livet. Som tidligere beskrevet kan det være en hæmmende faktor, at Freja spørger til livets mening og ikke kan finde svar på den. Men her tænker vi også, at det kan være et svært spørgsmål at svare på i det unge voksenliv, hvor meget af livet stadig ligger foran én. Her kommer vi til at tænke på udtrykket: *“Livet skal leves forlæns, men forstås baglæns”*, som oprindeligt stammer fra et længere citat af Kierkegaard (Nørtoft, 2013). Så Frejas unge alder taget i betragtning, giver det god mening, at hun stiller sig undrende overfor, hvad meningen med livet er.

I afsnittet om de hæmmende faktorer fremgår det, hvordan Frejas eksistentielle refleksioner virker til at forværre krisen, fordi hun har svært ved at finde svar på dem. Men eksistentielle spørgsmål i sig selv kan også opfattes som en fremmede faktor. Dette tænker vi, idet Mette Bratlann bl.a. taler om, at det er vigtigt at lære at håndtere livets grundvilkår, fordi man alligevel vil stå ansigt til ansigt med dem på et eller andet tidspunkt i sit liv. Og dette er ikke nødvendigvis en nem opgave, fordi vi if. Mette har præference for det lette eller det, der føles godt.

Samtidig kan man ud fra Yaloms (1998) perspektiv sige, at når Freja reflekterer over sin eksistens, så er hun også bevidst om det ansvar, hun har for at skabe sit eget liv. Yalom beskriver også, hvordan det kræver en vis jegstyrke at se sin eksistentielle situation i øjnene. Så når Freja tør gøre dette, viser det også, at hun har en indre styrke, som muligvis også vil kunne støtte hende i at håndtere den krise, hun er ramt af.

I diskussionen af de hæmmende faktorer fremgår det, hvordan manglende mening kan føre til en eksistentiel krise. Vi har derfor overvejet, om det at finde mening omvendt måske kan være en fremmede faktor for at håndtere en eksistentiel krise som kvartlivskrisen. Yalom (1998) beskriver, at vi har brug for mening for at opnå en følelse af sammenhæng i vores tilværelse, og hvis vi finder sammenhængen, kan vi opnå mestring og ro. Dette er i tråd med Mette Bratlanns definition af krise, hvor det for hende betyder, at ens liv af den ene eller anden årsag har mistet sin sammenhængskraft (Bratlann, 2019). At genfinde sammenhængen og dermed meningen i ens liv tænkes derfor at være en fremmede faktor for håndteringen af kvartlivskrisen.

I analysen fremgår det, hvordan Freja finder mening i at hjælpe andre, hvilket hun fx gør i sit nuværende job ved dagbehandlingsskolen. Samtidig har hun et ønske om at forsøge at gøre verden til et bedre sted gennem et fremtidigt arbejde. Samlet kan dette forstås ud fra Yaloms perspektiv om, at *altruisme* kan være en kilde til mening i livet. Det giver derfor mening, når Freja understreger, at hun finder sit job meningsfuldt. Freja beskriver også, hvordan hun har et behov for at skrive, spille musik og male, fordi hun er ved at finde ud af, hvad der er det vigtige i livet for hende. Dette kan man måske forstå ud fra, at man if. Yalom kan opnå mening gennem *skabende virksomhed*. Med udgangspunkt i dette vil Freja derfor kunne opnå yderligere mening ved at inddrage de kreative aktiviteter i sit liv, som hun taler om. Freja fortæller derudover, at hun godt kan lide livet generelt, og at hun forsøger at leve det ved at gøre de ting, hun har lyst til. If. Yalom kan den enkelte også opnå mening gennem *den hedonistiske løsning*, hvor man lever livet fuldt ud og bliver ved med at blive betaget over livet. Herudfra kan man derfor argumentere for, at Freja virker til at være på rette spor med at finde mening i sin tilværelse.

Men spørgsmålet er, om det er så let at finde mening, som Yalom beskriver det - fx stiller Freja spørgsmålstejn ved, hvad meningen med livet er, selvom hun if. Yaloms perspektiv udfører meningsfulde handlinger. Vi tænker også, at mening er et vidt begreb, og samtidig kan det være meget individuelt, hvad der opleves som meningsfuldt i det enkelte individs tilværelse.

5.2.3.4. At tåle livets ubehag

Som tidligere beskrevet har Freja haft svært ved at forstå de ændringer, der var i hendes humør, da krisen var på sit højeste, og acceptere at hun ikke kunne kontrollere, hvordan hun havde det. Samtidig virker hun til at have haft svært ved at acceptere de svære følelser, som hun oplevede - fx virker tvivl til at have været én af de svære følelser for Freja.

Vi beskrev tidligere, hvordan dette kan forstås ud fra Hjortkjærs (2020) perspektiv om, at positivitet er et påbud fra samfundet. Derudover tænker vi, at det have en sammenhæng med Mette Bratlanns beskrivelse af, hvordan arbejdet med unge voksne i kvartlivskrise i høj grad indebærer en bevidstgørelse om, hvordan de kan ruste sig selv til at tåle det ubehag, der naturligt vil ramme dem i livet - og med sikkerhed når de begynder at handle på en ny måde.

Her kan man måske sige, at Freja fx forsøger at ruste sig ved at tale med andre omkring de svære følelser. Det hjælper nemlig for hende at sætte ord på det ved at skrive ned eller tale om det. Samtidig hjælper det hende at læse om, hvordan andre har tacklet lignende problemer. Dette er også en af de ting, som Mette fremhæver, da hun taler om vigtigheden i at have "fejlbarlighedsfællesskaber", hvor man kan tale sammen og dermed give plads til det, der er svært. Det at tale med andre om de svære følelser, kan man derfor argumentere for at være en fremmede faktor for håndteringen af kvartlivskrisen.

I denne forbindelse vil vi fremhæve Mettes pointe om at bryde det glansbillede, der er på de sociale medier. Her giver hun udtryk for, at det i høj grad er en opgave, der ligger hos generationen af unge voksne, fordi man dermed får adgang til nogle tryggere fællesskaber, hvor man ikke behøver at være perfekt for at få adgang. Måske glansbilledet skyldes det nutidige samfunds fremelskelse af positivitet, som er beskrevet hos Hjortkjær (2020)?

Selvom vi tænker, at der kan være en fordel ved at bryde glansbilledet, tænker vi på den anden side, at det samtidig kan være et stort ansvar at lægge på den unge generations skuldre. Spørgsmålet er, om man måske kommer til at pålægge de unge eneansvar for glansbilledet på de sociale medier og glemmer, hvordan virksomheders reklamer og sådan noget som påbudskulturen kan være medansvarlige. Samtidig kan

man spørge, hvordan man får sat en sådan bevægelse i gang, når de sociale medier må siges at “brage derudaf” med sin verdensomspændende udbredelse. Selvfølgelig kan man som enkeltindivid starte i det små med at bryde glansbilledet, men spørgsmålet er, hvilken forskel det egentlig gør, når sådanne opslag blot havner som en lille fisk i det store ocean af perfektion? Selvom dette er en synsvinkel, der bærer præg af noget pessimisme, tænker vi også, at den har realiteterne for øje.

For at vende tilbage til Mette Bratlanns pointe om at tåle ubehag kan man måske stille spørgsmålstegn ved, hvordan man som ung voksen kan lære at tåle ubehag. Måske er dette lettere sagt end gjort? Vi tænker, at det tager tid og kræver meget tilvænning. Derudover indebærer det vel også, at man i en ubehagelig situation kan hæve sig selv op over den og sige til sig selv, at man er nødt til at tåle det.

Samtidig kan det måske være svært at acceptere ubehagelige følelser som fx tvivl, usikkerhed, negativitet og tristhed i et samfund, der som Hjortkjær beskriver, lovpriser positivitet og fremgang. Det kan også være svært, når alt skal føles godt, som Mette Bratlann beskriver. Samtidig kan man måske sige, at der må være en grænse for, hvor meget ubehag man skal tåle, da man måske kan risikere at overskride egne grænser i en sådan grad, at man knækker på det?

Selvom vi har taget denne mere kritiske vinkel på det at tåle ubehag, vil vi samtidig mene, at Mette har fat i noget af det rigtige, når vi ved Freja ser, hvordan det er svære følelser, der er med til at skabe en krise hos hende. På den måde giver det mening, at krisen måske vil lette, hvis hun finder en måde at være i det. Og da hun allerede er ved at finde ud af, at det gavner hende bare at “være til”, peger det også i retning af, at det sandsynligvis kan fremme en håndtering af krisen, hvis man bare “er” i følelserne.

5.2.3.5. Hvordan kan psykologen hjælpe med at fremme en håndtering?

Vi finder det interessant at fremhæve Mettes pointe om, at der kan ligge et paradoks i at tale om løsninger på kvartlivskrisen - også selvom at hun, som beskrevet i det ovenstående, har sine bud på håndteringsstrategier. If. Mette kan man nemlig let komme til “*at hælde benzin på det bål, man brænder sig på*” (Bilag 7, l. 162-166). Dette hænger sammen med det, Mette fortæller om, at der i dag er en forventning om, at livet konstant skal føles godt, og derfor er der ikke plads til kriser, hvor livet måske føles mindre godt.

Som Mette ser det, handler det derfor om at få ændret på forventningerne til, hvordan man selv skal være for at være "rigtig". Det handler også om at ændre forventningerne til, hvad et godt liv er, og hvad det vil sige at være menneske. Sidstnævnte vil blive yderligere diskuteret i den efterfølgende diskussion 5.2.4. *Er kvartlivskrise et almenmenneskeligt eller kulturskabt fænomen?* Hvis man sammenholder Mettes perspektiv med Laursen (2009) og Schwartz' (2005b) perspektiver om forventninger kan man derfor sige, at det at justere sine forventninger måske bør anses som en fremmede faktor. Dette tænker vi ud fra, at det måske kan være lettere at komme igennem krise, hvis du har lavere forventninger frem for høje. At være i en krise er ikke let, og derfor tænkes lave forventninger at kunne lette lidt af det pres, som den unge voksen måske pålægges og pålægger sig selv gennem forventninger fra påbudssamfundet.

Omvendt går vores refleksioner også på, hvorvidt forventninger er noget, der så let kan justeres på? Dette gør Schwartz også selv opmærksom på. Derudover tænkes forventninger også at stamme fra det omgivende samfund - hvilket fx er det, som Schwartz peger på. Dermed vil det være noget, der delvist er udenfor enkeltindividets kontrol.

Vi tænker derfor, at det måske kan være svært selv at være herre over sine forventninger - det vil i så fald kræve, at man måske afskærer sig fra det omkringværende samfund. Samtidig kan det at sænke sine forventninger på mange af livets områder måske medføre, at man ikke kan stille nogle krav til noget eller nogen og derfor må nøjes med, hvad omverdenen kaster i ens retning?

Spørgsmålet er derfor, om Schwartz har været for uspecifik ift. at forklare på hvilke områder af livet, man skal sænke sine forventninger? Omvendt kan det måske også være svært at lave en mere specifik teori, idet det kan være meget individuelt på hvilke områder, der er brug for, at man justerer sine forventninger.

Udover at Mette også taler om, at det handler om at ændre sine forventninger, taler hun også om, at der ikke er plads til at være i krise i dag. Hvis man oplever en krise, skal den derfor helst gå væk i en fart. Vores overvejelser går derfor på, om dette kan være grunden til, at flere og flere unge voksne søger hjælp hos fx psykologer (Klein & Dohm, 2018). Og kan det være en af grundene til, at der fx findes coaching-tilgange som den, Stapleton (2012) har, hvor klienten skal lave øvelser eller en handlingsplan for at håndtere sin kvartlivskrise?

Som beskrevet i 1.2. *Kendskab til tidligere forskning* stiller Stapleton sig kritisk overfor den narrative tilgang hos Atwood & Scholtz (2008), fordi den fokuserer på refleksion frem for handling. I analysen fremgik det, hvordan Freja oplever tankemylder. Herudfra giver det måske mening at inddrage Stapletons mere handleorienterede tilgang for netop at komme væk fra tankerne og ind i, hvad der egentlig er af handlemuligheder ift. at lette den krise, Freja står i.

Men spørgsmålet er, om udfærdigelsen af en handleplan i højere grad end refleksion vil fremme håndteringen af en kvartlivskrise? Fungerer denne interventionsmetode, hvis den unge voksen i forvejen føler sig presset? Stapleton beskriver fx selv, hvordan én af de mest virkningsfulde metoder til at få klienten til at udvikle sin selvbevidsthed på er spørgsmål, der får klienten til at *reflektere* over sin identitet. Dette er netop modstridende med den kritik, som hun fremsætter om narrativ terapi.

Som tidligere beskrevet ser man også hos Freja, hvordan refleksioner om, hvem hun er som person, har fyldt meget for hende, da krisen var på sit højeste. Dette er netop i tråd med, at man, som tidligere beskrevet, i samarbejde med klienten arbejder på at omstrukturere et problematisk narrativ.

Spørgsmålet er derfor, om det mest fremmende for Freja vil være at sætte mål og lave en handlingsplan? Som Hjortkjær (2020) beskriver, lever vi allerede i en påbudskultur, hvor der er mange ting, som individet *skal*. Herudfra kan man måske sige, at en handlingsplan blot vil gøre listen af ting, den unge voksen skal, endnu længere. Samtidig beskriver Hjortkjær hvordan problemet med påbuddene netop er, at vi aldrig kan leve fuldstændigt op til dem. Derfor kan en handleplan med “påbud” måske også vise sig at være en kortsigtet “løsning”. Igen kan man også henvise tilbage til Mette Bratlann, der netop mener, at man skal være forsigtig med at ville “løse” kvartlivskrisen.

Stapletons (2012) idé med målsætninger og handleplaner leder tankerne hen på den økonomi-tankegang, som Freja beskriver, hvor beslutninger tages ud fra rationelle overvejelser, fornuft og “beslutnings-træer”. I analysen fremgår det også, hvordan Freja har forsøgt at rationalisere sig ud af det problem, hun oplever, det er at få taget en beslutning om sin uddannelse. Umiddelbart tyder det på, at det ikke har været en brugbar strategi, da hun endnu ikke har taget en beslutning og, som beskrevet tidligere,

stadig virker til at være i krise. I stedet begynder hun at lægge mærke til sine følelser - men spørgsmålet er, om det er en mere brugbar strategi.

Ud fra Mette Bratlanns perspektiv om det u hensigtsmæssige i at bruge følelserne som kompas, er det, at Freja lader sig guide af sine følelser måske ligeledes ikke en strategi, der fremmer en håndtering af krisen. Det giver derfor god mening, at det er svært for Freja at finde frem til, hvad der egentlig kan hjælpe hende gennem den kvartlivskrise, hun oplever.

5.2.4. Er kvartlivskrise et almenmenneskeligt eller kulturskabt fænomen?

Dette spørgsmål gennemsyrrer det meste af vores projekt og især hele den ovenstående diskussion. Vi har derfor valgt at placere det her ved slutningen af den teoretiske diskussion i et selvstændigt afsnit. Her vil vi forsøge at nærme os en afklaring af, hvad kvartlivskrise er for en størrelse - hvilket netop var en undren, vi indledte med i dette speciale. Vi vil forsøge at afklare dette gennem en diskussion, hvor vi på den ene side har et perspektiv, der tager udgangspunkt i det almenmenneskelige, og på den anden side et perspektiv som fremhæver kulturens indflydelse på kvartlivskrisen.

5.2.4.1. Det almenmenneskelige perspektiv

I lyset af Robinson et al.s (2013; 2010a) teori kan man argumentere for, at kvartlivskrisen er en naturlig reaktion på den svære overgang, som if. Robinson et al. opstår mellem ungdommens uafhængighed og voksenlivets forpligtelser. Samtidig kan man ud fra det eksistentielle perspektiv forstå krisen som et eksistentielt grundvilkår, idet vi if. Yalom ikke kan undgå at blive konfronteret med grundvilkår som fx meningsløshed og ansvar for eget liv.

Som Laursen (2009) også påpeger, så er livskrises en del af det at være menneske. Laursens pointe om, at vi kan komme igennem eksistentielle kriser, og at de ender med at blive en del af vores bagage og selvforståelse, kan ydermere ses som et argument for, at kriser er noget almenmenneskeligt. Samtidig lægger det vel også i selve ordet *eksistentiel* krise, at det er en krise, der vedrører den menneskelige eksistens, og dermed er noget alment gældende. Vi har tidligere i den teoretiske diskussion argumenteret for, hvordan kvartlivskrisen kan anses for at være en eksistentiel krise,

og man kan ud fra denne antagelse opfatte kvartlivskrisen som noget almenmenneskeligt.

Mette Bratlann peger også på, at kvartlivskrisen er en naturlig del af det at være menneske og understreger, hvordan vi generelt ikke kan komme igennem livet *uden* at støde på kriser. Mette lægger også vægt på, at hun ønsker at ændre på forventningen til, hvad det indebærer at være menneske og at legitimere, at når livet føles svært, så er det ikke et tegn på, at det er ved at smuldre. Det er i stedet et tidspunkt, hvor der virkelig er noget at lære som menneske. Når livet byder på svære strækninger, så betyder det if. Mette ikke, at det er forhindringer - så er det tværtimod en meget vigtig og grundlæggende del af livet. Hun understreger derfor, hvordan det ikke er forkert at mærke ubehag, og at denne følelse er vigtig at acceptere, fordi det indimellem er den eneste følelse, der giver mening.

At tale om kvartlivskrisen ud fra et sådant perspektiv kan måske være med til at berolige den unge voksen, der muligvis føler sig alene og forkert med sine oplevelser og svære følelser. Samtidig kan krisen måske pludselig synes mindre, fordi den herigennem opfattes som en del af livet.

Ved at se kvartlivskrisen som et alment menneskeligt undgår man måske også at opfatte en krise som noget sygeligt? Det ses fx, hvordan en almenmenneskelig reaktion som sorg vil blive navngivet som en diagnose i den nye ICD-11 - og dermed blive sygeliggjort (Det Nationale Sorgcenter, u. å.). Kan man derfor risikere også at sygeliggøre sådan noget som en kvartlivskrise ved at navngive den? På den anden side kan navngivelsen måske være med til at give den unge voksen et sprog for nogle af de svære følelser.

Ud fra ovenstående pointer kan man dermed argumentere for, at kvartlivskrisen er et almenmenneskeligt fænomen. Men hvis kvartlivskriser er forventelige, hvorfor virker de så til at være mere tydelige den dag i dag end førhen, hvis de - ud fra det almenmenneskelige perspektiv - også må have eksisteret for 50 og 100 år siden?

Mettes tilgang taget i betragtning, kan man vel også sige, at det måske kan være svært for den unge voksen at forholde sig til, at den svære tilstand, han eller hun befinder sig i, blot er en naturlig del af livet. Ender man som psykolog med bare at slå problemet hen og måske i en eller anden grad negligere det, den unge voksen oplever? Når livet føles meget svært, kan det måske være vanskeligt at overbevise sig selv om, at det bare

er en del af livet, når det rent faktisk føles som om, at man med stor styrke bliver ramt af noget udefra, og at ens liv er ved at smuldre mellem ens hænder?

5.2.4.2. Det kulturelle perspektiv

På den anden side kan man stille spørgsmålstegn ved, hvorfor så mange unge voksne føler sig pressede i en sådan grad, at de har brug for professionel hjælp (Klein & Dohm, 2018) - hvis kvartlivskrise blot er et almenmenneskeligt fænomen? Ud fra et kulturelt perspektiv kan man måske argumentere for, at der er noget i den nutidige kultur, der måske fremkalder disse svære tilstande hos unge voksne.

Som nævnt i diskussionen om de hæmmende faktorer kan man i lyset af Hjortkjærs (2020) perspektiv argumentere for, at den påbudskultur, som nutidens unge voksne lever i, er med til at igangsætte flere kvartlivskrises. Og et yderligere argument kan være, at der er nogle samfundsdiskurser, der er med til at ændre opfattelsen af, hvad et menneskeliv er - måske i en sådan grad at der efterhånden ikke er plads til livets skyggesider. På den måde opleves svære følelser måske endnu sværere for det enkelte individ i det nutidige samfund, fordi denne form for følelser ikke længere er legitime? I så fald giver det måske god mening, at det kan udløse en krise, når man står over for de svære følelser, fordi de simpelthen ikke rummes.

Som Schwartz' (2005b) beskriver, kan de mange valgmuligheder, vi i de vestlige lande står over for, være en medvirkende faktor til, at individet har fået det værre, fordi disse valgmuligheder bl.a. kan forårsage handlingslammelse. Samtidig har vi med sociale medier fået en enorm udvidet indsigt i andres liv, hvilket if. Schwartz medvirker til, at individet bliver mindre tilfreds med sit eget liv. Derudover kan den forhøjede levestandard også bidrage til, at individet i de rigere lande konstant vil stræbe efter mere og bedre. Denne pointe er også at finde hos Hjortkjær (2020), der peger på, at når individet sætter så høje og ofte urealistiske standarder for sig selv, kan det skabe en yderligere forværring af individets selvbillede.

Ovennævnte pointer peger derfor tilsammen på, at den kultur vi lever i, i høj grad er med til at forringe livskvaliteten hos unge voksne og være med til at hæmme håndteringen af kvartlivskrisen.

Samlet bliver det tydeligt, at der er argumenter pegende i begge retninger. Det er derfor vanskeligt at give et klart og entydigt svar på, hvorvidt kvartlivskrisen er et alment menneskeligt- eller kulturskabt fænomen.

Et forsøg på et svar kunne være, at kvartlivskrisen både kan ses som et almenmenneskeligt og et kulturskabt fænomen: Almenmenneskeligt fordi det er krise, der vedrører en livsovergang og generelt vores eksistens, og kulturskabt fordi vi lever i et samfund, hvor positivitet og fremgang hyldes, og hvor de svære tilstande i livet fejles ind under gulvtæppet. Det tyder derfor på, at kvartlivskrisen rummer en form for dobbelthed, hvor den hverken skal opfattes udelukkende ud fra den ene vinkel eller anden vinkel. I stedet skal den ses ud fra begge, da vi måske på den måde bedre kan få en forståelse for dens facetter.

5.2.5. Sammenfatning

Som afslutning på denne anden del af diskussionen vil vi kort sammenfatte de mest essentielle pointer fra den ovenstående diskussion af vores empiri.

Til spørgsmålet om hvordan det opleves at være i en kvartlivskrise, kan et muligt svar være, at det kan forstås som en eksistentiel krise og en svær strækning i livet, hvor følelser som *ubeslutsomhed*, *tvivl*, *nedtrykthed*, *handlingslammelse* og *ambivalens* i høj grad fylder hos den unge voksen i krise. Samtidig virker kvartlivskrisen til at indebære, at man kan føle sig *fastlåst* i en bestemt livsstruktur, hvor man kan ende med at stå overfor et *afgørende valg*.

Med henblik på en besvarelse af problemformuleringens anden del, kan et bud på et svar være, at én af de hæmmende faktorer for håndteringen af kvartlivskrisen kan være en følelse af *meningsløshed* og *manglende sammenhængskraft*. En anden faktor, der synes at være med til at hæmme håndteringen, er en *undertrykkelse af ubehagelige følelser* som fx tvivl til fordel for det udefrakommende pres, som de omkringværende samfundsdiskurser virker til at ligge over individet.

Samtidig kan *uoverensstemmelse mellem høje forventninger og realiteterne* sandsynligvis være med til at igangsætte en kvartlivskrise. I sammenhæng med de høje forventninger kan den *sociale sammenligning* også forstås som hæmmende, idet den kan medvirke til at skabe en følelse af utilfredshed hos det enkelte individ. Derudover er der i det vestlige samfund et *utal af valgmuligheder*, der kan forårsage den handlingslammelse, som blev nævnt ovenfor. Samtidig muliggør vores høje

levestandard, at individet kan stræbe efter at opfylde behov om *selvrealisering*. Men når det ender med at blive *et mål for tilværelsen*, kan det blive endnu en hæmmende faktor i håndteringen af kvartlivskrisen.

Af fremmede faktorer for håndteringen er vi gennem analysearbejdet og den ovenstående diskussion nået frem til, at det bl.a. kan være fremmede at *bryde med ens selvfortælling*, hvis man oplever den som problematisk og konstruere en ny, hvilket er udgangspunktet i den narrative terapi. Herudover kan det være fremmede at reflektere over nogle af de *eksistentielle spørgsmål*, der kan hjælpe én med at finde *mening* i livet og dermed opnå en større følelse af *tilstedeværelse og autencitet* i ens liv.

En anden fremmede faktor for håndteringen af krisen kan være at indgå i flere *fejlbarlighedsfællesskaber* og herigennem begynde at *bryde det glansbillede*, som er med til at sætte forventningerne højt. Samtidig kan det være fremmede at *justere ens forventninger* til, hvordan man selv skal være for at være “rigtig”, samt hvad et godt liv er.

Noget af det, som psykologen fremhæver som fremmede, er at *lære at tåle det ubehag*, der naturligt vil ramme én i livet. Derudover nævner hun, hvordan man som samfund måske bør forsøge at *ændre forventningerne til, hvad et menneskeliv er*. Ud fra psykologens synspunkt kan der dog ligge et paradoks i at tale om løsninger på kvartlivskrisen, fordi det blot kan forværre den tendens, der er til, at livet kontant skal føles godt. Hvis vi som mennesker hele tiden bruger følelserne som kompas, kan det ende med, at der ikke er plads til kriser og svære strækninger i livet. Det fremmede vil derfor ligge i *ikke at fokusere på at løse sig ud af krisen* men nærmere bare at *ruste sig* til, at den kommer, for derefter at ‘*være*’ i den.

6. Konklusion

Dette speciale har haft til formål at undersøge, hvordan det opleves at være ung voksen og stå midt i en kvartlivskrise, samt hvilke faktorer der kan henholdsvis hæmme eller fremme håndteringen af en kvartlivskrise. Idéen til dette problemfelt opstod ud fra en undren over, hvorfor flere og flere unge voksne virker til at have ondt i livet i sådan en grad, at de har brug for hjælp udefra for at kunne være i det.

Da vi med vores problemformulering har haft fokus på både oplevelsen og håndteringen af en kvartlivskrise, har vi valgt at benytte en fænomenologisk-hermeneutisk tilgang, hvor vi har foretaget to semistrukturerede interviews - et med en ung voksen i krise og et med en psykolog, der beskæftiger sig med kvartlivskrises i sit arbejde. Med denne tilgang har vi kunne få indsigt i og efterfølgende en forståelse for, hvordan kvartlivskrise indgår som en del af deres livsverden. I tråd med fænomenologien har vores formål også været at undersøge og beskrive *kvartlivskrise* som psykologisk fænomen, idet vi i vores litteratursøgning fandt frem til, at kvartlivskrise er et forholdsvis ukendt fænomen herhjemme i Danmark. Vores håb er derfor, at vi med dette speciale kan være med til at få kvartlivskrisen ud af sin nuværende plads i skyggen ved at rette fokus mod, at overgangen til voksenlivet kan opleves som svær og til tider meget vanskelig - også selvom ens liv måske udadtil ser ud til at køre på skinner.

For at komme nærmere en forståelse for, hvad der er på spil i kvartlivskrisen, har vi analyseret vores to interviews ud fra analysemetoden IPA. Gennem denne metode fandt vi frem til i alt ni temaer. Ved den unge voksen nåede vi frem til temaerne: *Splittet mellem fornuften og følelserne*, *Samfundspres*, *Forventningspres*, *Nye erkendelser* og *Et autentisk liv*. Ved psykologen analyserede vi os frem til følgende temaer: *Høje forventninger*, *Følelserne som kompas*, *En ny generation med nye udfordringer* og *At lære at acceptere ubehag*.

I den efterfølgende diskussion kom samspillet mellem hermeneutikken og fænomenologien i spil, da vi sammenkoblede temaerne med en række teoretiske perspektiver. Her inddrog vi den eksistentielle psykologi herunder de eksistentielle grundvilkår ved Yalom og Laursens beskrivelse af eksistentielle livskrises, Schwartz'

teori om de mange valgmuligheder samt Hjortkjærs samfundskritik og analyse af ungdommens utilstrækkelighedsfølelse.

Ud fra dette speciales analyse og diskussion kan vi konkludere, at der er mange svære følelser forbundet med at opleve en kvartlivskrise - følelser som ikke altid kommer frem i lyset. En kvartlivskrise kan indebære følelser som: ubeslutsomhed, forvirring, ambivalens, en følelse af at være "midt imellem", frygt, tvivl, en følelse af at være fastlåst eller fanget, depressivitet, kontroltab og handlingslammelse. Men at opleve disse følelser er ikke det eneste, der gør det svært at være i en kvartlivskrise. Det bliver nemlig betydeligt vanskeligere, når den unge voksen ikke føler, at det er muligt at acceptere og rumme følelserne.

I lyset af problemformuleringens anden del kan vi konkludere, at det kan *hæmme* en håndtering af kvartlivskrisen, hvis den unge voksen i vid udstrækning oplever en følelse af meningsløshed og manglende sammenhængskraft. Samtidig kan det være hæmmende, hvis den unge voksen i høj grad undertrykker de følelser, der opstår i krisen.

Det kan også hæmme en håndtering, hvis vedkommende overvejende har høje forventninger til livet, som samtidig er i uoverensstemmelse med virkeligheden - hvilket kan være svært at undgå i en tidsalder, hvor vi gennem sociale medier kan sammenligne os selv med resten af verden. En hæmmende faktor kan også være de mange valgmuligheder, vi bliver stillet overfor i nutidens samfund. Samtidig kan de forskellige samfundsdiskurser og uopnåelige idealer, der fx influerer individet til konstant at være positivt, fremadrettet og selvrealiserende eller til at skynde sig igennem sin uddannelse, være hæmmende for en håndtering.

Gennem vores interviewundersøgelse har vi fundet frem til en række faktorer, der kan *fremme* en håndtering af kvartlivskrisen. Her kan vi konkludere, at det kan være fremmende at bryde med en problematisk selvfortælling, hvor man fx tænker, at man altid skal præstere - uanset hvad. Samtidig kan det fremme en håndtering, hvis den unge voksen får slukket for noget af det, der forstyrrer en tilstedeværelse i nuet, og forsøger at finde en form for mening og sammenhæng i sit liv, da dette giver en følelse af mestring og ro. Og denne mening kan sagtens tænkes at findes i de mindre ting. Hvis den kvartlivskrise, som den unge voksen befinder sig i, også indebærer et svært

men afgørende valg, kan det også være fremmende at få taget en beslutning frem for at fortsætte med at gruble over valgmulighederne.

Derudover kan vi konkludere, at det kan fremme en håndtering af kvartlivskrisen, hvis den unge voksen tør se livet og de eksistentielle vilkår i øjnene og tåle det ubehag, der naturligt vil ramme på et eller andet tidspunkt. Heri ligger der nemlig en styrke, der kan gøre det nemmere at komme igennem krisen. I den forbindelse kan det også være fremmende, hvis man som ung voksen forsøger at justere sine forventninger til, hvordan man selv skal være for at være "rigtig".

Men det er ikke kun den unge voksen, der kan gøre noget for at fremme en håndtering af sin kvartlivskrise. Ud fra dette speciale vil vi også konkludere, at der generelt i vores samfund og i vores kultur kan gøres noget mere for at forebygge og afhjælpe kvartlivskrises hos unge voksne. Der skal være mere plads til fejltrin og sidespring i overgangen til voksenlivet, og der skal større fokus på, at det er meningen, at livet ikke altid skal føles godt, for sådan er livet ikke skruet sammen. Samtidig må vi konkludere, at det er problematisk med en kultur, der påbyder konstant positivitet, fordi det medfører, at eksistentielle kriser som kvartlivskrisen ender med at leve i skyggen og vokse sig større.

Sammenfattende kan det konkluderes, at det ved håndteringen af en kvartlivskrise - på egen hånd som ung voksen eller i arbejdet som psykolog - er værd både at have hæmmende og fremmende faktorer som ovenstående in mente. Derudover kan vi konkludere, at kvartlivskrisen både kan ses som noget almenmenneskeligt og noget kulturskabt. Denne dobbelthed skyldes formentlig også den kompleksitet, der virker til at ligge bag fænomenet kvartlivskrise.

7. Litteraturliste

- Alice Stapleton (2012). *Coaching Clients through the Quarter-Life Crisis: What works?* International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring, S6.
- Andersen, H. & Koch, L. (2015). "Hermeneutik og fænomenologi" i *Videnskabsteori - i statskundskab, sociologi og forvaltning* M. H. Jacobsen, K. Lippert-Rasmussen & P. Nedergaard, 3. udgave. København: Hans Reitzels Forlag.
- Arnett, J. (2000). *Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties*. American Psychologist, 55(5).
- Arnett, J. (2014). "A Longer Road to Adulthood" & "What Is It Like to Be an Emerging Adult" i *Emerging adulthood: the winding road from the late teens through the twenties*. 2. ed. Oxford University Press.
- Arnett, J., & Padilla-Walker, L. (2015). *Brief report: Danish emerging adults' conceptions of adulthood*. Journal of Adolescence, 38. London.
- Atwood, J., & Scholtz, C. (2008). *The Quarter-life Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both?* Contemporary Family Therapy, 30(4).
- Baum, T. (2014), *Beslutninger baseret på segmenteringsmodeller*. Visma. Lokaliseret d. 18. maj 2021 via: <https://www.visma.dk/blog/beslutninger-baseret-paa-segmenteringsmodeller/>
- Billings, R. S., Milburn, T. W., Schaalman, M. L. (1980). *A Model of Crisis Perception: A Theoretical and Empirical Analysis*. Sage Publications.
- Bratlann, M. (2019). *Kvartvejs: Om at finde din egen vej ind i voksenlivet*. Gyldendal.
- Brinkmann, S. (2016). *Ståsteder: 10 gamle ideer til en ny verden*. Gyldendal.
- Brinkmann, S. (2017). "Skumfidus og trædemølle: Det psykologiske argument" & "The joy of missing out: Det æstetiske argument" i *Gå glip: om begrænsningens kunst i en grænseløs tid*, 1. udgave. Gyldendal.
- Collins English Dictionary (u.å.). *Definition of quarterlife*. Lokaliseret d. 25. marts 2021. <https://www.collinsdictionary.com/us/dictionary/english/quarterlife>
- Det Nationale Sorgcenter (u.å.). *Forlænget sorglidelse: En ny diagnose*. Lokaliseret d. 18. maj 2021 via: <https://sorgcenter.dk/videnscenter-for-det-nationale-sorgcenter/vedvarende-sorglidelse-en-ny-diagnose/>
- Engelbrecht, N. (2016). *krise*. Den store Danske. Lokaliseret d. 24. marts 2021. https://denstoredanske.lex.dk/krise_-_medicinsk_begreb
- Erikson, E. H. (1950). "Eight Stages of Man" i *Childhood and Society*. New York: Norton.
- EVA - Danmarks Evalueringsinstitut (2018). *Følelsen af stress blandt studerende*. https://www.eva.dk/sites/eva/files/2019-09/Notat_%20F%C3%B8lelsen%20af%20stress%20blandt%20studerende_endelig.pdf

- Guignon, C. B. (1998). *Existentialism - Criticisms and prospects*. Routledge Encyclopedia of Philosophy.
- Hjortkjær, C. (2020). *Utilstrækkelig: hvorfor den nye moral gør de unge psykisk syge*, 1. udgave. Klim.
- Jacobsen, B., Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2020). "Fænomenologi" i *Kvalitative metoder - En grundbog*, 3. udgave. København: Hans Reitzels Forlag.
- Karkov, R. (2017). *Psykolog: Curling-generationen er blevet misinformeret til at tro, de er verdens navle*. Berlingske. Lokaliseret d. 23. marts 2021 via: <https://www.berlingske.dk/samfund/psykolog-curling-generationen-er-blevet-misinformeret-til-at-tro-de-er-verdens>
- Klein, C., Dohm, K. (2018). *Flere studerende kæmper med stress*. Jyllandsposten. Lokaliseret d. 24. marts 2021 via: <https://jyllands-posten.dk/indland/ECE10695547/flere-studerende-kaemper-med-stress/>
- Koushede, V. J., Rasmussen, M. J. (2020). *Det er tid til at få mental sundhed på pensum*. Institut for Psykologi, Københavns Universitet. Lokaliseret d. 23. marts 2021 via: <https://psy.ku.dk/nyheder/2020/det-er-tid-til-at-faa-mental-sundhed-paa-pensum/?fbclid=IwAR3WYbRZtwHqtDusdIK2V6VR79y37WbW3qxQvd4H-RGMMptdJZDf9oHYxfo>
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Interview: Det kvalitative forskningsinterview som håndværk*, 3. udgave. København: Hans Reitzels Forlag.
- Langdridge, D. (2007). "Fundamentals of phenomenology" i *Phenomenological Psychology: Theory, Research and Method*. Essex, England: Pearson Education Limited.
- Laursen, J. (2009). *Eksistentielle livskriser - noter til en eksistentielistisk psykologi*. Kap. 5, 12 og 16.
- Nørtoft (2013). *Forstå seks Kierkegaard-citater*. DR. Lokaliseret d. 18. maj 2021 via: <https://www.dr.dk/nyheder/indland/forstaa-seks-kierkegaard-citater>
- O'Connor, D.J. & Wolfe, D. M. (1987). *On managing midlife transitions in career and family*. Human Relations, 40(12).
- Parry, G. (1990). "What is a crisis?" i *Coping with crisis*. The British Psychological Society & Routledge Ltd.
- Politiken (2019). *13-årige Mathilde: Jeg bliver ret irriteret, når de voksne siger, at det er os unge, der skal redde klimaet*. Lokaliseret d. 25. april 2021 via: <https://politiken.dk/debat/art6962503/Jeg-bliver-ret-irriteret-n%C3%A5r-de-voksne-siger-at-det-er-os-unge-der-skal-redde-klimaet>
- Robbins, A., Wilner, A. (2013). *Quarterlife crisis: the unique challenges of life in your twenties*. Tarcher.
- Robinson (2016). "Emerging Adulthood, Early Adulthood, and Quarter-life Crisis - Updating Erikson for the twenty-first century" i *Emerging adulthood in an European context* Šukauskienė, R. New York, NY: Psychology Press.

- Robinson, O. (2019). *A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Post-university Transition: Locked-Out and Locked-In Forms in Combination*. *Emerging Adulthood* (Thousand Oaks, CA), 7(3).
- Robinson, O., & Smith, J. (2010a). *Investigating the Form and Dynamics of Crisis Episodes in Early Adulthood: The Application of a Composite Qualitative Method*. *Qualitative Research in Psychology*, 7(2).
- Robinson, O., & Smith, J. (2010b). *The Stormy Search for Self in Early Adulthood: Developmental Crisis and the Dissolution of Dysfunctional Personae*. *The Humanistic Psychologist*, 38(2).
- Robinson, O., Wright, G., & Smith, J. (2013). *The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis*. *Journal of Adult Development*, 20(1).
- Sandfeld, F. (2017). *Psyko­terapeut: De unge er ved at kvæles under stress og pres*. Kristeligt Dagblad. Lokaliseret d. 23. marts 2021 via: <https://www.kristeligt-dagblad.dk/debat/psyko­terapeut-de-unge-er-ved-kvaeles-under-stress-og-pres>
- Schwartz, B. (2005). TED-talk: *The Paradox of Choice*. Lokaliseret d. 9. maj 2021 via: https://www.ted.com/talks/barry_schwartz_the_paradox_of_choice
- Schwartz, B. (2005). *Valgfrihedens tyranni: om at overleve i en verden med ubegrænsede muligheder*, 1. udgave. Boedal. Heri kap. 6, 9, 10 & 11.
- Smith, J. A, Flowers, P. & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. SAGE Publications. Heri kap. 1-5.
- Storey, L. (2007). "Doing interpretative phenomenological analysis" i *Analysing qualitative data in psychology* E. Lyons & A. Coyle, Sage Publications Ltd.
- Styles, H. (2017). *A sign of the times*. På albummet *Harry Styles*. Jamaica, California: Columbia Records. Lokaliseret d. 18. maj 2021 via: <https://www.youtube.com/watch?v=qN4ooNx77u0>
- Sundhedsstyrelsen (2017). *Danskernes sundhed - Den nationale sundhedsprofil 2017*. Lokaliseret d. 24. marts 2021 via: https://www.sdu.dk/sif/-/media/images/sif/sidste_chance/sif/udgivelser/2018/den_nationale_sundhedsprofil_2017.pdf
- Tanggaard, L. & Brinkmann S. (2020). "Interviewet: Samtalen som forskningsmetode" i *Kvalitative metoder - En grundbog*, 3. udgave. København: Hans Reitzels Forlag.
- WHO (2019). *Suicide*. Lokaliseret d. 23. marts 2021 via: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- Yalom, I. D. (1998). *Eksistentiel psykoterapi*. Hans Reitzels Forlag, København. Kap. 6, 7, 10 & 11.