Individets følelse af utilstrækkelighed

* En mindre kvalitativ interviewundersøgelse om følelsen af utilstrækkelighed

Bettina Gross

Studienummer: 20051356

Vejleder: Svend Brinkmann

10. semester

Den 4. november 2011

Aalborg Universitet

**Antal tegn med mellemrum:190.636**

**Svarende til følgende antal normalsider:79,4**

**Abstract**

This examination is a small qualitative interview study about the individual’s feelings of inadequacy. The study is based on empirical data from interviews conducted with six persons. The purpose of this examination is to illuminate how feelings of inadequacy play out for individuals in postmodern society. The intention is hereby to identify the meaning of the phenomenon of inadequacy and create an understanding of the factors that influence the individual may feel inadequate. The focus of the study is the perspectives of the interview persons, and the intention is to describe their experiences of inadequacy from their own perspective. This is inspired by the phenomenological method.

The analyses indicate the existence of two basic forms of inadequacy: a practical and an existential. The practical form refers to practical skills or abilities - there is something which the individual can not do or do” well enough”. The existential form refers to the individual’s worth as a person and the feeling of not being “good enough” as a human being. Furthermore there is conducted an analysis of the informants’ thoughts, feelings and physical sensations in relation to the feeling of inadequacy. It has emerged that individual inadequacy concerns and involves two cognitive patterns: negative and self-critical thoughts and solution-oriented thoughts. Moreover it has emerged that the feeling of inadequacy leads to emotional responses in the form of sadness, frustration, hopelessness, loneliness and anger feelings and irritation. These anger feelings are primarily directed toward the individual itself. Regarding the physical sensations it has emerged that feelings of inadequacy cause physical responses such as palpitations, physical discomfort, increased body temperature and sweaty palms. It is argued that these responses are reminiscent of symptoms of stress and anxiety. Analogous to this several of the informants express an explicit connection between inadequacy and stress or symptoms of stress.

It is furthermore suggested that feelings of inadequacy may be related to the individual’s feeling of self-worth, and it is argued that low feelings of self-worth may make the individual vulnerable to inadequacy feelings. It is argued in this context that feelings of self-worth and inadequacy may be constituted in the early childhood on the basis of failure in care-related circumstances. Moreover it is suggested that feelings of inadequacy may be related to the individual’s high expectations and requirements on itself. These expectations and requirements may be constituted by both early personality development and terms and conditions related to late modern society. It is furthermore argued that feelings of inadequacy can be seen as a natural condition of human existence. In addition to this it has been emphasized that feelings of inadequacy is caused by and related to a wide range of interrelated factors in the individual and the environment.

**Indholdsfortegnelse**

[**Forord** 3](#_Toc307984490)

[**Indledning** 4](#_Toc307984491)

[*Problemformulering*: 5](#_Toc307984492)

[*Begrebsafklaring og afgrænsning* 5](#_Toc307984493)

[Utilstrækkelighed 5](#_Toc307984494)

[Det senmoderne samfund 7](#_Toc307984495)

[*Problemstillingens relevans* 9](#_Toc307984496)

[*Opgavens disponering* 12](#_Toc307984497)

[**Metode** 14](#_Toc307984498)

[*Forskningsmetode* 14](#_Toc307984499)

[*Arbejdsproces* 15](#_Toc307984500)

[*Videnskabsteoretiske tilgange* 16](#_Toc307984501)

[*Design* 19](#_Toc307984502)

[Valg af informanter 19](#_Toc307984503)

[Foretagelse af interview 20](#_Toc307984504)

[Analyse og fortolkning af data 23](#_Toc307984505)

[*Validitet* 26](#_Toc307984506)

[**Analyse del 1** 27](#_Toc307984507)

[*Præsentation af informanter* 27](#_Toc307984508)

[Jonas 27](#_Toc307984509)

[Martin 28](#_Toc307984510)

[Iben 28](#_Toc307984511)

[Karina 28](#_Toc307984512)

[Simon 29](#_Toc307984513)

[Pia 29](#_Toc307984514)

[*Oplevelsen af utilstrækkelighed* 29](#_Toc307984515)

[Indledende betragtninger 29](#_Toc307984516)

[Situationelle aspekter af utilstrækkelighed 31](#_Toc307984517)

[Utilstrækkelighedens kognitive aspekter 36](#_Toc307984518)

[Utilstrækkelighedens følelsesmæssige aspekter 40](#_Toc307984519)

[Fysiske fornemmelser ved utilstrækkelighedsfølelse 44](#_Toc307984520)

[*Delkonklusion* 46](#_Toc307984521)

[**Analyse del 2** 48](#_Toc307984522)

[*Primær teori* 48](#_Toc307984523)

[*Forklaringer på følelsen af utilstrækkelighed* 50](#_Toc307984524)

[Utilstrækkelighedsfølelse og selvværd 50](#_Toc307984525)

[Barndommens betydning for følelsen af utilstrækkelighed 55](#_Toc307984526)

[Individets forventninger og krav 59](#_Toc307984527)

[*Individets mestring af utilstrækkelighedsfølelse* 66](#_Toc307984528)

[*Delkonklusion* 71](#_Toc307984529)

[*Postrefleksioner* 73](#_Toc307984530)

[**Diskussion** 75](#_Toc307984531)

[*Essensen af utilstrækkelighedsfølelse* 75](#_Toc307984532)

[*Utilstrækkelighedsfølelse som et livsvilkår* 77](#_Toc307984533)

[*Utilstrækkelighed i et tidsmæssigt perspektiv* 80](#_Toc307984534)

[*Forholdet imellem utilstrækkelighedsfølelse og nutidsaktuelle lidelser* 82](#_Toc307984535)

[*Konsekvenser for terapeutisk praksis* 85](#_Toc307984536)

[**Konklusion** 87](#_Toc307984537)

[**Referenceliste** 91](#_Toc307984538)

[**Pensumliste** 94](#_Toc307984539)

[**Bilag 1 – Informantsøgningsblanket** 96](#_Toc307984540)

[**Bilag 2 – Interviewguide** 97](#_Toc307984541)

[**Bilag 3 - Samtykkeerklæring** 100](#_Toc307984542)

[**Bilag 4 – Jonas’ transskription** 101](#_Toc307984543)

[**Bilag 5 – Martins transskription** 101](#_Toc307984544)

[**Bilag 6 – Ibens transskription** 101](#_Toc307984545)

[**Bilag 7 – Karinas transskription** 101](#_Toc307984546)

# Forord

I skrivende stund er jeg så småt ved at sætte det sidste punktum på dét værk, jeg har brugt mere end det sidste halve år på. Dette er i sig selv en tilfredsstillelse – en tilfredsstillelse, jeg endnu ikke har nået at sanse og mærke helt ind i det inderste af min krop. Denne undersøgelsesproces har været en udviklingsproces, hvor jeg er blevet udfordret og presset til det yderste: Der har været opture og nedture, det har været spændende, sjovt og til tyder en smule trist. Jeg har været på ”herrens mark” flere gange, jeg har fundet tilbage på rette spor igen, og jeg har været glad og frustreret. Jeg har følt på egen krop og på eget sind, hvad det vil sige at føle sig utilstrækkelig. Alt i alt har denne proces været et virvar af følelser og oplevelser, som jeg på en måde godt kunne have undværet, og alligevel kan jeg kigge tilbage på en udvikling, som jeg ikke ville have været foruden.

Jeg vil takke mine skønne og trofaste veninder, der har været der for mig, når krisen kradsede, og ikke mindst vil jeg sende en stor tak til min vejleder, Svend Brinkmann, der gjorde denne proces overkommelig og ledte mig på rette vej.

# Indledning

De fleste mennesker, hvis ikke alle mennesker, kender følelsen af ikke at kunne slå til: at føle sig utilstrækkelig. Lige så vel som følelsen er alment kendt, er begrebet utilstrækkelighed en anvendt term indenfor vores dagligdagssprog. Det er et begreb, vi bl.a. bruger om en bestemt følelse. Jeg er dog af den opfattelse, at begrebet, på sin vis, har fået sin egen selvstændige eksistens i vores dagligdagssprog, og vi tillægger det dermed en implicit betydning. Derfor kan det være vanskeligt for os at definere, hvad det i bund og grund vil sige at føle sig utilstrækkelig. Dette betyder desuden, at det er vanskeligt at forklare, hvad der forårsager følelsen af utilstrækkelighed, herunder hvilke fænomener eller begreber, der kan relateres til individets utilstrækkelighedsfølelse. I min undren over begrebets manglende definition er jeg stødt på spørgsmål såsom; hænger utilstrækkelighedsfølelse sammen med individets overordnede selvværd? Er følelsen af utilstrækkelighed konstitueret af udefrakommende eller intrapsykiske faktorer?

Individets følelse af utilstrækkelighed er desuden en aktuel problematik, set i lyset af vores nuværende samfund og den aktuelle samfundsudvikling. Vi lever i dag i et samfund, der er præget af hastige forandringer, hvilket indebærer, at vi som mennesker lever under uforudsigelige livsomstændigheder. De moderne strukturer og tendenser, som den senmoderne udvikling har ført med sig, fletter sig utvivlsomt ind i vores tilværelse, og stiller nye og øgede krav til os som mennesker. I denne forbindelse påpeger en af nutidens førende sociologer, Anthony Giddens (1996), at mennesket i det senmoderne samfund bl.a. skal være omstillingsparat og fleksibelt, og ikke mindst evne at skabe sin egen identitet. Desuden påpeger den franske sociolog, Alain Ehrenberg, at der i nutidens samfund eksisterer en opfattelse af, at individets værd betragtes som lig med evnen til personligt initiativ, og at individet er nødt til at realisere sig selv, udvikle sig og udnytte sit potentiale (Ehrenberg ifg. Dencik, Jørgensen & Sommer, 2008, p.128). Disse øgede krav lægger utvivlsomt pres på individet om at indfri disse, og når dette ikke kan lade sig gøre, må det formodes, at vi som mennesker kan føle os usikre og utilstrækkelige. Det er i denne forbindelse interessant, hvordan følelsen af utilstrækkelighed kommer til udtryk for individet i det senmoderne samfund? Hvorfor føler vi os utilstrækkelige som mennesker, og i hvor høj grad føler det moderne menneske sig utilstrækkeligt?

Disse overordnede tanker har ledt frem til følgende problemformulering.

## Problemformulering:

*På baggrund af en mindre kvalitativ interviewundersøgelse søges en analyse af, hvordan oplevelsen af utilstrækkelighed udspiller sig for individet i det senmoderne samfund?*

## Begrebsafklaring og afgrænsning

Følgende afsnit har til formål at klarlægge betydningen af centrale begreber for nærværende undersøgelse samt at afgrænse genstandsfeltet for undersøgelsen.

### Utilstrækkelighed

Begrebet *utilstrækkelighed* er et begreb, vi kender fra vores dagligdagssprog. Nævnes begrebet utilstrækkelighed i daglig tale, vil de færreste mennesker stille spørgsmålstegn ved dets betydning. De fleste, hvis ikke os alle, har en forestilling om, hvad det vil sige at føle sig utilstrækkelig, og selve oplevelsen af utilstrækkelighed er utvivlsomt alment kendt. På trods af begrebets almene anvendelse og den almenpsykologiske karakter af utilstrækkelighedsfølelse, eksisterer der ikke en klar definition af utilstrækkelighed i den psykologiske litteratur. Begrebet er dog blevet anvendt indenfor psykologisk teori allerede i 1920érne af Alfred Adler, der, i sin bog, *The Science of*  *Living* fra 1927, udviklede begrebet mindreværdskompleks. Begrebet er ligeledes anvendt i nyere tid, eksempelvis af sociologen Zygmunt Bauman, der inddrager begrebet i en samtidskritisk analyse af forbrugeradfærd i det senmoderne samfund (Bauman, 2007). På trods af begrebets anvendelse i både dagligdagssproget samt den psykologiske og sociologiske teori, eksisterer der, som nævnt, ikke en nærmere definition af begrebet. Et betydeligt formål med denne undersøgelse er således at få indkredset betydningen af begrebet utilstrækkelighed og at skabe en forståelse for, hvordan utilstrækkelighed opleves af mennesket i det senmoderne samfund. Indtil videre sidestilles oplevelsen af utilstrækkelighed derfor med en oplevelse af, ikke at kunne slå til. Desuden anser jeg det som værende givtigt at skelne imellem en objektiv og subjektiv form for utilstrækkelighed, hvor førstnævnte refererer til en faktisk utilstrækkelighed, hvor individet ud fra en objektiv optik ikke slår til. Det vil eksempelvis sige, at der eksisterer nogle ydre omstændigheder eller krav, som individet faktisk ikke kan indfri eller leve op til. Den subjektive form for utilstrækkelighed refererer til en psykologisk form, hvor individet har en forestilling om ikke at kunne slå til, og der foreligger således ikke en faktisk utilstrækkelighed. Uanset om utilstrækkeligheden er objektiv eller subjektiv, vil individet have en oplevelse af utilstrækkelighed, og begge former er derfor en del af genstandsfeltet for nærværende undersøgelse.

Foruden en distinktion imellem en objektiv og subjektiv form for utilstrækkelighed, er det desuden hensigtsmæssigt at skelne imellem normalpsykologisk og patologisk utilstrækkelighedsfølelse. Den normalpsykologiske følelse af utilstrækkelighed er kendetegnet ved at være et fænomen, der opleves, i større eller mindre grad, af alle mennesker, dog uden at være sygelig. Grænsen imellem den normalpsykologiske og patologiske form for utilstrækkelighed er kendetegnet ved at være et spørgsmål om grad, hvor den patologiske form har en vedvarende og forstyrrende indflydelse på individets psykologiske liv. Det vil sige, at den skaber problemer for individet i dets daglige livsførelse. Jeg vil i denne forbindelse give et eksempel fra psykologisk praksis, der efter min vurdering kan give et billede på en mere patologisk form for utilstrækkelighed. Eksemplet omhandler en kvindelig patient, der følte, at hun aldrig kunne slå til og aldrig var ”god nok”. Dette var et gennemgående træk ved hendes selvopfattelse, og følelsen af utilstrækkelighed var således ikke afgrænset til bestemte situationer. Dette betød, at hun anvendte kompensationsstrategier i form af indre krav om perfektionisme, præstation og kontrol. På denne vis blev utilstrækkelighedsfølelsen så stor, at det påvirkede hendes adfærd og tankemønstre på en destruktiv vis, og det var et gennemgående forstyrrende element i patientens hverdag. I modsætning til dette er den normalpsykologiske form for utilstrækkelighedsfølelse afgrænset til bestemte situationer, og det er dermed ikke et gennemgående og vedvarende træk ved individets selvopfattelse. Nærværende undersøgelse har fokus på den normalpsykologiske form for utilstrækkelighed, og min intentionen er at undersøge, hvordan følelsen af utilstrækkelighed udspiller sig for det almene, i modsætning til det sygelige individ i det senmoderne samfund.

### Det senmoderne samfund

Centralt for denne undersøgelse er desuden den senmoderne samfundsudvikling, og det er derfor essentielt at klarlægge betydningen af dette fænomen. *Det senmoderne samfund* er et kulturmønster, der har gjort sig gældende i de vestlige samfund siden slutningen af 1970’erne (Jørgensen, 2002). Jeg vil inddrage Anthony Giddens’ (1938-) analyse af det senmoderne samfund til at forklare begrebets betydning.

Ifølge Anthony Giddens (1996) har vores samfund undergået en række forandringer, hvilket har konsekvenser for de overordnede sociale institutioner i samfundet og ikke mindst for individets daglige sociale liv (ibid., p. 9). Anthony Giddens argumenterer for, at det senmoderne samfund er præget af en ekstrem dynamik samt en diskontinuitet, der ikke gjorde sig gældende i tidligere kulturer og livsformer. Den senmoderne verden karakteriseres ved at være en ”løbsk” verden, hvor forandringshastigheden er langt højere, og forandringerne mere omfattende og dybe end i tidligere samfund. Måden, hvorpå disse forandringer influerer det sociale liv og de sociale praksisser er desuden langt mere gennemgående (ibid., p. 27).

I henhold til samfundets diskontinuitet anfører Anthony Giddens tre hovedelementer af det senmoderne samfund, der har indflydelse på det moderne sociale liv. Disse er *adskillelsen af tid og rum, udlejringsmekanismer* og *institutionel refleksivitet*.

Førstnævnte, *adskillelsen af tid og rum*, henviser til, at vi, i det senmoderne samfund, er adskilte i tid og rum fra vore medmennesker, og kommunikationen er ikke længere begrænset til den nære, direkte kontakt grundet den globale og teknologiske udvikling (ibid., p. 29). Den globale udvikling og adskillelsen af tid og rum er ligeledes med til at skabe nye former for risici, hvor individet i langt højere grad end tidligere bliver påvirket af fjerne hændelser (ibid., p. 13). Anthony Giddens mener dog ikke, at vores nuværende samfund er mere risikofyldt end tidligere samfund, men modernitetens risikokultur betyder, at individet kontinuerligt skal forholde sig til de mulige risici og potentielle handlingsmuligheder, det lever under i den senmoderne verden. Anthony Giddens fremhæver hertil, at livet under modernitetens betingelser er en rutinemæssig overvejelse af hypotetiske muligheder, hvor alternative muligheder altid vil være domineret af et ”hvis nu”-spørgsmål - et spørgsmål om at vælge imellem mulige ”verdener” (ibid, pp. 41-42).

Det andet hovedelement, *udlejringsmekanismer*, henviser blandt andet til, at individerne er blevet frisatte fra lokaliteten og traditionerne i det lokale miljø. Der er sket en ”udlejring” af de sociale institutioner og relationer, hvilket betyder, at den menneskelige interaktion ikke længere er knyttet til den nære ”ansigt til ansigt” interaktionsform. Dette indebærer, at sociale aktiviteter i høj grad er blevet professionaliseret og specialiseret igennem ekspertsystemer (ibid., pp. 30-31). Eksempelvis kan nævnes, at vi i dag har eksperter indenfor børneopdragelse – en social aktivitet, der tidligere suverænt foregik i hjemmet.

Det tredje hovedelement er *institutionel refleksivitet*. Det senmoderne samfund er et informationssamfund, præget af viden og oplysning, som individet kontinuerligt må reflektere over. Dette står i modsætning til tidligere samfund, hvor refleksivitet var begrænset til fortolkning af traditioner, som blev reproduceret via faste rutiner og vaner. I det senmoderne samfund har disse traditioner, vaner og skikke mistet deres betydning, hvilket har ført til et uundgåeligt krav om øget refleksivitet både på institutionelt samt individuelt plan. Denne frisættelse fra traditionerne og fremvæksten af ekspertsystemer medfører ikke blot en frihed, men også en forpligtelse, idet individet er tvunget til at træffe valg. Som Anthony Giddens udtrykker det: *” vi har ikke andet valg end at vælge”* (ibid., p. 100). Disse valg skal træffes iblandt en mangfoldighed af muligheder, og refleksiviteten indgår derfor som en del af al menneskelig aktivitet: Individet er nødsaget til at reflektere over de valg, det træffer. Disse valg bliver konstant revurderet i henhold til ny information eller viden (ibid., pp. 32-33).

Det senmoderne - og det postmoderne samfund bliver ofte omtalt som det samme fænomen, men afspejler i realiteten to forskellige holdninger eller teoretiske positioner. Begrebet senmodernitet er bl.a. anvendt af Anthony Giddens og refererer til en kulturel logik samt kulturelle tendenser og fænomener, der radikaliserer og ligger i forlængelse af en tilsvarende logik og fænomener i moderniteten. Ud fra denne optik repræsenterer det senmoderne således ikke et afgørende brud med moderniteten. Et sådant brud er netop essensen af begrebet om postmoderniteten. Ud fra denne forståelsesramme, der bl.a. er repræsenteret ved sociologen, Zygmunt Bauman (1927-), skal den kulturelle logik og de kulturelle tendenser, der kendetegner vores nuværende samfund, opfattes som en række markante brud med moderniteten, og der tales derfor om en ny kulturel tidsalder (Jørgensen, 2002, p. 27).

Begreberne det senmoderne- og postmoderne samfund anvendes dog her synonymt om den vestlige kultur fra slutningen af det 20. århundrede og begyndelsen af det 21. århundrede, og der vil således ikke blive taget stilling til de definitionsmæssige forskelle, der er indlejret i de to begreber. En sådan differentiering imellem de to begreber vurderes ikke som værende meningsfuld i nærværende sammenhæng.

## Problemstillingens relevans

Det må formodes, at individets følelse af utilstrækkelighed ikke er et nyt opstået fænomen, men at denne følelse har været en del af den menneskelige eksistens i alle tider. Følelsen af utilstrækkelighed er desuden en følelse, vi alle kender til, i større eller mindre grad, hvilket gør det til et interessant emne indenfor det almenpsykologiske felt.

I henhold til det tidsmæssige perspektiv er der en række forhold, der kan pege på, at individets følelse af utilstrækkelighed har ændret karakter over tid, og at den i dag er blevet et fænomen af tiden. I denne forbindelse har jeg en personlig hypotese om, at følelsen af utilstrækkelighed er blevet et mere udbredt fænomen i vores nuværende samfund, ikke mindst på grund af de nye vilkår og de øgede krav, der stilles til os som mennesker i det senmoderne samfund. Denne hypotese er bl.a. vokset frem af oplevelser fra psykologisk praksis, hvor jeg erfarede, at følelser af utilstrækkelighed er overraskende udbredt, og i en grad, der vejede særdeles tungt hos ganske almindelige mennesker. Dette fik mig til at overveje, hvorvidt disse utilstrækkelighedsfølelser hos mine klienter netop kunne betragtes som et fænomen af tiden, og hvorvidt disse følelser er influeret af den tidlige personlighedsudvikling eller er fostret af et ydre pres fra det omgivende miljø. Dette gjorde mig motiveret og nysgerrig på at undersøge fænomenet nærmere.

At betragte individets psykologiske liv og følelsen af utilstrækkelighed i en samfundsmæssig kontekst kan bidrage til en mere nuanceret forståelse af den menneskelige psyke. I henhold til dette synes der, indenfor psykologisk teori og praksis, at være en tilbøjelighed til at underminere indflydelsen fra samfundet og de kulturelle strømninger på individets psykologiske liv. Dette afspejler sig ikke mindst af den psykologiske praksis, men ligeledes indenfor det teoretiske område er der begrænset fokus på de senmoderne tendenser og disses indflydelse på individet. Der er dog sociologer, der peger på, at der er sket noget med individet i relation til samfundet de sidste årtier. Eksempelvis har Zygmunt Bauman, i sin bog, *Consuming Life* (2007), der er en kritisk analyse af forbrugeradfærden i det senmoderne samfund, kastet lys over individets følelse af utilstrækkelighed i en samtidsaktuel kontekst.

Zygmunt Bauman argumenterer for, at følelsen af utilstrækkelighed er en udbredt følelse iblandt individerne i det senmoderne samfund. Han udtrykker, at de mest almindelige lidelser i dag udspringer af en overflod af muligheder, frem for et utal af begrænsninger, som det var tilfældet tidligere. Individet har derfor ingen begrænsninger i forhold til at vælge sin livsstil og realisere sig selv, hvilket, ifølge Zygmunt Bauman, betyder, at det senmoderne mennesker lider af frygten for utilstrækkelighed, hvor det tidligere var frygten for skyld. En skyldfølelse, der opstod, hvis individet afveg fra eller overskred normen og det gængse (Bauman, 2007, p. 94). Dette betyder også, ifølge Zygmunt Bauman, at der er sket et skift fra neurose til depression som værende den mest udbredte psykologiske lidelse iblandt individerne i vores nuværende samfund. Zygmunt Bauman argumenterer i denne forbindelse for, at det i tidligere samfund, på grund af indre konflikter i forhold til individets begrænsninger og den medfølgende frygt for skyld, var neurosen, der var den dominerende psykiske lidelse. I nutidens senmoderne forbrugersamfund er disse neurotiske lidelser blevet erstattet af depression, der er opstået på grund af individets overflod af muligheder og den ledsagende frygt for utilstrækkelighed (ibid.).

Også Anthony Giddens (1996) taler om utilstrækkelighed i en senmoderne kontekst, og har koblet utilstrækkelighedsfølelse sammen med følelser af skam, hvortil han argumenterer for, at skam er en grundlæggende angst for, at den fortælling, hvorved individet opretholder sin sammenhængende selvidentitet, er tilstrækkelig (Giddens, 1996, pp. 82-83). I nutidens samfund er det således individets frygt for skam og utilstrækkelighed frem for frygten for skyld, der er den dominerende.

I henhold til ovenstående er det interessant, at den psykologiske opmærksomhed på individets følelse af utilstrækkelighed er så begrænset. I tilfælde af, at Zygmunt Baumans antagelser om det senmoderne menneske er sandt; at individet i det senmoderne samfund i udbredt grad lider af følelser af utilstrækkelighed, er det et fænomen, der fortjener og bør have opmærksomhed. Dette ikke mindst set i forhold til, at følelsen af utilstrækkelighed er en ubehagelig følelse, der må formodes at kunne få negative psykologiske konsekvenser for individet. Det er derfor essentielt at skabe et fokus på netop dette fænomen, samt at skabe en forståelse for, hvad det vil sige at føle sig utilstrækkelig som menneske i det senmoderne samfund, herunder hvilke faktorer, der har indflydelse på, at individet kan føle sig utilstrækkeligt. Med en sådan forståelse, ville det i højere grad være muligt at imødekomme og forebygge individets følelse af utilstrækkelighed, og ikke mindst de psykologiske problematikker, der opstår i individet, som en konsekvens af de senmoderne påvirkninger og betingelser. Også i psykologisk praksis, i forhold til behandlingen af en række samtidsaktuelle psykologiske lidelser, eksempelvis stress og depression, kan en forståelse for de bagvedliggende faktorer være særdeles nyttig. Desuden kan en inddragelse af de forhold og betingelser, der gør sig gældende i vores samfund, give en bedre viden om de samfundsmæssige vilkår, der uundgåeligt er en del af vores hverdag. Det vil sige, at der kan opnås en mere nuanceret forståelse af individet og samfundet, samt af individet i samfundet.

Afslutningsvis vil jeg nævne den amerikanske socialkritiker, Christopher Lasch, der allerede i slutningen af 1970’erne interesserede sig for samtidsaktuelle psykologiske problemstillinger. Christopher Lasch argumenterer ligeledes for, at individets psykologiske liv skal betragtes som en del af en større samfundsmæssig kontekst. Han har i denne forbindelse fremført, at enhver tidsalder udvikler sine specielle former for psykiske sygdomme (Lasch, 1983, pp. 87-88). Det kan heraf udledes, at samfundet og samfundsudviklingen har en afgørende og direkte indflydelse på individets psykologiske liv, hvilket, ud fra min personlige betragtning, kan virke som en betydelig overestimering af samfundets indflydelse på den menneskelige psyke. Dette ud fra den betragtning, at individets psyke er konstitueret af mange differentierede faktorer, hvor samfundet kun udgør en del af en større helhed. At tænke, at den samfundsmæssige del besidder en så afgørende rolle for udviklingen af psykiske lidelser, levner ikke megen plads til eksempelvis personligheds- og udviklingspsykologiske faktorer, og deraf kan Christopher Lasch’s argument virke som en overestimering. På den anden side afspejler det en uundgåelig realitet, der ikke kan og bør negligeres: at samfundet som institution, kultur og struktur bør inddrages i forståelsen af individets psykologiske liv.

Min undren over fænomenet, utilstrækkelighed, har fået mig til at tænke på nogle overordnede spørgsmål, som jeg vil komme nærmere ind på i løbet af min forskningsproces. Disse er:

* *Er følelsen af utilstrækkelighed en udpræget psykologisk problemstilling for individet i det senmoderne samfund?*
* *Kan utilstrækkelighedsfølelse relateres til nutidsaktuelle lidelser såsom stress og depression?*
* *Hænger følelsen af utilstrækkelighed sammen med individets overordnede selvværdsfølelse?*
* *Hvilke risikofaktorer har indflydelse på, at individet kan føle sig utilstrækkeligt?*
* *Er utilstrækkelighedsfølelse konstitueret af udefrakommende eller intrapsykiske faktorer?*

## Opgavens disponering

Nærværende opgave tager afsæt i en indledning, hvori der indgår problemformulering, begrebsafklaring samt argumentation for problemstillingens relevans. Det er med dette udgangspunkt tiltænkt at give læseren en introduktion til emnet og den pågældende problemstilling, samt at skabe et overblik over undersøgelsen. Herefter følger et metodeafsnit, hvor jeg diskuterer og redegør for centrale metodiske og videnskabsteoretiske overvejelser. Metodeafsnittet indeholder desuden et undersøgelsesdesign, der er en præcis og detaljeret beskrivelse af handlingsplanen for undersøgelsen i forbindelse med indsamling, analyse og fortolkning af data.

Efter metodeafsnittet følger analysen, hvilken jeg har valgt at dele op i en analyse del 1 og en analyse del 2. Rationalet bag denne opdeling er undersøgelsens to formål. Det er hertil et formål at få indkredset betydningen af begrebet utilstrækkelighed, oggive en forståelse for, *hvordan* oplevelsen af utilstrækkelighed udspiller sig for individet i det senmoderne samfund. Dette er omdrejningspunktet for analyse del 1. Denne analysedel indeholder desuden indledningsvis en kort præsentation af de seks informanter, der deltager i undersøgelsen.

Nærværende undersøgelse har endvidere til formål at skabe en forståelse for, hvilke faktorer, der har indflydelse på, at individet kan føle sig utilstrækkeligt. Dette formål indgår som en implicit del af problemstillingen, og er omdrejningspunktet for analyse del 2. Der er løbende, i begge analysedele, inddraget relevant teori, hvorfor der ikke er et separat teoriafsnit. Der er dog udvalgt fire primære teorier, der inddrages i analyse del 2 med større vægtning end de andre teorier, og der argumenteres derfor indledningsvis, i analyse del 2, for valget af disse fire teoretiske perspektiver.

Efter analyserne følger et diskussionsafsnit. Jeg har valgt at opbygge diskussionen på en sådan måde, at den er centreret omkring fem interessante spørgsmål, som jeg er kommet til at tænke på i løbet af min forskningsproces. Herunder bl.a. nogle af dem, jeg har præsenteret i indledningen. Diskussionen udmunder i en konklusion.

# Metode

Følgende metodeafsnit indeholder metodiske og videnskabsteoretiske overvejelser i forhold til besvarelsen af problemstillingen.

## Forskningsmetode

Denne undersøgelse er en analyse af, hvordan oplevelsen af utilstrækkelighed udspiller sig for individet i det senmoderne samfund. Der er således fokus på et oplevelsesbaseret menneskeligt fænomen, med særlig interesse for den menneskelige livsverden. Det er derfor de menneskelige aktørers egne perspektiver og fortællinger, der er omdrejningspunktet for nærværende undersøgelse.

Undersøgelsen tager udgangspunkt i det kvalitative forskningsinterview. Denne metode er særdeles anvendt i kvalitativ forskning, og forskningsinterviewet har den fordel, at det kan kaste lys over områder af den menneskelige erfaring på en effektiv måde (Brinkmann & Tanggaard, 2010, p. 34). Det kvalitative interview indfanger informanternes livsverden, der er den prærefleksive oplevelsesverden. Livsverdenen er den verden, der fremtræder for os i en direkte og umiddelbar oplevelse forud for, at vi reflekterer eller teoretiserer om den. Dette betyder, at interviewet indfanger informanternes levede og oplevede virkelighed. Igennem interviewet sker der en sproglig konstruktion af informanternes oplevelser, hvilket betyder, at det ikke nødvendigvis er den objektive sandhed, der fremstår, men derimod informanternes *oplevelse* af verden og af fænomenet utilstrækkelighed (ibid., p. 31, 33). Det er netop denne oplevede virkelighed, der, i denne undersøgelse, ønskes et indblik i. Jeg vil desuden inddrage udvalgte teoretiske perspektiver med henblik på at forstå informanternes oplevelser bedre.

Undersøgelsen har desuden fokus på individets oplevelse af utilstrækkelighed i en senmoderne kontekst, hvilket betyder, at jeg forholder mig til det senmoderne samfund som et aspekt af problemstillingen. Dette aspekt inddrages i form af teoretiske perspektiver, og indkredses således ikke af de pågældende interviews.

## Arbejdsproces

Fremgangsmåden for nærværende undersøgelse er blevet fastlagt på baggrund af undersøgelsens sigte og det forventede forløb. Formålet med nærværende undersøgelse er at få indkredset betydningen af begrebet utilstrækkelighed, og atgive en forståelse for, *hvordan* følelsen af utilstrækkelighed opleves af individet i det senmoderne samfund. Et betydeligt formål er således en form for kvalitativ begrebsudvikling af fænomenet utilstrækkelighed. Dette *beskrivende* element af problemstillingen, det vil sige, *hvordan* følelsen af utilstrækkelighed udspiller sig for individet i det senmoderne samfund, søges belyst ud fra en induktiv begrundelsesform. Udgangspunktet for undersøgelsen er empirisk, hvilket betyder, at der arbejdes med de empiriske data på en sådan måde, at disse anvendes som udgangspunkt for at formulere en teori eller dele af en teori. Formålet med den induktive metode er at nå til en konklusion eller en sammenfattende opfattelse gennem en række eksempler eller observationer (Brinkmann & Tanggaard, 2010, p. 207). På baggrund af de pågældende interviews søger jeg således at sige noget generelt om individets utilstrækkelighedsfølelse.

Det er desuden et formål at skabe en forståelse for, hvilke faktorer, der har indflydelse på, at individet kan føle sig utilstrækkeligt. Dette formål indgår som en implicit del af problemstillingen og kan betragtes som et *forklarende* aspekt af undersøgelsesgenstanden. I forhold til besvarelsen af denne del af problemstillingen er der fundet inspiration i udvalgte teoretiske perspektiver, og på denne baggrund dannet forventninger og hypotetiske overvejelser. Dette betyder dog ikke, at arbejdsprocessen for denne del af problemstillingen er deduktiv, idet formålet ikke er at teste hypoteser og følgelig at be- eller afkræfte disse. Derimod er udgangspunktet, også for denne del af undersøgelsen, empirisk. Det vil sige, at det empiriske materiale anvendes som den primære kilde til besvarelsen af problemstillingen, og den valgte teori inddrages derfor udelukkende med det formål at give en uddybende og mere nuanceret forståelse for det empiriske materiale. Også i forhold til det forklarende aspekt af problemstillingen er arbejdsprocessen således induktiv.

## Videnskabsteoretiske tilgange

Denne undersøgelse har primært fundet inspiration i den fænomenologiske videnskabsteoretiske tilgang. Fænomenologien er en filosofisk skole, der blev grundlagt af Edmund Husserl (1859-1938) i begyndelsen af 1900-tallet. Denne skole har siden udviklet sig til en række forskellige empiriske forskningsmetoder indenfor eksempelvis psykologi, sociologi og antropologi (ibid., p. 185). Indenfor den psykologiske tradition er det særligt den amerikanske psykolog, Amadeo Giorgi, der er kendt for udviklingen af de fænomenologiske forskningsmetoder (Karpatschof & Katzenelson, 2011, p. 105).

Den fænomenologiske tradition tilbyder sig som et alternativ til de objektive eller positivistiske videnskaber, eksempelvis den naturvidenskabelige tradition, der fokuserer på det objektive og universelle ved et fænomen. Derimod er den fænomenologiske psykologi:

*”(…) en oplevelsesbeskrivende psykologi, dvs. en psykologi, der beskriver menneskets oplevelsesverden, og derved søger at forstå mennesket indefra snarere end at beskrive og forklare dets adfærd set udefra”* (ibid., p. 102).

Fænomenologi er defineret som læren om dét, der kommer til syne eller fremtræder for en bevidsthed (Brinkmann & Tanggaard, 2010, p. 185). Den fænomenologiske tradition beskæftiger sig med menneskets livsverden, der er den erfarede og levede verden. Livsverdenen opleves i førstepersons-perspektivet, der er den prærefleksive oplevelsesverden. Førstepersons-perspektivet anvendes desuden til at betegne det forhold, at erfaringer er erfaringer, som nogen gør sig, og førstepersons-perspektivet er således det erfarende subjekts perspektiv (Karpatschof & Katzenelson, p. 100). Fænomenologien vil typisk hævde, at den verden, som fremtræder for os er den eneste virkelige verden, og det er dermed selve fremtrædelsesformen eller oplevelsen af verden, der er essentiel. Der søges således ikke en virkelighed bag denne fremtrædelse. Ifølge fænomenologerne betyder dette dog ikke, at fænomenologien er en videnskab om det blot subjektive, tilsyneladende eller overfladiske. Derimod søger fænomenologien at forstå og undersøge sammenhængen imellem subjektet og verden, og rationalet bag dette er, at den objektive verden ikke kan begribes uafhængigt af subjektets oplevelser og erkendelsesoperationer (ibid., pp. 89-90). Indenfor den kvalitative forskning er fænomenologi således et begreb, der søger at forstå fænomener ud fra aktørernes egne perspektiver og beskrive verden, som den opleves af disse.

Den fænomenologiske psykologi er *beskrivende* i modsætning til forklarende, og hensigten er at beskrive så konkret, sanseligt og detaljeret som overhovedet muligt. Den fænomenologisk inspirerede forsker søger derfor at få detaljerede *beskrivelser* af, hvordan bestemte fænomener *opleves* fra et førstepersons-perspektiv. Forskeren vil bestræbe sig på den detaljerede og fordomsfri beskrivelse, med fravalget af at lægge standardkategorier og kausalforklaringer ned over fænomenet, der ønskes undersøgt (ibid., pp.105-106).

Et centralt element af den fænomenologiske tilgang er den såkaldte fænomenologiske reduktion. Fænomenologisk reduktion refererer til, at man som menneske fører (reducerer) sine meninger, fordomme og holdninger tilbage til det givne: det vil sige, at man undersøger, hvad der faktisk er givet eller kommer til syne for bevidstheden. Reduktionen består i, at der sættes parentes om alt, der ikke er givet i forhold til dét fænomen, der fremtræder for en bevidsthed. I forskningspraksis betyder dette, at intentionen er at holde sig åben som forsker for at muliggøre en præcis beskrivelse af det fænomen, der fremtræder for bevidstheden, og som man ønsker at undersøge (Brinkmann & Tanggaard, 2010, p. 188). Formålet er således at belyse fænomener, som de er i sig selv (deres essens), hvilket indebærer, at forskeren skal forsøge at tilsidesætte de mange ideer, formodninger osv., som han måtte have med sig (ibid., p.186).

Den fænomenologiske videnskabsteoretiske tilgang har, i denne undersøgelse, fungeret som inspiration på en sådan måde, at jeg har forsøgt at sætte min for-forståelse, forudindtagede holdninger og hypotetiske overvejelser i parentes, for dermed at komme ind til sagen selv. På denne måde har jeg indtaget en udforskende position, hvor jeg som udgangspunkt ikke har vidst noget om undersøgelsesfænomenet. Denne tilgang har gjort sig gældende under de pågældende interviews og under udarbejdelsen af interviewguiden, men også i analysen er denne tilgang anvendt som inspirationskilde. Det skal dog tilføjes, at det kan være vanskeligt eller nærmest umuligt at betragte verden med et fuldstændigt teori-frit og interesseløst blik, da individet eller forskeren altid vil være influeret af sin almindelige viden, fordomme og teoretiske inspiration. Under selve interviewene har jeg desuden haft fokus på at få detaljerede beskrivelser af, og eksempler på, hvordan informanterne oplever følelsen af utilstrækkelighed, for på denne måde at komme tættere på deres prærefleksive oplevelsesverden.

Foruden den fænomenologiske videnskabsteoretiske tilgang er der, i nærværende undersøgelse, også fundet inspiration i den hermeneutiske tilgang. Denne tilgang anvendes i analysen i forhold til at indsætte datamaterialet i en teoretisk fortolkningsramme. Der vil senere blive redegjort for den eksakte fremgangsmåde for analysen og de relaterede fortolkningskontekster (jf. Kvale & Brinkmann, 2009, p. 238).

Nogle af pionererne indenfor hermeneutikken er Friedrich Schleiermacher (1768-1834) og Wilhelm Dilthey (1833-1911), der udformede en metodehermeneutik, der indeholder mange af nutidens hermeneutiske begreber. Den mere nutidige hermeneutik er repræsenteret ved Martin Heidegger (1889-1976), og ikke mindst hans arvtager Hans-Georg Gadamer (1900-2002) (Birkler, 2006, p. 95).

Den hermeneutiske tilgang er kendetegnet ved at være en forståelses- og meningslære, hvor fortolkning er et kernebegreb. Hermeneutikken tager ikke udgangspunkt i fænomener og disses fremtrædelsesformer, men går derimod ”bag om” fænomenerne for at få en dybere forståelse af individets subjektive oplevelsesverden, her konkret i forhold til informanternes oplevelse af utilstrækkelighed. Virkeligheden fremgår ikke direkte af fænomenernes fremtrædelse, men skal udledes og fortolkes ud fra de oplevelser, der foreligger.

I modsætning til den fænomenologiske tilgang er den hermeneutiske pointe, at forskeren opnår forståelse igennem sin *for-forståelse*. Den hermeneutiske tanke er, at subjektet til enhver tid vil fortolke den verden, det er en del af igennem sine fordomme og for-forståelser (ibid., pp. 96-97). Hermeneutikken cirkulerer imellem delforståelser og en forståelse af helheden, hvor sidstnævnte udelukkende opnås ved at inddrage fortolkerens forståelseshorisont, hvorudfra verden anskues. Grundtanken er, at der består et cirkulært forhold imellem delforståelser og helhedsforståelser, hvor delene kun forstås igennem helheden, og helheden kun i kraft af delene. Dette benævnes den hermeneutiske cirkel (ibid., pp. 98-99).

I nærværende undersøgelse inddrages min for-forståelse i form af almindelig viden, forventninger, hypotetiske overvejelser og teori. Denne inddrager jeg dog udelukkende i analyse del 2, blandt andet i forbindelse med at indsætte datamaterialet i en teoretisk fortolkningskontekst. Min for-forståelse, herunder teoretiske perspektiver, har således en mindre vægtning i analysen, idet det primære fokus for denne undersøgelse er at *beskrive* informanternes egne oplevelser af utilstrækkelighed ud fra førstepersons-perspektivet. Den fænomenologiske tilgang er således anvendt som primær motivationskilde for undersøgelsen.

## Design

Et forskningsdesign er en handlingsplan for undersøgelsen i forhold til indsamling, analyse og fortolkning af data (Yin, 1994, p. 19). Der vil følgende blive redegjort for den specifikke procedure for undersøgelsen, og relevante videnskabsteoretiske overvejelser vil indgå.

### Valg af informanter

I forbindelse med indsamlingen af data er det afgørende at gøre sig overvejelser omkring udvælgelse af informanter. Hertil er det essentielt, at de valgte informanter er repræsentative for fænomenet, der ønskes undersøgt (ibid., p. 22). Eftersom individets følelse af utilstrækkelighed kan betragtes som et almenpsykologisk fænomen, der, i større eller mindre grad, opleves af alle mennesker, vurderede jeg, at det ikke var nødvendigt at foretage en specifik udvælgelse af informanter. Rationalet bag dette var, at alle voksne mennesker, uanset alder, ville kunne fortælle om deres oplevelse af utilstrækkelighed, dog på forskellig vis, hvilket netop var det interessante for mig. Der blev ikke foretaget en udvælgelse af informanter i forhold til graden af deres utilstrækkelighedsfølelse, med den begrundelse, at det i søgningsprocessen ville være vanskeligt at definere den normalpsykologiske versus den patologiske form for utilstrækkelighed.

Yderligere måtte jeg overveje, hvorvidt informanterne skulle være mine venner, bekendte eller ukendte mennesker. I denne forbindelse valgte jeg at søge ukendte mennesker ud fra den hypotese, at disse måske ville give mig flere oplysninger end mine bekendte og nære venner, der muligvis kunne føle sig intimiderede af interviewsituationen. Omvendt kunne det dog også være, at personer, der kendte mig godt ville have mere tillid til mig, og derfor ville give mig flere personlige oplysninger end ukendte mennesker. I kraft af dette dilemma og de umiddelbare fordele og ulemper ved begge situationer, besluttede jeg mig for at gøre dét, jeg selv ville være mest tryg ved. Jeg følte, at jeg nemmere kunne indtage min forskerrolle overfor personer, der ikke stod mig nært. På denne baggrund begyndte jeg at søge ukendte personer over 18 år, hvortil jeg udformede en informantsøgningsblanket (bilag 1), som jeg hængte op i diverse supermarkeder i min hjemby. Responsen på disse opslag var dog begrænset, og jeg anvendte derfor mit netværk, bl.a. igennem Facebook, til at søge yderligere informanter. Dette betød, at jeg igennem en løbende proces erhvervede mig seks informanter, både ukendte, men også bekendte. Min relation til disse bekendte var dog så perifer, at jeg vurderede, at det ikke ville have nogen indflydelse på min personlige tryghed ved situationen. Jeg havde oprindeligt tænkt, at antallet af informanter skulle være tre eller fire, primært på grund af de tidsmæssige begrænsninger ved undersøgelsen, og jeg antog desuden, at dette antal ville være passende til at kunne give et validt billede af individets følelse af utilstrækkelighed. I løbet af processen valgte jeg dog at foretage nogle flere interviews, hvortil min intention var at udvælge fire af disse på baggrund af deres differentierede karakter og omfanget af de oplysninger, der blev givet. Efter et møde med min vejleder besluttede jeg dog at inddrage alle seks interviews i min undersøgelse, dog med forskellig vægt. Rationalet bag dette var bl.a., at et større antal informanter kunne højne gyldigheden af min undersøgelse. I denne forbindelse valgte jeg at lægge hovedvægten på fire af de seks interviews, og disse vil derfor blive inddraget som det primære empiriske materiale. De resterende to interviews står mere i baggrunden, og vil blive inddraget på en mere uforpligtende måde. Den nærmere procedure for dette vil fremgå senere.

### Foretagelse af interview

Hermed følger de konkrete omstændigheder i forbindelse med informantsøgning og udførelsen af de pågældende interviews.

I forbindelse med informantsøgningen lagde jeg vægt på, at informanterne skulle melde sig frivilligt, idet jeg formodede, at emnet kunne virke sensitivt og grænseoverskridende for nogle mennesker, og det var derfor vigtigt, at informanterne havde lyst til at tage emnet op af egen fri vilje. Dette betød, at jeg ikke henvendte mig direkte til personer i informantsøgningsprocessen, men anvendte derimod en informantsøgningsblanket, som det er fremgået tidligere. Af hensyn til undersøgelsens validitet, var det desuden vigtigt, at informanterne ikke blev påvirkede eller forberedt på de pågældende interviews, hvilket betød, at de oplysninger, der fremgik af informantsøgningsblanketten om undersøgelsen indhold, blev begrænset mest muligt. Dog var det etisk vigtigt, at informanterne havde en basal viden om, hvad de indvilligede i. Der blev således informeret om, at undersøgelsen omhandlede, hvordan og hvorfor vi kan føle os utilstrækkelige som mennesker. Disse oplysninger vurderede jeg desuden som værende dækkende, idet jeg ønskede at forholde mig udforskende til undersøgelsesfænomenet, hvor jeg som udgangspunkt indtog en uvidende position, og jeg kunne derfor ikke komme undersøgelsens indhold nærmere på dette tidspunkt i processen.

I den første del af interviewfasen skulle jeg gøre mig klart, hvordan rammerne for mine interviews skulle være, herunder om det skulle være løst strukturerede, semistrukturerede eller fast strukturerede interviews. I denne forbindelse vurderede jeg det som værende givtigt, problemstillingen taget i betragtning, at udføre interviews med en vis struktur, men som ligeledes gav plads til uddybende og udforskende spørgsmål. Derfor valgte jeg at udføre semistrukturerede interviews. Desuden skulle jeg gøre mig klart, under hvilke omstændigheder interviewene skulle udføres, eksempelvis om det skulle være telefoninterviews, over e-mail eller ansigt til ansigt interaktion. I henhold til problemstillingen og undersøgelsesfænomenets beskaffenhed vurderede jeg, at det gav mening at foretage ansigt til ansigt interviews, idet jeg på denne vis kunne bruge mig selv og mine personlige indtryk af informanterne og interviewforløbet som en del af forskningsprocessen. Beslutningen om at foretage interviewene ansigt til ansigt blev desuden truffet ud fra min personlige interesse i det personlige møde med informanterne, hvor interviewsituationen kan betragtes som en social og situeret praksis. Denne betragtning er funderet i en holdning om, at den sociale og situationsbundne interaktion imellem interviewer og informant er afgørende for den viden, der opnås igennem interviewet. Eksempelvis kan den personlige kemi imellem de implicerede parter være af stor betydning, lige så vel som interviewerens personlige interviewstil kan have betydning for de informationer, der opnås. Dette betyder, i henhold til den analytiske del af denne undersøgelse, at det er essentielt, at jeg medtænker mig selv som værende en del af forskningsprocessen, hvor jeg som forsker har været med til at konstruere den viden, der fremkommer af interviewene.

En betydelig styrke ved at udføre interviewene ansigt til ansigt var, at disse kunne give adgang til en række nonverbale oplysninger om informanterne, eksempelvis mine personlige indtryk af disse, hvilket jeg betragtede som indholdsrige informationskilder i min undersøgelse. Ulempen ved denne form for interview er dog, at jeg som forsker, i højere grad end ved eksempelvis e-mail og telefoninterviews, kan påvirke informanterne i retning af socialt forhandlede svar, hvilket kan betragtes som en betydelig bias (jf. Brinkmann & Tanggaard, 2010, p. 31). I relation til dette oplevede jeg i den konkrete undersøgelse, at det var vanskeligt, som uerfaren interviewer, gennemgående at sætte sin for-forståelse i parentes og at stille spørgsmål, der ikke på nogen måde kunne virke ledende. I relation til dette har jeg gjort mig overvejelser omhandlende risikoen for, at jeg har påvirket informanterne på en sådan måde, at de svarer i overensstemmelse med mine hypotetiske overvejelser og personlige antagelser. Dette er et gyldighedsspørgsmål, jeg derfor er nødsaget til at være opmærksom på løbende i min analyseproces.

I forhold til rammerne for interviewene var det ligeledes nødvendigt at gøre sig overvejelser omkring, hvor disse skulle finde sted. I denne forbindelse blev informanterne adspurgt ved henvendelse, om interviewene kunne foregå hos dem, idet dette praktisk set var det mest hensigtsmæssige. Jeg antog desuden, at informanternes velkendte omgivelser ville gøre interviewsituationen mindre anspændt, og vurderede det derfor som værende en udmærket løsning.

Den anden del af interviewfasen var centreret omkring udformningen af en interviewguide (bilag 2). Denne guide er udformet i henhold til blandt andre Steinar Kvale og Svend Brinkmanns anvisninger, og er således opbygget med henholdsvis forsknings- og interviewspørgsmål (jf. Kvale & Brinkmann, 2009, p. 153). Forskningsspørgsmålene er udformet således, at de søger at finde forklaringer i forhold til undersøgelsesfænomenet, hvorimod interviewspørgsmålene, der stilles til informanterne, primært søger efter konkrete beskrivelser. Desuden er udformningen af interviewguiden foretaget ud fra en så vidt mulig teori-fri indgangsvinkel, dette motiveret af den fænomenologiske ramme for undersøgelsen.

Der blev desuden udformet en samtykkeerklæring (bilag 3) for at give informanternes vished om, hvad de deltog i. Denne blev givet til informanterne og underskrevet af de implicerede parter som det første under interviewene.

Efter udformningen af interviewguiden foretog jeg et pilotinterview med en veninde for at afprøve ordlyden af interviewspørgsmålene: om de var forståelige for de medvirkende, og om de var af en for personlig, intimiderende eller ledende karakter. Der blev foretaget ganske få rettelser på baggrund af dette pilotinterview, hvorefter de seks interviews blev foretaget indenfor en periode på to uger. Interviewene blev optaget på bånd med informanternes samtykke.

### Analyse og fortolkning af data

Hermed følger en konkret beskrivelse af, hvorledes analyse og fortolkning af de empiriske data er grebet an.

I henhold til analysen er de seks interviews optaget på bånd, hvoraf fire af disse er blevet genstand for en grundig transskriptionsproces. På baggrund af problemstillingen og undersøgelsens sigte vurderede jeg, at det var tilstrækkeligt at anvende en forholdsvis enkel transskriptionsstrategi, hvor det afgørende er at fastholde meningsindholdet i det sagte. Toneleje, stemmevolumen, angivelser af tid og så videre er således ikke transskriberet. Fokus i disse transskriptioner er derfor på det talte sprog, velvidende at der kan være sekvenser, hvor den præcise ordlyd kan være vanskelig at gengive på skrift.

Det er væsentligt at understrege, at der er store forskelle på tale og skriftsprog, og som følge heraf er der betydelige dele af kommunikationen, eksempelvis den nonverbale kommunikation, der går tabt i transskriptionsprocessen. Denne nonverbale kommunikation kan dog være en vigtig og relevant informationskilde i en undersøgelse, hvorfor jeg, i analysen, som nævnt, vil inddrage mine personlige erindringer om interviewene, herunder mine indtryk af de pågældende informanter. Eksempelvis kan der indgå overvejelser i forhold til, om der var noget, der betød noget særligt for dem, eller noget, der var særligt svært. Disse nonverbale kommunikationsformer inddrages som et supplement til transskriptionerne af informanternes verbale udtryk. Disse inddrages dog på en mere uforpligtende og perifer vis, idet analysen primært er funderet på informanternes verbale udsagn.

I henhold til selve analysen skal det nævnes, at den overordnede tilgang til denne er intuitiv, hvilket vil sige, at der ikke analyseres ud fra en bestemt strategi. Der er dog, i den indledende del af analysefasen, foretaget kodning af det empiriske materiale for at gøre analyseprocessen mere overskuelig. Der er således foretaget en kodning imellem informanternes beskrivelser af følelsen af utilstrækkelighed og deres forklaringer på denne utilstrækkelighedsfølelse.

I forhold til selve organiseringen af analysen er denne opbygget omkring en række udvalgte temaer, der er udsprunget af det empiriske materiale og informanternes *selvforståelse* af følelsen af utilstrækkelighed.

Datamaterialet er desuden analyseret ud fra tre forskellige forklaringsrammer, og der er i denne forbindelse fundet inspiration i Steinar Kvale og Svend Brinkmanns inddeling i analytiske fortolkningskontekster (Kvale og Brinkmann, 2009, pp. 237-239). Disse fortolkningskontekster beskæftiger sig med tekstens mening, og kan betragtes som et analytisk værktøj, der organiserer de empiriske data i forhold til analyseniveauer. Disse niveauer er opdelt i tre forskellige kontekster: selvforståelse, kritisk commonsense-forståelse og en teoretisk forståelse. Det første fortolkningsniveau er *selvforståelse*. Her er det forskerens opgave at formulere, i kondenseret form, informanternes egen opfattelse af, hvad deres udsagn betyder. Fortolkningen på dette niveau er derfor mere eller mindre begrænset til informanternes selvforståelse af det pågældende fænomen (ibid., p. 237).

Dette fortolkningsniveau er i overensstemmelse med den fænomenologiske videnskabsteoretiske tilgang, hvilket betyder, at det styrende element for mine tolkninger er informanternes egen oplevelse og forståelse af fænomenet utilstrækkelighed.

Det andet fortolkningsniveau er *kritisk commonsense-forståelse*. Denne er baseret på fortolkning, der rækker ud over en omformulering af informanternes selvforståelse, men den ligger dog stadig indenfor en commonsense-forståelse. Essensen af denne fortolkningskontekst er, at forskeren kan fremsætte en bredere forståelsesramme end interviewpersonerne selv, og kan inddrage almen viden om et udsagns indhold, som denne kan være kritisk over for. De kritiske spørgsmål, der stilles til teksten kan også fokusere på personen, eksempelvis i forhold til, hvad et udsagn kan sige om personen, der fremsætter det (ibid., p. 238).

Det tredje fortolkningsniveau er *teoretisk forståelse*, hvor der anlægges en teoretisk ramme til fortolkning af meningen med et udsagn. Disse fortolkninger overskrider ofte informanternes selvforståelse og rækker ud over en almen commonsense-forståelse (ibid., p. 239).

I denne undersøgelse er dette fortolkningsniveau inspireret af den hermeneutiske videnskabsteoretiske tilgang, og fortolkninger vil således være forankret i min personlige for-forståelse bestående af almindelig viden, forventninger, hypotetiske overvejelser og ikke mindst teori. Den teoretiske forståelse vil udelukkende blive inddraget i forhold til det forklarende aspekt af problemstillingen, og anvendes derfor primært til at skabe en forståelse for, hvilke faktorer, der har indflydelse på, at individet kan føle sig utilstrækkeligt.

Det er tidligere fremgået, at jeg i analyserne anvender en række teoretiske perspektiver med henblik på at give en uddybende og mere nuanceret forståelse af det empiriske materiale. Det skal hertil nævnes, at de teoretiske perspektiver inddrages med forskellig vægtning, og der er hertil udvalgt fire teorier, der inddrages med større vægtning end de andre. De fire primære teorier inddrages udelukkende i analyse del 2 i forhold til at skabe en forståelse for, hvilke faktorer, der kan have indflydelse på, at individet kan føle sig utilstrækkeligt. Disse teorier anvendes således i forhold til det forklarende aspekt af problemstillingen. Jeg vil senere, i analyse del 2, argumentere for valget af de fire primære teorier.

## Validitet

Formålet med nærværende undersøgelse er at sige noget alment om fænomenet, utilstrækkelighed. Det er derfor vigtigt, at jeg gør mig overvejelser om validiteten af undersøgelsen, herunder dens eksterne validitet eller generaliserbarhed.

Det er i denne forbindelse interessant at inddrage overvejelser om det empiriske grundlag, her specifikt i forhold til de deltagende informanter. De seks informanter er placeret indenfor aldersgruppen 19-35 år. Et kritisk argument hertil er, at denne aldersgruppe ikke er repræsentativ for den generelle befolkning som helhed. I denne forbindelse er det muligt, at oplevelsen af utilstrækkelighed ville udspille sig anderledes for et befolkningsudsnit, der var betydeligt ældre, og som derfor er opvokset i en anden samfundsmæssig kontekst. Hvis utilstrækkelighed betragtes som et grundvilkår for den menneskelige eksistens, kan oplevelsen af utilstrækkelighed dog anses som værende et generelt fænomen uanset alder. Dette er dog udelukkende hypotetiske overvejelser, hvilke kunne være interessante at belyse, hvis det havde været muligt at erhverve informanter med en større aldersmæssig spredning.

Derudover vil jeg henlede opmærksomheden på den betragtning, at forskningsinterviewet er en social og situeret praksis. Jeg vil hertil fremføre, at de informationer, der er opnået igennem interviewene afspejler et øjebliksbillede af, hvordan informanterne opfatter deres liv her og nu, og deres oplevelse af utilstrækkelighed er derfor influeret af tid og rum, og de omstændigheder, de er en del af. Det er således muligt, at informanternes udsagn ville være anderledes, hvis interviewene var blevet foretaget på et andet tidspunkt i deres livsforløb, eller hvis der havde været en anden interviewer.

Jeg vil afslutningsvis nævne, at jeg, som en del af denne undersøgelse, vil foretage en løbende kvalitetskontrol, hvor jeg vil forholde mig kritisk til de argumenter og konklusioner, jeg fremsætter. I denne forbindelse vil jeg have særligt fokus på at efterleve det fænomenologiske forskningsideal, hvorfor jeg bestræbe mig på at komme så tæt, som muligt, på informanternes prærefleksive oplevelsesverden og deres *oplevelse* af følelsen af utilstrækkelighed. Jeg vil derfor bestræbe mig på, at mine argumenter og konklusioner er funderet på informanternes udtalelser. Mine analyser vil på denne baggrund fremstå som værende meget empirinære. Jeg vil ikke komme nærmere ind på spørgsmålet om undersøgelsens validitet her, eftersom jeg løbende i undersøgelsen vil forholde mig til væsentlige gyldighedsspørgsmål.

# Analyse del 1

Følgende analyseafsnit indeholder indledningsvis en kort præsentation af de seks informanter, hvorefter der følger en analyse af, *hvordan* oplevelsen af utilstrækkelighed udspiller sig for individet i det senmoderne samfund. Denne analysedel 1 er således centreret om det *beskrivende* element af problemstillingen. Analysen er inddelt i nogle udvalgte temaer, der er udsprunget af informanternes selvforståelse af følelsen af utilstrækkelighed. Der inddrages citater fra det empiriske materiale, hvilke er omskrevet til et mere læservenligt sprog.

## Præsentation af informanter

Denne præsentation af de seks informanter har til formål at give læseren et overordnet billede af, hvem informanterne er, samt at indsætte det empiriske materiale i en kontekstuel sammenhæng. De følgende informationer er etableret under interviewene, og jeg har valgt at medtage en række faktuelle oplysninger såsom uddannelse, ægteskabelig status og familiemæssige baggrund. Under interviewene adspurgte jeg informanterne, med hvilke ord, de ville beskrive sig selv, herunder deres positive og negative sider. Rationalet bag dette spørgsmål var at skabe en forståelse for, hvem interviewpersonerne er. Disse beskrivelser vil ligeledes indgå i følgende præsentation. Det skal desuden nævnes, at jeg har ændret informanternes navne for at beskytte deres anonymitet.

### Jonas

Jonas er 31 år. Han er gift med Nina, og sammen har de to børn – en pige og en dreng. Jonas er ansat ved en kommune som afdelingsleder, og han har 23 medarbejdere under sig. Jonas er opvokset sammen med begge sine forældre og en yngre bror. Jonas beskriver sig selv som værende rolig, eftertænksom og arbejdsom, men også en smule vægelsindet, forstået på den måde, at han kan have svært ved at tage en beslutning uden at gennemtænke alle alternative muligheder. Jonas fremhæver sin evne til at reflektere og se tingene fra flere perspektiver som sin bedste egenskab. Han beskriver sig selv som værende meget selvkritisk, hvilket han opfatter som en mindre god side ved sig selv.

### Martin

Martin er 19 år og går i 3.g på gymnasiet. Han har et fritidsjob i Føtex, og træner kampsport i sin fritid. Martin bor sammen med sine forældre og en yngre bror. Han har desuden en ældre søster, der bor i København. Han har en kæreste, som han har været sammen med i tre år.

Martin beskriver sig selv som værende selvsikker, beslutsom og engageret, men også en smule doven i forhold til skolen. Martin opfatter sin gode hukommelse som sin bedste egenskab og fremhæver sin jalousi overfor sin kæreste som sin dårligste side.

### Iben

Iben er 35 år og er uddannet sygeplejerske. Hun er gift og har en datter. Iben er opokset sammen med sin mor, far og en søster. Iben fortæller, at hun for tre-fire år siden fik en stressudløst depression – en depression, der stadig fylder, hvilket har gjort, at hun har været sygemeldt igen fra sit arbejde for nyligt. Hun er nu tilbage på deltid og er ved at trappe langsomt op i timeantal.

Iben udtrykker, at hun på nuværende tidspunkt føler sig meget svag, men at hun egentlig betragter sig selv som værende stærk, glad, udadvendt og ikke mindst ambitiøs. Iben opfatter sin hjælpsomhed og empati som sin bedste egenskab, og fremhæver sine høje forventninger til sig selv og sin ringe evne til at sige fra som sine mindre gode sider.

### Karina

Karina er 22 år og læser til socialrådgiver på andet semester. Hun har en kæreste, og er opvokset sammen med sin mor, far og tre søskende. I fritiden arbejder hun på Burger King – et job, hun har haft i snart fire år. Hun fortæller, at hun i dette job har været udsat for væbnet røveri tre gange, hvilket har haft stor indflydelse på hende.

Karina beskriver sig selv som værende udadvendt, lidt for eftergivende indimellem, bestemt og stædig. Hun fortæller, at hun kan omgås alle mennesker, og at hun ikke er snæversynet, hvilket hun betragter som sine bedste egenskaber. Hun opfatter sin stædighed og eftergivenhed som sine dårligste egenskaber.

### Simon

Simon er 22 år. Han har studeret statskundskab på universitetet i 3 år, men er nu i lære som tømrer. Han har en kæreste, og er opvokset på landet sammen med sine forældre og sine tre yngre brødre. Simons mor er præst i den by, han er vokset op i, og hans far er uddannet gymnasielærer. Han beskriver sig selv som værende glad, udadvendt og frisk. Han opfatter sin evne til at bruge sine hænder som sin bedste egenskab, og han synes, han er god til at bruge sin krop. Simon fortæller, at han ikke er så god til at sige nej til folk, og han vil gerne gøre alle glade. Dette opfatter han som en mindre god egenskab ved sig selv.

### Pia

Pia er 28 år og ved at uddanne sig til pædagog. Hun har tidligere taget uddannelsen som social- og sundhedshjælper. Pia har en søn på fem år og en kæreste. Pia er vokset op med sin mor og en stedfar på landet, og har fungeret som ”dele-barn”. Hun har flere halvsøskende. Pia beskriver sig selv som stabil, lærenem og troværdig, og hun opfatter sin positive indstilling til tingene som sin bedste egenskab. Hun fortæller, at hun er meget dårlig til at åbne sig hundrede procent op overfor sine nærmeste, og hun er dårlig til at indrømme, hvis hun har det skidt. Hun tænker desuden rigtig meget over tingene, hvilket hun betragter som en knap så god egenskab.

## Oplevelsen af utilstrækkelighed

Følgende analyseafsnit har til formål at indkredse betydningen af fænomenet utilstrækkelighed, som dette opleves af interviewpersonerne. Hensigten er at skabe en forståelse for, hvad det vil sige at føle sig utilstrækkelig som menneske i det senmoderne samfund.

### Indledende betragtninger

Det har været min oplevelse under min forskningsproces, at følelsen af utilstrækkelighed kommer til udtryk i mange forskellige nuancer, og jeg har erfaret, at der knytter sig mange forskellige begreber til følelsen af utilstrækkelighed. Denne erfaring kan rejse spørgsmål om, hvorvidt der overhovedet eksisterer en overordnet definition eller essens af utilstrækkelighed – et spørgsmål, jeg håber at kunne besvare nærmere senere hen.

Som eksempel på de forskellige begreber, informanterne knytter til følelsen af utilstrækkelighed, kan nævnes, at nogle informanter beskriver, at usikkerhed og selvværd er kernebegreber i forhold til følelsen af utilstrækkelighed, imens andre fremhæver egne forventninger og krav som konstituerende faktorer. Nogle informanter udtrykker desuden, at følelsen af utilstrækkelighed er en helt igennem negativ følelse, imens andre betragter den som en følelse, der også kan bidrage med en positiv personlig udvikling. Eksempelvis spørger jeg informanten, Iben, hvad hun tænker om, at hun kan føle sig utilstrækkelig – om det er godt eller skidt? (bilag 6, p. 12). Hertil svarer Iben:

*”Altså som jeg har det.. som jeg er skruet sammen, der tror jeg, at der er det sgu ikke så godt.. fordi det er noget, der fylder så meget. Det er noget, der ødelægger mange ting, kan man sige.. for mig selv (…) ødelægger noget for mit eget selvværd, på en eller anden måde. Men jeg tænker også, at det, i nogle henseender kan det også godt være positivt, fordi man får en reminder om, at man altså ikke kan klare alt, altså..og at der stadigvæk er nogle ting, man endnu kan nå at lære og nå at gøre, ikke”* (bilag 6, p. 12).

Iben fortæller, at følelsen af utilstrækkelighed fylder meget for hende på en negativ måde, og hun relaterer følelsen til selvværd eller mangel på samme. Iben fortæller dog alligevel om, hvordan utilstrækkelighedsfølelse også kan relateres til noget positivt. Dette positive perspektiv på følelsen af utilstrækkelighed er ganske interessant, set i lyset af den antagelse, jeg, som forsker, havde om utilstrækkelighed, da jeg valgte at beskæftige mig med utilstrækkelighed som fænomen. Mit personlige udgangspunkt for nærværende undersøgelse var, at utilstrækkelighed var et negativt fænomen, der, på den ene eller anden vis, var problemskabende for individet. Jeg vil yderligere udfordre denne negative antagelse om utilstrækkelighed ved at inddrage et citat fra interviewet med Martin. Dette citat inddrages ikke med det formål at afvise, at utilstrækkelighed kan være problemskabende for individet, men det skal kaste lys over, at utilstrækkelighed ikke nødvendigvis, og i alle tilfælde, er en dominerende psykologisk problemstilling for individet i det senmoderne samfund. Jeg spørger Martin:

*”Hvordan påvirker det dig, at du kan føle dig utilstrækkelig.. altså hvor meget betyder det for dig?”* (bilag 5, p. 7).

Martin fortæller:

*”Det betyder ikke ret meget, fordi det er ikke ret tit, det sker, synes jeg ikke.. det sker kun sjældent.. men altså, så når det gør, så er det også en sjælden følelse og så.. ja, så betyder det nok meget, imens det står på.. fordi så vil jeg meget meget hurtigt væk fra situationen igen.. men det er ikke noget, der sker ret tit, føler jeg ikke”* (bilag 5, p. 7).

I relation til ovenstående citater er det værd at overveje, hvorvidt jeg, som forsker, og i kraft af min umiddelbare forståelse og sprogliggørelse af fænomenet, utilstrækkelighed, har skabt et problem eller et fænomen, der i udgangspunktet ikke eksisterede. Der kan i denne forbindelse argumenteres for, at et problem (følelsen af utilstrækkelighed) opstår som resultat af, at det tillægges en betydning, der gør det til et problem. Denne betydning kan blandt andet opstå i det øjeblik, fænomenet italesættes og individet ”tvinges” til at forholde sig til det, som det var tilfældet for informanterne under interviewene. Det er derfor muligt, at jeg som forsker har introduceret en række begreber overfor informanterne, der tillægges en betydning i det øjeblik, hvor informanter skal forholde sig til dem. Spørgsmålet er hertil, om vi føler os mere utilstrækkelige som individer i det senmoderne samfund, eller om utilstrækkeligheden er skabt af min og informanternes diskurs omkring den? Dette er et spørgsmål, jeg vil komme tilbage til i diskussionen.

### Situationelle aspekter af utilstrækkelighed

Følgende afsnit har til formål at belyse de situationelle aspekter af følelsen af utilstrækkelighed, det vil sige:

 *I hvilke situationer oplever individet følelsen af utilstrækkelighed?*

Det er fremgået, at utilstrækkelighed er et komplekst fænomen, der derfor vanskeligt eksisterer en entydig definition på. Formålet med denne undersøgelse er da heller ikke at finde den endegyldige sandhed på følelsen af utilstrækkelighed, men derimod vil jeg fremkomme med nogle mulige forståelser og fortolkninger på fænomenet. På trods af kompleksiteten af fænomenet erfarede jeg dog, igennem mine interviews, at der eksisterer to gennemgående kendetegn ved følelsen af utilstrækkelighed. På baggrund af disse kendetegn er det muligt at kvalificere to grundformer af utilstrækkelighed: en *praktisk utilstrækkelighed* og en *eksistentiel utilstrækkelighed*. Jeg vil i det følgende give nogle illustrerende eksempler på disse grundformer.

Under interviewene spurgte jeg informanterne om konkrete beskrivelser af situationer, hvor de havde følt sig utilstrækkelige. Informanten, Karina, beskriver en situation, hvor hun har følt sig utilstrækkelig. For at give læseren et billede af den kontekstuelle sammenhæng, inddrages indledende et citat fra starten af interviewet med Karina. Jeg spørger hende, om der er noget i hendes liv, der har haft særlig betydning for hende. Hertil fortæller hun følgende:

*”Ja, jeg har været udsat for væbnet røveri tre gange på min gamle arbejdsplads på Burger King med et års mellemrum. De to sidste har været indenfor kort tid, der var kun et halvt år imellem, og det har selvfølgelig betydet meget for min person, og den måde, jeg er opmærksom på ting omkring mig. Specielt når det bliver mørkt, så har jeg lidt svært ved at fungere”* (bilag 7, p. 1).

Senere i interviewet spørger jeg, Karina:

*”Kan du beskrive en situation, hvor du har følt dig utilstrækkelig, eller at du ikke kunne slå til?”*(bilag 7, p. 4).

Karina vender her tilbage til at fortælle om de oplevelser, hun har haft i forbindelse med de væbnede røverier, hun har været udsat for. Hun fortæller følgende:

*”Ja, altså, nu rigtig meget med det her røveri, jeg har været udsat for. Der har jeg haft rigtig svært ved at.. også fordi, at jeg plejer at være ligeglad. Altså, jeg kunne godt cykle uden at være nervøs. Jeg kunne godt gå hjem fra byen. Altså du ved, der var ikke nogen hindringer, sådan i det omfang. Og der kan jeg godt blive sådan sur på mig selv over, at jeg ikke bare kan være normal på det punkt. Så der kan jeg godt føle mig lidt utilstrækkelig. At jeg ikke.. det er bare ligesom om, at det sådan irriterer mig, fordi jeg netop er så nervøs hele tiden, ikke”* (bilag 7, p. 4).

Min forståelse af de to ovennævnte udtalelser er, at Karina føler sig utilstrækkelig fordi, hun er blevet mere bange efter de røverier, hun har været udsat for. Dette har betydet, at hun ikke længere er tryg ved at gøre nogle af de ting, som hun ellers normalt har gjort. Der er således noget, Karina ikke længere *kan gøre* på grund af sin angst eller nervøsitet. Denne form for utilstrækkelighed vil jeg benævne praktisk utilstrækkelighed.

Jeg vil give et illustrerende eksempel på, hvordan Karina beskriver selve *oplevelsen* af utilstrækkelighed. Jeg spørger hende, hvilke følelser hun får, når hun føler sig utilstrækkelig, og hun beskriver, hvordan utilstrækkelighedsfølelse kommer til udtryk som en kropslig erfaring. Karina udtrykker dette på følgende vis:

*”(…) jeg får nok sådan en følelse af, man føler sig sådan meget lille. Det ved jeg ikke, om du sådan.. at man sidder og tænker; ”åh”. Det er lige som om, man skrumper, sådan bliver helt lille på en måde. Ja, det tror jeg hovedsageligt, at jeg føler”* (bilag 7, p. 6).

Karina anvender her en kropslig metafor for, hvordan hun oplever følelsen af utilstrækkelighed. Utilstrækkelighedsfølelsen får således mening ud fra hendes kropslige erfaringer. Denne beskrivelse kan relateres til George Lakoff og Mark Johnsons fænomenologiske teori om brugen af metaforer i hverdagslivet (Lakoff & Johnson, 1987). George Lakoff & Mark Johnson foreslår, at metaforer strukturerer vores opfattelser og oplevelser, og deres væsentligste egenskab er, at de lader os forstå og opleve én slags ting ved hjælp af en anden (ibid., p. 15). Ifølge Lakoff & Johnson beror den menneskelige erkendelse på sansemæssig eller kropslig erfaring, og disse erfaringer udgør grundlaget for abstrakt tænkning. Vores begrebsapparat og sprog er derfor struktureret ud fra vores kropslige erfaringer. Dette er et interessant perspektiv at inddrage på følelsen af utilstrækkelighed. Det kan hertil fremføres, at følelsen af utilstrækkelighed får mening og begrebsmæssig substans i kraft af de kropslige fornemmelser, den relateres til. Et argument i denne forbindelse er, at dét, vi føler i vores krop, har stor indflydelse på, hvordan vi oplever et fænomen eller et begreb. De fysiske fornemmelser, vi relaterer til følelsen af utilstrækkelighed, kan således påvirke vores tanker og følelser omkring denne følelse.

Jeg vil inddrage endnu et eksempel fra mine interviews, der giver et billede af de situationer, hvor utilstrækkelighed kan udspille sig i sin praktiske grundform. Eksemplet er fra mit interview med informanten, Iben, hvor hun fortæller om sin arbejdsmæssige situation. Jeg har forud spurgt, om hun vil beskrive en situation, hvor hun har følt sig utilstrækkelig. Hun fortæller, at hun ikke er på fuld tid på grund af sin depression, og at hun føler sig utilstrækkelig, fordi hun endnu ikke kan overskue at komme tilbage på fuld tid. Iben udtrykker det således:

*”(…) men jeg føler, at jeg ikke har nået dét, jeg gerne ville på nuværende tidspunkt. At jeg enten kunne fungere som sygeplejerske fuldt ud, eller på fuld tid. Og det er jo kun en dag mere, vi snakker om, at jeg skal op i tid for at være tilbage. Og det slår benene væk under mig, at jeg ikke kan det, at jeg må kaste håndklædet i ringen og sige, ved du hvad, det magter jeg simpelthen ikke. Det er svært, det er rigtig svært”* (bilag 6, p. 8).

Det fremgår af Ibens udtalelse, at utilstrækkeligheden handler om jobbet, som hun ikke kan varetage på fuld tid, hvilket hun oplever som værende meget svært for hende. Denne form for utilstrækkelighed referer således til noget, hun ikke *kan gøre* eller ikke er i stand til af forskellige årsager, og afspejler således en form for praktisk utilstrækkelighed. Jeg vil endvidere argumentere for, at praktisk utilstrækkelighed ligeledes kan handle om ikke at kunne ”gøre det godt nok”. Eksempelvis fortæller informanten, Pia, om en situation på sin praktikplads, hvor hun følte, at hun ikke kunne gøre det ”godt nok” på grund af stor mangel på personale. Den praktiske form for utilstrækkelighed udspiller sig således i situationer, der omhandler praktiske evner eller kunnen.

Til forskel fra den praktiske utilstrækkelighed udspilles den anden grundform af utilstrækkelighed, *eksistentiel utilstrækkelighed*, i situationer, der omhandler individets overordnede væren og værd som person.Jeg vil give nogle illustrerende eksempler på disse situationer.

Følgende eksempel er fra interviewet med informanten, Martin. Jeg spørger ham:

 *”Er der andre situationer, lige udover arbejdet i Føtex, hvor du har følt dig utilstrækkelig?”* (bilag 5, p. 5).

Han udtaler:

*”Ja, jeg har også i mit parforhold.. ikke med min nuværende kæreste, men jeg har prøvet at opleve det tidligere”* (bilag 5, p.5).

Jeg spørger nærmere ind til det:

*”Hvad kunne det være for en situation, hvor du har følt det?”* (bilag 5, p. 5).

Martin fortæller:

*”Jamen, det har været, hvor vi har slået op, og så hvor hun har fået en ny kæreste. Og så hvor man har haft kontakt efterfølgende, og så hvor jeg måske stadigvæk gerne har villet noget. Og jeg så ligesom er blevet afvist, så har jeg følt, at så var jeg måske ikke god nok til personen alligevel”* (bilag 5, p. 5).

Martin beskriver, at han har følt sig afvist, og følt, at han ikke var god nok, hvortil jeg vil argumentere for, at Martins følelse af utilstrækkelighed omhandler, at han som *person* ikke føler sig ”god nok”. Utilstrækkelighedsfølelsen er således centreret om en eksistentiel problematik. Det er dog ikke min oplevelse af Martin, at han generelt føler, at han ikke er ”god nok”. Mit overordnede indtryk er derimod, at han er meget selvsikker, hvilket han også selv udtrykker. Han udtaler desuden, at det ikke er ofte, at han oplever at føle sig utilstrækkelig (bilag 5, p.7). Det tyder derfor på, at følelsen af ikke at ”være god nok” også kan udspille sig for individet med en ”sund” selvværdsfølelse.

Jeg vil inddrage et andet eksempel på eksistentiel utilstrækkelighed, her fra interviewet med Iben. Jeg har spurgt Iben:

*”Er der andre situationer inde på arbejdet, eller med noget helt andet, hvor du kan føle dig utilstrækkelig?”* (bilag 6, p. 8).

Hun udtrykker i denne forbindelse følgende:

*”.. jeg kæmper enormt meget lige i øjeblikket, med det der med, ikke at tro, at fordi en veninde, i en periode har lavet noget med en anden veninde, og jeg ligesom ikke har været en del af det. At så har jeg den der fornemmelse af, at det er fordi, jeg ikke er god nok eller, der er et eller andet, der gør, at det ikke er mig, der bliver valgt frem for en anden. Så på den måde kan jeg også sagtens lidt føle at, at jeg ikke helt slår til”*(bilag 6, p. 8).

Iben beskriver, at følelsen af utilstrækkelighed opstår i relation til, at hun føler sig fravalgt og at hun ikke er ”god nok”. Hun udtrykker, at ”der et eller andet, der gør, at det ikke er hende, der bliver valgt” frem for en anden, hvilket giver hende en følelse af ikke at slå til. Det er min oplevelse, at dette ”et eller andet” omhandler hendes person, og denne form for utilstrækkelighedsfølelse er derfor centreret omkring hendes væren og følelsen af, ikke at være ”god” nok som person.

Det er således muligt at skelne imellem to former for utilstrækkelighedsfølelse – en praktisk utilstrækkelighed, der omhandler evner eller kunnen samt en eksistentiel utilstrækkelighed, der henviser til individets værd som person. Jeg har i løbet af det analytiske arbejde tænkt over, at disse to former for utilstrækkelighed kan relateres til den, i den psykologiske teori, velkendte distinktion imellem selvtillid og selvværd (Honneth, 2003; Juul, 1995). Selvtillid er præstationsorienteret, og omhandler dét, vi kan – dét vi er gode/dygtige eller dårlige til. Selvværd henviser derimod til en eksistentiel kvalitet, og er en grundlæggende følelse af at være god nok som menneske. Det er en accept af dig selv, som du er på godt og ondt (Juul, 1995, p. 85).

Det skal afslutningsvis nævnes, at de to former for utilstrækkelighed omhandlende henholdsvis praktisk og eksistentiel utilstrækkelighed, i nogle tilfælde kan smelte sammen, hvilket vil sige, at utilstrækkelighed omhandlende praktiske evner eller kunnen kan give individet en følelse af ikke at være ”god nok” som person. Det er endvidere mit indtryk, på baggrund af interviewene, at følelsen af utilstrækkelighed som oftest udspiller sig som en blanding af praktisk og eksistentiel utilstrækkelighedsfølelse, hvor de relaterede tanker og følelser flyder sammen. Eksempelvis er det mit indtryk, at informanten, Iben, føler at hun ikke er ”god nok”, fordi hun ikke kan varetage sit job på fuld tid (jf. praktisk utilstrækkelighed).

### Utilstrækkelighedens kognitive aspekter

Følelsen af utilstrækkelighed er et fænomen, der omhandler og medfører en række kognitive, følelsesmæssige og fysiske aspekter. Disse aspekter betragter jeg som basale grundelementer i den menneskelige psykologi, og jeg vil derfor i det følgende, inddrage informanternes tanker, følelser og fysiske fornemmelser ved følelsen af utilstrækkelighed. Dette er inspireret af kognitiv adfærdsterapi (Fennel, 1998). Det vurderes, at disse aspekter, samlet set, kan give en forståelse for, hvordan oplevelsen af utilstrækkelighed udspiller sig for individet i det senmoderne samfund. For overskuelighedens skyld er de ovennævnte aspekter inddelt i tre overordnede afsnit. Det er dog vigtigt at tilføje, at de gensidigt påvirker hinanden. Eksempelvis har individets tanker indflydelse på dets følelser og vice versa.

Under interviewene spurgte jeg konkret ind til, hvilke tanker, informanterne fik, når de følte sig utilstrækkelige. Jeg opdagede, at der var to overordnede mønstre i deres tankegang: negative og selvkritiske tanker, der udspillede sig for størstedelen af informanterne samt løsningsorienterede tanker, der gjorde sig gældende for de mandlige informanter.

Jeg vil starte med at give nogle eksempler på informanternes selvkritiske og negative tanker.

Jeg spørger informanten, Karina:

*”Hvad tænker du så, når du føler dig utilstrækkelig. Hvad er det for nogle tanker, der går igennem dit hoved?”*(bilag 7, p. 6).

Karina udtrykker:

*”Det er mest sådan nogle selvbebrejdende ting, man tænker. Jeg synes, jeg kører meget på mig selv. Altså så er det sådan: ”æj, hvorfor gjorde du ikke også sådan” og ”hvorfor tog du ikke telefonen, da hun ringede”, eller sådan nogle ting. Så synes jeg, det bliver meget negativt omkring én som person. Altså jeg kører på mig selv, der er ikke nogen, der råber af mig, jeg råber af mig selv et eller andet sted, synes jeg. Sådan dumme tanker, vil jeg sige”* (bilag 7, p. 6).

Det fremgår af Karinas udsagn, at hun tænker selvbebrejdende og ”dumme” tanker, når hun føler sig utilstrækkelig. Karinas kognitive responser er således meget selvkritiske. Karinas udsagn kan desuden indikere, at de selvkritiske tanker primært konstitueres indefra af hende selv. Som Karina udtrykker, er der ikke nogen, der ”råber” af hende, men hun ”råber” af sig selv. På baggrund af Karinas udsagn kan det tyde på, at følelsen af utilstrækkelighed medfører en indre selvkritik i modsætning til kritik, der konstitueres udefra af andre mennesker. Dette udtrykkes også af informanten, Simon, da jeg spørger ham, hvad han tror, andre tænker om, at han føler sig utilstrækkelig. I denne forbindelse udtrykker han, at han tror, andre ikke er lige så kritiske, som han selv er. Han mener, at han selv er ”hovedkritikeren”.

Et andet eksempel på informanternes negative og selvkritiske tanker er fra interviewet med informanten, Iben. Iben fortæller om sine kognitive responser, da jeg spørger hende:

*”Hvilke tanker popper op i dit hoved?”* (bilag 6, p. 9).

Hun fortæller:

*”Meget den der, at jeg ikke er god nok.. altså det er jo meget den der, at man ikke slår til igen, altså.. og at det er for dårligt. Det er sådan meget negative tanker.. altså så kigger jeg nok lidt meget på den sorte væg i stedet for den hvide, ikke (…)”* (bilag 6, p. 9).

Det fremgår af Ibens udsagn, at hun tænker negative tanker, der omhandler hendes følelse af ikke at være ”god nok” som menneske. Jeg har tidligere relateret denne følelse til selvværd. Jeg vil for nuværende fastholde forskellen imellem utilstrækkelighedsfølelse og selvværd, men jeg vil alligevel fremsætte en mulig relation imellem de to fænomener.

Informanternes selvkritiske tanker kommer desuden til udtryk i forhold til skyld. Der er flere af informanterne, der udtaler, at de kan tænke, at det er deres egen skyld, at de føler sig utilstrækkelige. Eksempelvis spørger jeg informanten, Pia, hvad hun tænker, når hun føler sig utilstrækkelig, hvortil hun svarer, at hun tænker, at hun ikke er god nok, og hun kigger ind ad og ser det som sin egen skyld. Et argument er i denne forbindelse, at hun attribuerer følelsen af utilstrækkelighed til interne årsagsforhold – hvilket vil sige, at hun tilskriver sig selv skylden for sin utilstrækkelighed.

Det andet kognitive mønster, informanternes refererede om var, at de havde løsningsorienterede tanker, når de følte sig utilstrækkelige. Dette gjorde sig gældende for de mandlige informanter. Der synes i denne forbindelse at eksistere en kønsmæssig forskel på de kognitive mønstre, der opstod hos henholdsvis de mandlige og kvindelige informanter. Som et eksempel på mændenes løsningsorienterede tanker vil jeg inddrage et citat fra interviewet med informanten, Martin. Jeg spørger Martin:

*”Hvad tænker du, når du føler dig utilstrækkelig?”* (bilag 5, p. 5).

Martin fortæller herefter om sine løsningsorienterede tanker:

*”Jeg tænker, at jeg har lyst til at rette op på den følelse, fordi jeg synes ikke, at det er en rar følelse. Jeg kan ikke lide ikke at have overblik, og ikke ligesom at have kontrol med tingene. Og det er derfor, hvis jeg er i den situation, så vil jeg hurtigst muligt forsøge at komme ud af den igen”* (bilag 5, p. 6).

Jeg spørger Martin, hvordan han kan ”rette op på” eller komme ud af følelsen af utilstrækkelighed, og han fortæller, at han blandt andet gør det ved at søge råd og vejledning hos personer, der ved noget om den situation, han er i (bilag 5, p. 6). Martin fortæller desuden, at han til enhver tid vil forsøge at løse følelsen af utilstrækkelighed, hvis det er muligt (bilag 5, p. 8). Martin har således løsningsorienterede tanker, når han føler sig utilstrækkelig.

Jeg spørger også informanten, Simon, hvad han tænker, når han føler sig utilstrækkelig. Simon udtrykker eksplicit, at han er løsningsorienteret, og at han ikke sætter sig ned og ”flæber”, men han gør derimod noget for at komme igennem sin følelse af utilstrækkelighed.

Simons tanker er således, ligesom det var tilfældet med Martin, tanker, der handler om at løse følelsen af utilstrækkelighed for dermed at bringe utilstrækkelighedsfølelsen til ophør. Disse løsningsorienterede tanker kan betragtes som en form for mestring (coping) af følelsen af utilstrækkelighed. Jeg vil komme nærmere ind på, hvorledes de mandlige og kvindelige informanter håndterer eller mestrer utilstrækkelighedsfølelse i den teoretiske analyse, der følger senere.

Min oplevelse er, at Martin og Simon primært refererer til en praktisk utilstrækkelighed. Det synes i denne forbindelse vanskeligere at løse en mere eksistentiel utilstrækkelighedsfølelse, idet den omhandler utilstrækkelighed i forhold til væren, og følelsen af, ikke at være ”god nok” som menneske. Et kritisk argument er desuden, at nogle situationer, hvad enten de omhandler praktisk eller eksistentiel utilstrækkelighed, er handlingsmæssigt uløselige.

### Utilstrækkelighedens følelsesmæssige aspekter

Følelsen af utilstrækkelighed omhandler og medfører, som tidligere nævnt, en række følelsesmæssige aspekter. Disse følelsesmæssige aspekter eller responser afspejler i høj grad, hvordan følelsen af utilstrækkelighed opleves af informanterne, og hvilken sindsstemning, positiv eller negativ, denne følelse kan medføre.

Det kunne formodes, set i lyset af utilstrækkelighedsfølelsens komplekse karakter, at der eksisterer mange differentierede følelsesaspekter i forbindelse med oplevelsen af utilstrækkelighed. I modsætning til denne formodning var det hovedsageligt de samme følelser, informanterne refererede til i relation til følelsen af utilstrækkelighed. Samtlige informanter fortalte, at de oplevede, at de blev kede af det eller triste, samt at de oplevede vrede eller irritation. Derudover forbandt flere af informanterne utilstrækkelighed med en følelse af frustration. Der var ingen af de seks informanter, der udtrykte, at de oplevede positive følelser i forbindelse med følelsen af utilstrækkelighed.

Det er tidligere fremgået, at informanterne oplevede selvbebrejdende og selvkritiske tanker, når de følte sig utilstrækkelige. Min hypotese er i denne forbindelse, at selvkritik og negative tanker om selvet kan være en vrede, der vendes indad imod individet selv. Det er på denne baggrund interessant at inddrage informanternes følelsesmæssige oplevelser af vrede. Jeg vil derfor i det følgende give nogle illustrerende eksempler på informanternes affektive oplevelser med særlig fokus på oplevelsen af vrede.

Jeg vil starte med at illustrere informanten, Martins, følelsesmæssige oplevelse i forbindelse med følelsen af utilstrækkelighed.

Jeg taler med Martin om, hvad han tænker, når han føler sig utilstrækkelig, og han fortæller, som tidligere nævnt, at han gerne vil ”slippe af” med følelsen, hvilket han eksempelvis kan gøre ved at søge råd og vejledning. Herefter spørger jeg ham om følgende:

*”Så ved at løse det på en eller anden måde, kan man sige, så kommer du af med følelsen? Er der andre ting, du kunne tænke, når du føler dig utilstrækkelig, udover lige, at det skal løses?”* (bilag 5, p. 6).

Martin fortæller hertil om sin følelsesmæssige oplevelse af utilstrækkelighed:

*”Jamen, jeg føler mig da dårligt tilpas, jeg føler mig skidt tilpas. Altså, det er en slem, det er en træls følelse, synes jeg. Altså man føler sig ked af det og, eller måske bare sådan frustreret over, at man nu er havnet i den. Det er der også forskel på, ked af det og frustreret, alt efter, om det er ens egen skyld, at man er havnet i den. For eksempel i forhold til skole, der kan jeg ikke føle mig ked af det over det. Der kan jeg føle mig sur og frustreret på mig selv over, at jeg ikke har fulgt ordentligt med. Men hvis jeg så ikke selv er skyld i det, for eksempel i forhold til en pige, så vil jeg nok snarere blive ked af det, og så føle, at jeg ikke er god nok”* (bilag 5, p. 6).

Martin fortæller, at følelsen af utilstrækkelighed er en negativ følelse, der vækker ubehag. Han udtrykker endvidere, at han både kan blive ked af det, frustreret og sur (vred) på sig selv afhængigt af den pågældende situation. Interessant er det i denne forbindelse, at han kobler utilstrækkelighed sammen med skyld, og han fortæller, at han bliver frustreret og sur på sig selv, hvis han selv er skyld i, at han står i den situation, der giver ham følelsen af utilstrækkelighed. Min forståelse af dette er, at den vrede, han vender imod sig selv opstår, hvis han kunne have gjort noget anderledes eller bedre. Han udtrykker derimod, at han bliver ked af det, hvis det ikke er hans egen skyld. Min forståelse er, at Martin, i disse situationer, hvor det ikke er hans egen skyld, ikke kunne have handlet anderledes eller bedre.

Lidt senere i interviewet spørger jeg ind til den vrede, Martin fortæller om:

*”Så hvem er det, du bliver sur på?”*(bilag 5, p. 7).

Martin uddyber sin oplevelse af vrede:

*”Jamen, så kan jeg både blive sur på mig selv og blive sur på andre, hvis det nu er andres skyld at jeg står i en situation, jeg ikke kan finde ud af at håndtere. Men altså meget, også meget på mig selv, hvis jeg ikke har ydet det, der skal til for at være, hvad kan man sige, parat til at være i den situation”* (bilag 5, p. 7).

Det fremgår af Martins udtalelse, at han både kan blive sur på sig selv og andre, hvis det er deres skyld, at han står i den pågældende situation. Han udtaler endvidere, at vreden opstår meget i forhold til ham selv, hvis ikke han har ydet dét, der skulle til. Vreden opstår således, når der er en målestok for, hvad der kan betragtes som værende ”godt nok”. Min oplevelse af Martins udtalelse er, at han primært bliver vred på sig selv i forbindelse med følelsen af utilstrækkelighed. Analogt til dette er det min erfaring fra interviewene, at de vrede følelser, informanterne oplevede, i langt størstedelen af tilfældene, var rettet imod dem selv. Det er ikke utænkeligt, at disse vrede følelser kan relateres til de tidlige nævnte selvkritiske og negative tanker, informanterne oplevede i forbindelse med følelsen af utilstrækkelighed. Det er dog interessant at inddrage informanten, Jonas’ affektive oplevelse af utilstrækkelighed, idet han er den eneste af informanterne, der fortæller, at vrede følelser ligeledes kan rettes imod forældre og opvækst.

Jeg spørger Jonas som følger:

*”Ja, det jeg sådan tænkte på, det var; hvad for nogle følelser får du, sådan i det hele taget?*” (bilag 4, p. 9) (jeg spørger ind til, hvad han føler i det hele taget, når han føler sig utilstrækkelig).

Jonas udtrykker, hvilke følelser, han får, når han føler sig utilstrækkelig:

*”Jamen, det er jo rigtig rigtig svært for mig, fordi dem har jeg jo ikke så god adgang til (smiler). Og langt hen ad vejen vil det nok blive lidt et gætteri fra min side af, fordi jeg har jo ikke sådan, altså.. nu skal jeg selvfølgelig heller ikke gøre mig selv værre, end jeg er, men jeg har heller ikke den store erfaring med at vide, jamen, er det lige den ene eller den anden følelse, men altså håbløshed og så bliver jeg selvfølgelig trist. Og så er der vrede i det også, mere rettet imod, hvad kan man sige, min opvækst og mine forældre. ”Hvorfor skulle jeg lige udsættes for det og”. Jamen, så er det vel også, i sammenhæng med det, så kan det jo også være en form for ensomhed vel (…)”* (bilag 4, p. 9).

Det er ganske interessant, at Jonas umiddelbart er tøvende med at kategorisere sine følelser. Dette kan rejse spørgsmål om, hvorvidt hans følelsesmæssige oplevelse af utiltrækkelighed skabes i øjeblikket, hvor jeg beder ham om at forholde sig til sin utilstrækkelighed. Jonas’ affektive oplevelse er muligvis diffus for ham, og det er på denne baggrund sandsynligt, at der bliver skabt en tvungen orden på hans følelser i det øjeblik, jeg spørger ind til dem. Et argument er desuden, at Jonas muligvis associerer nogle bestemte følelser til utilstrækkelighed, og han refererer derfor om nogle følelser, som han begrebsmæssigt forbinder med utilstrækkelighed. På denne vis kan der være forskel på selve oplevelsen af utilstrækkelighed og de begreber, der anvendes om denne oplevelse. Hvis det er tilfældet, at der ikke overensstemmelse imellem informanterne oplevelse af utilstrækkelighed og de begreber, de anvender om fænomenet, vil det have den konsekvens for min undersøgelse, at det kan være vanskeligt at give en valid beskrivelse af *oplevelsen* af utilstrækkelighed, eftersom denne således vil være baseret på en begrebsmæssig forståelse. På trods af Jonas’ tøven med at kategorisere sine følelser, giver han dog alligevel, efter min vurdering, en ganske detaljeret og pålidelig beskrivelse af de følelser, han oplever, når han føler sig utilstrækkelig. Han beskriver, at han oplever håbløshed, tristhed og vrede, hvortil de vrede følelser er rettet imod hans forældre og opvækst.

På baggrund af Jonas udtalelse kan der argumenteres for, at de vrede følelser kan relateres til et spørgsmål om skyld. Det tyder i denne forbindelse på, at Jonas oplever, at hans forældre på en eller anden måde er ansvarlige for eller skyldige i, at han kan føle sig utilstrækkelig. Mit overordnede indtryk af interviewet og ovenstående udtalelse er dog også, at Jonas i høj grad forklarer sin følelse af utilstrækkelighed som et resultat af sin opvækst og forældrenes måde at behandle ham på.

Det fremgår således, at følelsen af utilstrækkelighed kan omhandle og medføre tristhed, frustration, håbløshed og ensomhed samt vrede følelser eller irritation, der, i de fleste tilfælde, rettes imod individet selv. Vreden kan dog også rettes imod ydre objekter, hvis det opleves af individet, at andre er skyld i, at personen føler sig utilstrækkelig.

### Fysiske fornemmelser ved utilstrækkelighedsfølelse

Følgende afsnit har til formål at belyse, hvilke fysiske fornemmelser, informanterne oplever i forbindelse med følelsen af utilstrækkelighed. Langt størstedelen af informanterne udtrykte implicit eller eksplicit, at de forbandt utilstrækkelighedsfølelse med stress eller symptomer på stress.

Jeg vil i det følgende give eksempler, der illustrerer informanternes fysiske fornemmelser ved utilstrækkelighedsfølelse.

Jeg spørger informanten, Iben, som følger:

*”Du har lige snakket lidt om det, men hvilke følelser får du, når du føler dig utilstrækkelig?”*(bilag 6, p.9).

Hun svarer blandt andet ved at udtrykke de fysiske fornemmelser, hun oplever, når hun føler sig utilstrækkelig:

*”Jamen, altså jeg vil sige, jeg bliver enormt frustreret og ked af det.. og så mærker jeg det meget fysisk faktisk, sådan med hjertebanken og ubehag. Jeg har den der fornemmelse af at skulle på toilet hele tiden. Sådan meget fysisk faktisk. En klump i halsen. Og så bliver jeg jo endnu mere frustreret fordi jeg tænker; ”hvorfor det, altså”. Det er jo de symptomer, jeg har haft, da jeg havde det værst”* (bilag 6, p. 9).

Disse fysiske fornemmelser, Iben fortæller om ovenfor, ligner symptomer, der opstår, når individet befinder sig i en stresstilstand([[1]](#footnote-1)) Det kan dog kritisk anføres, at der eksisterer en mulighed for, at Iben forbinder de fysiske fornemmelser ved utilstrækkelighedsfølelse med symptomer på stress, idet hun har haft og stadig kæmper med en depression, hun mener, er stressrelateret. Et argument er, at Ibens aktuelle sindstilstand og de relaterede symptomer kommer til at dominere hendes oplevelsesverden, også i forhold til følelsen af utilstrækkelighed. Det er imidlertid interessant, at halvdelen af informanterne direkte nævner begreberne stress eller stresssymptomer i relation til følelsen af utilstrækkelighed.

Jeg spørger informanten, Martin:

*”Hvilke fysiske fornemmelser får du, når du føler dig utilstrækkelig.. kan du mærke det nogle steder i kroppen?”* (bilag 5, p. 8).

Martin udtaler hertil:

*”Øh, kan jeg mærke det nogle steder i kroppen? Nah, det synes jeg egentlig ikke. Jeg synes bare, det forstyrrer ens tanker, at man står og bliver, hvad kan man sige, ophidset eller irriteret over en eller anden situation. Men altså, måske kan man blive lidt varm i kinderne, blive sådan lidt.. sådan ligesom stresssymptomer. Man mister overblikket og man står ligesom, og man forsøger ligesom at få styr på noget, man ikke rigtigt kan få styr på. Og så måske sådan, jeg bliver lidt varm, ens hjerte begynder at banke lidt hurtigere, indtil man slipper af med fornemmelsen igen”* (bilag 5, p. 8).

Martin fortæller hermed, at følelsen af utilstrækkelighed giver fysiske fornemmelser, der minder om stresssymptomer: Han bliver varm i kroppen og hans hjerte banker hurtigere. Lige umiddelbart udtrykker Martin, at han ikke kan mærke følelsen af utilstrækkelighed i kroppen, men han giver derefter en lidt forsigtig beskrivelse af sine fysiske fornemmelser (han anvender ordet måske flere gange om sine fysiske responser). På denne baggrund virker det som om, at Martins oplevelses- og begrebsverden udfolder sig i takt med, at han svarer på spørgsmålet. Dette kan underbygge, at vores oplevelsesverden ikke er en definitiv og færdig størrelse, men derimod kan oplevelser eller bevidstheden om disse opstå undervejs, efterhånden som de bliver sprogliggjort.

Martin udtrykker endvidere, at følelsen af utilstrækkelighed er et forstyrrende element for hans tanker, hvilket kan vidne om, at følelsen af utilstrækkelighed medfører og omhandler stærke affektive og fysiske responser. Forstyrrelsen af Martins tanker kan desuden være et udtryk for eksistensen af et forholdsvist højt angstniveau (Henningsen; Parnas; Gjerris; Reisby & Kragh-Sørensen, 2008, p. 461). Det kan hertil fremføres for, at følelsen af utilstrækkelighed kan medføre følelser og fysiske fornemmelser, der kan virke angstvækkende for individet. Det er i denne forbindelse essentielt at påpege, at jeg ikke sidestiller utilstrækkelighedsfølelse med angst, men derimod er mit argument, at følelsen af utilstrækkelighed kan skabe fysiske responser, der minder om symptomer på både stress og angst.

Jeg vil inddrage et sidste eksempel for at underbygge mit argument. Jeg spørger informanten, Karina, hvilke fysiske fornemmelser hun får, når hun føler sig utilstrækkelig?

Hun fortæller:

*”Ja, jeg synes jeg sveder sådan mine fingre, sådan i mine hænder. Og jeg bliver også lidt nervøs. Man ryster lidt og sådan noget. Men ellers så synes jeg ikke rigtigt, at jeg sådan. Det er måske også mere, når man tænker over det. Altså hvis du sådan.. ja, det tror jeg.. man bliver sådan lidt eksamensangst-agtig på en eller anden måde”* (bilag 7, p. 8).

Det fremgår således, at informanterne oplever, at følelsen af utilstrækkelighed kan medføre stærke fysiske fornemmelser i form af hjertebanken, fysisk ubehag, stigende kropstemperatur og svedige håndflader. Disse fysiske fornemmelser kan minde om stress- og angstsymptomer, hvilket flere af dem eksplicit udtrykker. Det er hertil vigtigt at tilføje, at der er forskel på stresssymptomer og patologisk stress samt normalpsykologisk angst og patologisk angst. Jeg synes dog, det er interessant, på denne baggrund, at gøre sig overvejelser i forhold til, hvorvidt følelsen af utilstrækkelighed kan relateres til nutidsaktuelle lidelser såsom stress og depression. Dette vil jeg komme tilbage til senere.

## Delkonklusion

* Følelsen af utilstrækkelighed er et komplekst fænomen, hvortil der knytter sig forskellige begreber og oplevelser.
* Der kan kvalificeres to grundformer af utilstrækkelighed: en praktisk og en eksistentiel. Disse former har jeg relateret til den velkendte distinktion imellem selvtillid og selvværd.
	+ Praktisk utilstrækkelighed henviser til en utilstrækkelighed omhandlende praktiske evner eller kunnen, hvor der er noget, individet ikke *kan gøre* eller *gøre ”godt nok”* af forskellige årsager.
	+ Den eksistentielle utilstrækkelighedsfølelse omhandler individets værd som person og følelsen af ikke at være ”god nok” som menneske.
* Der eksisterer to overordnede kognitive mønstre ved følelsen af utilstrækkelighed: 1) størstedelen af informanterne havde negative og selvkritiske tanker om dem selv, 2) de mandlige informanter havde løsningsorienterede tanker med det formål at håndtere eller ”løse” følelsen af utilstrækkelighed.
* Følelsen af utilstrækkelighed omhandler og medfører affektive responser i form af tristhed, frustration, håbløshed og ensomhed samt vrede følelser eller irritation, der, i de fleste tilfælde, rettes imod individet selv.
* Følelsen af utilstrækkelighed kan medføre fysiske fornemmelser i form af hjertebanken, fysisk ubehag, stigende kropstemperatur og svedige håndflader. Disse fysiske fornemmelser kan minde om symptomer på både stress og angst. Langt størstedelen af informanterne forbinder, eksplicit eller implicit, utilstrækkelighedsfølelse med stress eller symptomer på stress.

# Analyse del 2

Følgende analysedel har til formål at give nogle perspektiver på, hvilke faktorer, der har indflydelse på, at individet kan føle sig utilstrækkeligt i det senmoderne samfund. Denne del af analysen knytter sig således til det *forklarende* aspekt af problemstillingen. I overensstemmelse med den fænomenologiske videnskabsteoretiske metode er udgangspunktet for analysen informanternes selvforståelse, og de teoretiske perspektiver inddrages derfor udelukkende med det formål at give en uddybende og mere nuanceret forståelse af det empiriske materiale. Analysen er inddelt i overordnede temaer, der er udsprunget af informanternes selvforståelse.

Jeg vil indledningsvis argumentere for valget af de fire primære teorier, der blandt andre inddrages som teoretiske aspekter i følgende analysedel.

## Primær teori

De fire primære teorier placerer sig indenfor tre psykologiske paradigmer eller optikker: en almenpsykologisk optik, en samfundsmæssig/sociologisk optik samt en sygdomsoptik.

Indenfor det almenpsykologiske paradigme har jeg valgt Alfred Adlers individualpsykologi. Bevæggrunden for valget af netop denne teori er foretaget ud fra antagelsen om, at individets følelse af utilstrækkelighed er gældende for alle mennesker, og derfor kan betragtes som et almenpsykologisk vilkår for den menneskelige eksistens. Alfred Adlers individualpsykologi inddrager en almenpsykologisk forståelse af individets utilstrækkelighedsfølelse, hvorfor denne betragtes som et grundvilkår.

Alfred Adlers individualpsykologi er desuden psykodynamisk funderet, og beskæftiger sig således med personlighedens udvikling og konstitution. Teorien har endvidere et tilknytningsteoretisk fokus, og betoner individets samspil med de tidlige omsorgspersoner som værende af afgørende betydning for personlighedsudviklingen. I denne forbindelse er Alfred Adlers teori valgt på baggrund af antagelsen om, at individets følelse af utilstrækkelighed bl.a. kan betragtes som en del af personlighedens struktur, og personlighedens konstitution og udvikling kan derfor have indflydelse på, hvordan og hvorfor individet kan føle sig utilstrækkeligt. Hertil hører overvejelser om, at individets utilstrækkelighedsfølelse kan påvirkes af samspillet med de tidlige omsorgspersoner i barndommen, og at dette samspil har indflydelse på, hvordan, og i hvor høj grad, individet kan føle sig utilstrækkeligt senere i livet. Desuden beskæftiger individualpsykologien sig eksplicit med utilstrækkelighed, og den inddrager det relaterede begreb, mindreværdskompleks, hvilket gjorde teorien til et oplagt perspektiv at inddrage på problemstillingen.

Indenfor det samfundsmæssige eller sociologiske paradigme har jeg valgt to teorier af henholdsvis Anthony Giddens og Zygmunt Bauman. Begge disse teoretikere synes særdeles relevante at inddrage i nærværende undersøgelse, da de fokuserer på de tendenser, der karakteriserer det senmoderne samfund. Zygmunt Bauman har desuden, som det også er fremgået af indledningen, eksplicit teoretiseret om individets følelse af utilstrækkelighed i relation til forbrugeradfærden i det senmoderne samfund (jf. Bauman, 2007, p. 94), hvilket gør Zygmunt Baumans teori til et interessant perspektiv på problemstillingen. De to teoretikere taler om nogle af de samme grundtemaer, men er forskellige i deres holdning eller position i forhold til det senmoderne samfund. Zygmunt Bauman repræsenterer en samfundskritisk holdning, hvor Anthony Giddens indtager en mere positiv position, hvor han også ser muligheder i den senmoderne udvikling. Disse differentierede synspunkter har ligeledes haft indflydelse på mit valg af netop disse teoretiske perspektiver, idet de tilsammen udgør en nuanceret skildring af det senmoderne samfund. Anthony Giddens og Zygmunt Baumans teorier er desuden givtig at inddrage som en modpol til Alfred Adlers individualpsykologi, idet disse teorier kan anvendes til at forstå individets følelse af utilstrækkelighed som værende forårsaget af ydre omstændigheder eller vilkår, der ligger udenfor individet selv. Dette står i modsætning til Alfred Adlers teori, der, som nævnt, betragter individets følelse af utilstrækkelighed som en del af personlighedens struktur, hvilket vil sige, at utilstrækkelighedsfølelse er intrapsykisk funderet.

Indenfor den patologiske optik er valgt Richard S. Lazarus’ fænomenologiske teori om stress og coping. Denne teori indeholder en detaljeret fremstilling og analyse af, hvad psykologisk stress er, og inddrager individets kognitive vurdering, personlige ressourcer samt mestringsprocesser som værende kerneelementer i forståelsen af stress. Richard Lazarus’ teori er valgt med det formål at belyse forholdet imellem følelsen af utilstrækkelighed og stress. Dette er særligt relevant, set i lyset af analyse del 1, hvor det fremgik, at flere af informanterne relaterede utilstrækkelighedsfølelse til stress eller symptomer på stress. Desuden er det min personlige antagelse, at individets tanker, muligheder for coping, samt dets personlige ressourcer er afgørende for, hvordan oplevelsen af utilstrækkelighed udspiller sig for individet. Jeg vil på denne baggrund undersøge, hvordan individet håndterer eller mestrer følelsen af utilstrækkelighed.

## Forklaringer på følelsen af utilstrækkelighed

Jeg vil i følgende afsnit introducere nogle faktorer, der har indflydelse på, at individet i det senmoderne samfund kan føle sig utilstrækkelig. Det er i denne forbindelse væsentligt at nævne, at der utvivlsomt eksisterer andre mulige forklaringer på utilstrækkelighedsfølelse, hvilket betyder, at de forklaringsrammer, jeg præsenterer, ikke er de eneste gyldige. Eksempelvis nævner to af informanterne deres behov for accept og anerkendelse, imens en anden nævner usikkerhed i relation til følelsen af utilstrækkelighed. Disse forklaringsrammer har jeg valgt ikke at gå nærmere ind i, idet jeg vil beskæftige mig med de forklaringer, der synes mest dominerende i det empiriske materiale. Dette analyseafsnit er opbygget således, at jeg indledningsvis, i hvert afsnit, præsenterer et spørgsmål, der danner rammen for det pågældende afsnit. Dette er tiltænkt at give læseren et bedre overblik over analysen.

### Utilstrækkelighedsfølelse og selvværd

*Hvordan hænger følelsen af utilstrækkelighed sammen med individets overordnede selvværdsfølelse?*

Det er min oplevelse, at flere af informanterne forbinder følelsen af utilstrækkelighed med lavt selvværd og/eller mindreværd. Ifølge Jesper Juul (1995) henviser selvværd til en eksistentiel kvalitet, og er en grundlæggende følelse af at være ”god nok” som menneske. Det er en accept af dig selv, som du er på godt og ondt (Juul, 1995, p. 85). Jeg vil relatere denne forståelse af selvværdsbegrebet til den tysk-amerikanske psykolog, Erik Eriksons (1902-1994) begreb, ”basic trust”. Grundlæggende tillid (basic trust) er barnets basale tryghed og tillid til sig selv og verden, og en tiltro til andre menneskers pålidelighed. Denne tillid udspringer af barnets gentagne oplevelser af, at dets behov bliver imødekommet af omsorgspersonen, og at denne person er den samme og optræder regelmæssigt, og derfor er til at stole på. Modsætningen til grundlæggende tillid er grundlæggende mistillid. Denne mistillid udspringer af, at barnet er blevet udsat for en række voldsomme svigt og brud, hvilket betyder, at barnet ikke har tillid til sig selv og verden (Erikson, 1963, pp. 247-249). Min tolkning af Erik Eriksons begreb er, at den grundlæggende tillid indbefatter, at individet har en indre følelse af, at det er noget værd som menneske, og at det derfor føler sig er ”god nok” som den, det er. Jeg mener, at Erik Eriksons begreb, ”basic trust” er i overensstemmelse med selvværdsbegrebet, som vi forstår det i dag.

I analysedel 1 argumenterede jeg for, at følelsen af utilstrækkelighed kan udspille sig i situationer, hvor individet har en følelse af ikke at være ”god nok” som menneske (jf. eksistentiel utilstrækkelighed). Denne følelse kan relateres til individets selvværdsfølelse, og det giver derfor mening, at flere af informanterne forbinder utilstrækkelighed med selvværd.

Jeg vil give nogle illustrerende eksempler på informanternes *folkepsykologiske* forklaringer på følelsen af utilstrækkelighed. Ifølge Jerome Bruner (1999) bliver menneskets narrativer konstrueret og formet ud fra en såkaldt ”folkepsykologi”. Denne folkepsykologi er en ”kulturel” psykologi, vi alle har tilfælles i en bestemt kultur. Folkepsykologien består af normative beskrivelser af, eller meningssæt omkring den menneskelige eksistens. Jerome Bruner udtrykker dette på følgende vis:

*”(…) folkepsykologi som et system, efter hvilket folk organiserer deres erfaringer i, viden om, og transaktioner med den sociale verden”* (Bruner, 1999, p. 46).

Min opfattelse er, at folkepsykologien således er psykologien i vores livsverden, hvilket vil sige, at den repræsenterer en prærefleksiv eller før-teoretisk forståelse af den menneskelige eksistens. Som individer har vi derfor nogle kulturelt formede diskurser for, hvordan vi forstår livet. Disse har, ifølge Jerome Bruner, til formål at skabe mening i vores tilværelse (ibid.).

 Jeg spørger informanten, Iben:

*”Har du gjort dig nogle tanker om, hvorfor du kan føle dig utilstrækkelig?”* (bilag 6, p. 15).

Iben udtrykker hertil sin folkepsykologiske forklaring på følelsen af utilstrækkelighed.

Iben fortæller:

*”Jeg tænker jo, at det har meget med mit selvværd at gøre.. altså den der manglende tro på sig selv.. at dét, man gør, er godt nok. Fordi, altså, hvilede man mere i sig selv og havde et selvværd, der bare sagde spar to.. jamen, så tænker jeg, så føler man sig heller ikke utilstrækkelig, fordi der ved man, eller der har man nok den der fornemmelse af, at man gør det bedste, man har lært.. og så kan man faktisk ikke gøre det meget mere, eller gøre meget bedre, vel. Så jeg tror, det kommer helt tilbage til sådan noget”* (bilag 6, p. 15).

Det fremgår, at Iben i høj grad forbinder følelsen af utilstrækkelighed med sin manglende tro på sig selv og sit lave selvværd. Det er muligt, at Ibens aktuelle depression har indflydelse på hendes selvværd, hvilket således gør hende sårbar overfor følelsen af utilstrækkelighed. En anden betragtning er, at hendes følelser af utilstrækkelighed og hendes manglende selvværdsfølelse har haft indvirkning på, at hun har udviklet en depression. Dette er et spørgsmål, jeg vil komme tilbage til senere.

Iben laver desuden en generalisering, hvor hun udleder en kausal sammenhæng imellem lavt selvværd og følelsen af utilstrækkelighed: Et højt selvværd betyder, at individet ikke føler sig utilstrækkeligt. På baggrund af Erik Erikson begreb, ”basic trust”, mener jeg, det er sandsynligt, at individet er sårbar overfor følelsen af utilstrækkelighed, hvis det ikke har en grundlæggende tillid, tro på og accept af sig selv – individet vil da i højere grad føle, at det ikke er ”god nok” som den, det er (jf. eksistentiel utilstrækkelighed). Jeg vil dog kritisk anføre, at et højt selvværd ikke betyder, at individet aldrig føler sig utilstrækkeligt. Dette blev blandt andet underbygget af interviewet med informanten, Martin. Det var min oplevelse fra interviewet, at han var meget selvsikker, og havde en ”sund” selvværdsfølelse. Alligevel gav han udtryk for, at han til tider kunne føle sig utilstrækkelig, dog var det ikke ofte, han oplevede dette. Det er derimod min opfattelse, at Iben ofte føler sig utilstrækkelig, hvilket hun forklarer ud fra hendes lave selvværd. Følelsen af utilstrækkelighed kan således også udspille sig for individet med en ”sund” selvværdsfølelse. Det er dog muligt, at individet med en ”sund” selvværdfølelse er mindre sårbar overfor følelsen af utilstrækkelighed, fordi denne har en grundlæggende tro på og tillid til sig selv.

Jeg vil inddrage et eksempel på, hvordan informanten, Jonas, forklarer følelsen af utilstrækkelighed med sit lave selvværd. Min oplevelse er, at Jonas har en særdeles god indsigt i sine psykologiske problemstillinger, og det virker som om, at han har tænkt meget over, hvorfor han kan føle, at han ikke er ”god nok”. Det er derfor interessant at inddrage hans forståelse af utilstrækkelighed. Jeg spørger ind til, hvilke følelser, Jonas får, når han føler sig utilstrækkelig. Jonas fortæller:

*”(…) det hænger jo selvfølgelig også sammen med en.. altså selvværd.. altså en lav selvværdfølelse, kan man sige, ikke.. i hvert fald lige på det område.. og.. men det er det nok, altså.. jeg vil nu sige.. selvtillid..nu ved jeg ikke om du skelner, men det gør jeg, imellem selvværd og selvtillid. Selvtillid synes jeg egentlig ikke, at jeg som sådan mangler.. det er nok mere på selvværdsdelen.. altså den med ikke at.. jamen, altså, vi havner lidt i det samme.. altså med ikke at kunne slå til, med ikke at være god nok og.. altså ikke at være, jamen interessant nok, altså i andres øjne.. det kan jo komme til udtryk på mange forskellige måder (…)”* (bilag 4, p.10).

Det er interessant, at Jonas fremhæver forskellen imellem selvværd og selvtillid. Han mener ikke, at han mangler selvtillid. Selvtillid er præstationsorienteret, og omhandler dét, vi er gode eller dårlige til (Juul, 1995, p. 85). Derimod udtrykker han, at han har en lav selvværdsfølelse, der henviser til en eksistentiel kvalitet, og den overordnede følelse af ikke at være god nok som menneske (ibid.). Ifølge Jonas er der ikke nødvendigvis en kausal sammenhæng imellem selvtillid og selvværd – han har tillid til dét, han kan, men han har ikke tillid til sig selv og sit værd.

I henhold til informanternes udtalelser ovenfor mener jeg, at det kan problematiseres, at de nævner begrebet selvværd i forståelsen af deres utilstrækkelighedsfølelse. Jeg synes i denne forbindelse, at det er essentielt at gøre sig overvejelser omkring nutidens anvendelse af selvværdsdiskursen. Mit indtryk er, at der er en tendens til, at begrebet selvværd er blevet en ”moderne” folkepsykologisk forklaringsramme på mange forskellige forhold i den menneskelige tilværelse. Et tydeligt eksempel på dette er de mange selvhjælpsbøger, der er at finde på bibliotekets hylder, der på den ene eller anden måde omhandler, at vi skal udvikle vores selvværd, og tro mere på os selv. Eksempelvis kan nævnes bogen *Styrk dit selvværd* (1990) af Nathaniel Brandsen.

Nutidens udbredte anvendelse af selvværdsdiskursen kan derfor have indflydelse på, at flere af informanterne forklarer følelsen af utilstrækkelighed ud fra deres lave selvværd.

I modsætning til Iben og Jonas’ folkepsykologiske forklaringer på utilstrækkelighedsfølelse betragter Alfred Adler denne følelse som et grundvilkår for den menneskelige eksistens. Utilstrækkelighedsfølelse er således uafhængig af individets overordnede selvværdsfølelse.

Alfred Adler (1870-1937) var østrigsk-amerikansk psykiater, og var den første teoretiker, der, i starten af 1900-tallet, beskæftigede sig med individets følelse af utilstrækkelighed (Ewen, 2003, pp. 90-91). I modsætning til Sigmund Freud argumenterer Alfred Adler for, at det ubevidste ikke har en dominerende plads i den menneskelige psyke, og han afviser psykoanalysens antagelser om indre biologiske kræfter i form af instinkter og drifter som de primære motiver bag menneskelig adfærd (Adler, 1991, p. 17). Alfred Adler mener derimod, at personligheden og den menneskelige adfærd er styret af bevidst udvalgte mål samt bevidste metoder til at opnå disse mål (Adler, 1997, p. 2). Individet vælger selv sine fundamentale livsmål, dog bliver prototypen for disse mål grundlagt i barndommen, og er influeret at de miljømæssige omstændigheder, herunder ikke mindst de omsorgsmæssige omstændigheder (Adler, 1974, p.23). Alfred Adler udtrykker sig om ovenstående som følger:

”*The psychic life of man is determined by his goal. No human being can think, feel, will, dream, without all these activities being determined, continued, modified and directed toward an ever-present objective”* (ibid., p.19).

De primære motiverende mål er, ifølge Alfred Adler, selvperfektion og succes, der skal betragtes som individets forsøg på at mestre eller kompensere for følelser af mindreværd, utilstrækkelighed og usikkerhed. Alfred Adler mener, at disse følelser hverken er unormale eller uønskede, hvortil han udtrykker, at vi alle begynder livet som et svagt og hjælpeløst barn, og at vi besidder en indre drift imod at overvinde dette mindreværd ved at mestre vores omgivelser (ibid, pp. 69-70). Alfred Adler mener således, at det er et menneskeligt vilkår at have en følelse af utilstrækkelighed, som individet søger at mestre eller kompensere for ved at stræbe efter bestemte mål.

Min tolkning af Alfred Adlers teori er, at vi alle vil føle os utilstrækkelige i kraft af, at vi *er* utilstrækkelige som mennesker – vi fødes som et skrøbeligt og hjælpeløst barn, og vi vil altid være utilstrækkelige, fordi vi ikke er perfekte. I henhold til individets selvværdsfølelse betyder dette også, at vi aldrig nogensinde vil have et selvværd, der ”siger spar to” (jf. Ibens udtalelse ovenfor), fordi vi, igennem vores natur, er utilstrækkelige og uperfekte. På denne baggrund vil alle mennesker, uanset graden af selvværd, føle sig utilstrækkelige.

Jeg mener dog ikke, at det kan negligeres, at lavt selvværd kan gøre individet sårbar overfor følelsen af utilstrækkelighed, dette ikke mindst på baggrund af oplevelser og omstændigheder i barndommen. Dette vil jeg komme nærmere ind på i det følgende.

### Barndommens betydning for følelsen af utilstrækkelighed

*Hvordan har barndommen indflydelse på, at individet kan føle sig utilstrækkeligt?*

Det er fremgået, at informanten, Jonas, blandt andet begrunder sine følelser af utilstrækkelighed med sit lave selvværd. Det er desuden mit indtryk, at Jonas i høj grad forklarer dette lave selvværd og sin utilstrækkelighedsfølelse ud fra omstændigheder og oplevelser i sin barndom. I analogi med denne forklaringsramme er der flere teorier og undersøgelser, der sandsynliggør, at barnets tidlige oplevelser, og de omsorgsmæssige omstændigheder i barndommen har afgørende indflydelse på individet personlighedsudvikling, herunder også udviklingen af selvværd. I denne forbindelse vil jeg henvise til Erik Eriksons begreb, ”basic trust”(Erikson, 1963), samt Alfred Adlers individualpsykologi (Adler, 1971, 1974). Nyere teori indenfor området er eksempelvis Carsten Rene Jørgensens (1965-) identitetsteori. Carsten Rene Jørgensen har bl.a. publiceret bogen *Identitet* (2008), hvori identitetsbegrebet belyses ud fra psykologiske og kulturanalytiske perspektiver sat i en samtidskulturel kontekst (Jørgensen, 2008).

Ifølge Carsten Rene Jørgensen har individets identitet afgørende betydning for det enkelte individs psykologiske balance, selvværd, selvforståelse og psykiske sundhed (ibid.).

I forklaringen af, hvordan individets identitetgrundlægges,trækker Carsten Rene Jørgensen på en objektrelationsteoretisk forklaringsramme. Ifølge denne teori internaliserer spædbarnet erfaringer fra samspillet med forældrene og danner heraf indre mentale repræsentationer af sig selv, omverdenen og forholdet imellem disse (ibid.). Oplever barnet at vokse op i et kærligt og omsorgsfuldt miljø, hvor dets behov bliver mødt og tilfredsstillet, vil de indre repræsentationer langsomt modnes og blive til mere generelle, nuancerede og realistiske forestillinger om selvet og omverdenen. Dette skaber basis for en veludviklet og moden identitet (ibid.).

Omsorgspersonernes afgørende rolle for den tidlige personlighedsudvikling, herunder udviklingen af selvværd, er således anerkendt og accepteret indenfor psykologisk teori i dag.

I det følgende vil jeg give nogle illustrerende eksempler på Jonas’ folkepsykologiske forståelse af sammenhængen imellem sine oplevelser i barndommen og sine følelser af utilstrækkelighed.

Jeg spørger Jonas:

*”Har du gjort dig nogle tanker om, hvorfor du kan føle dig utilstrækkelig..det har du også svaret lidt på, men?”*(bilag 4, p. 16).

Hertil fortæller Jonas:

*”Ja, jamen altså, det har jeg jo..i forhold til en, hvad kan man sige, en grænseoverskridende mor, altså som jo har været mere sympatisk end empatisk.. Som har, altså hvor jeg jo egentlig har været der for at opfylde hendes behov. Og så en far, som har været, altså reageret meget med vrede, altså afmagt..altså er blevet vred og.. ja.. været aggressiv også, i den forstand. Og det er da det, jeg tænker..altså, jeg ser ikke, når jeg kigger tilbage på min barndom, så ser jeg ikke, at jeg på noget tidspunkt er blevet set, hørt og forstået. Og det har jeg da en holdning om, at det er, i bund og grund, dét børn søger af deres forældre.. og i og med, at jeg har søgt det, og igen og igen og igen, at jeg aldrig har fået det, så har det vel affødt en følelse af ikke at være god nok, eller ikke at slå til”* (bilag 4, p. 16).

Jonas fortæller implicit om vores menneskelige behov for at blive accepteret, forstået og anerkendt for den, vi er. Jonas udtrykker, at han ikke føler, at han er blevet set, hørt eller forstået af sine forældre i sin barndom, hvilket har affødt en følelse af ikke at være ”god nok”.

Jeg vil i det følgende belyse Jonas’ forståelse af sin utilstrækkelighed ud fra Alfred Adlers individualpsykologi.

Alfred Adler mener, ligesom Freud, at personligheden dannes indenfor de fem første leveår, hvor barnet udvikler en indre struktur eller en livsstil (style of life). Denne livsstil indeholder barnets valgte livsmål, og udgør desuden fundamentet for barnets indstilling til livet og de problemer, der uundgåeligt vil dukke op i tilværelsen (Adler, 1974, p.23). Den indre struktur kan være styret af en optimisme, hvilket betyder, at barnet har tillid til sig selv, og dermed har en indre tro på, at han kan løse de problemer, der dukker på i tilværelsen. I modsætning til dette kan barnet være præget af en pessimistisk indstilling, der bevirker, at han ikke har tillid til sig selv og hans evne til at løse problemer (ibid., p. 25).

Alfred Adler betoner vigtigheden af, at det omsorgsgivende miljø fremmer barnets udvikling af en basal tillid og en tillid til verden, hvortil det er omsorgspersonernes opgave at tilvejebringe et trygt, anerkendende og omsorgsfuldt miljø med fokus på barnets behov (Adler, 1989, pp. 26-27). De mest alvorlige fejl, forældrene kan begå, er forkælelse eller forvænning, og modsætningsvis omsorgssvigt og fysisk afstraffelse. Alfred Adler udtrykker, at disse fejl i omsorgsmiljøet vil gøre barnet usikkert, og det vil udvikle en lav selvtillid og følelser af mindreværd. En tilstand, Alfred Adler benævner mindreværdskompleks. Et sådant mindreværdskompleks opstår, når graden af utilstrækkelighed overvælder individet og gør dette deprimeret og ude af stand til at udvikle sig (ibid.).

Jeg vil på baggrund af ovenstående argumentere for, at følelsen af utilstrækkelighed kan være influeret af omstændigheder og oplevelser i den tidlige barndom. Ud fra Alfred Adlers teori er individets utilstrækkelighedsfølelse intrapsykisk funderet, og denne er således en del af personlighedens struktur. I henhold til Jonas’ beskrivelse af de omsorgsmæssige omstændigheder i sin barndom, tyder det på, at hans forældre ikke har kunnet varetage hans behov og givet ham den anerkendelse, og udvist den forståelse overfor ham som menneske, som han har haft brug for. Ifølge Alfred Adlers teori har disse omsorgsmæssige fejl og svigt formodentligt betydet, at han er blevet usikker på sig selv og sit eget værd som person. En sådan usikkerhed må utvivlsomt gøre individet mere sårbar overfor følelser af utilstrækkelighed, og i værste fald skabe en følelse af ikke at være ”god nok” som menneske. Jonas’ utilstrækkelighedsfølelse er således, ud fra denne betragtning, blevet grundlagt i den tidlige barndom, og er derfor intrapsykisk funderet.

Det kan dog kritisk anføres, at det umiddelbart virker som om, at Jonas har rationaliseret eller tænkt sig frem til sammenhængen imellem sine oplevelser i barndommen og følelsen af ikke at være ”god nok”. Det er hertil værd at overveje gyldigheden af Jonas’ udtalelse, herunder hvorvidt hans udtalelse afspejler ”virkeligheden”. Mit indtryk er i denne forbindelse, at Jonas mobiliserer nogle psykologiske diskurser, der er særdeles udbredte i vores vestlige samfund. Der synes i denne forbindelse at være en tendens til, at vi ofte forklarer vores psykologiske problemstillinger ud fra omstændigheder i vores barndom. Barndommen har således en betydelig rolle i vores folkepsykologiske forståelse af os selv, hvilket kan underminere, at der kan være forhold eller oplevelser i individets senere livsførelse, der ligeledes kan influere vores personlighed og den, vi er. Desuden eksisterer der kulturer, eksempelvis afrikanske subkulturer, der formodentligt ville forkaste, at individets psykologiske problemstillinger skulle være funderet i den tidlige barndom. Disse kulturer ville formodentlig repræsentere en mere spirituel forståelse af den menneskelige eksistens.

Jeg mener alligevel ikke, at det kan underkendes, at den tidlige barndom og samspillet med omsorgspersonerne er særdeles betydningsfuld for individets udvikling af en indre tro på og accept af sig selv, hvorfor jeg vil argumentere for, at oplevelser i barndommen kan have indflydelse på, at individet kan føle sig utilstrækkeligt.

### Individets forventninger og krav

*Hvordan kan følelsen af utilstrækkelighed relateres til individets forventninger og krav til sig selv?*

Jeg har tidligere argumenteret for, at lavt selvværd kan gøre individet sårbar overfor følelsen af utilstrækkelighed. Jeg har hertil fremført, at individet med en ”sund” selvværdsfølelse ligeledes kan føle sig utilstrækkeligt. På denne baggrund tyder det på, at der er andre årsagsforklaringer knyttet til følelsen af utilstrækkelighed.

Jeg vil i denne forbindelse fremhæve informanternes store forventninger og krav til dem selv som en mulig forklaringsramme. Flere af interviewpersonerne relaterede eksplicit deres forventninger og krav til dem selv til følelsen af utilstrækkelighed. Da jeg eksempelvis spørger informanten, Pia, om hun kan beskrive en situation, hvor hun har følt sig utilstrækkelig, fortæller hun, at følelsen opstår i forhold til de forventninger, hun har til sig selv:

*”Jeg forventer mange ting, og det kan jeg ikke altid leve op til”*, udtrykker hun.

Jeg vil inddrage et citat fra interviewet med Jonas, hvor han udtrykker sin selvforståelse af forholdet imellem sine forventninger og krav til sig selv og følelsen af utilstrækkelighed. Forud fortæller Jonas, at han er god til at finde fejl og kritikpunkter ved sig selv, hvis der er noget, han synes, han ikke har gjort ”godt nok” (bilag 4, p. 5). I forbindelse med dette spørger jeg:

*”Okay, så tænker du.. hvis der er et eller andet, du ikke kan løse, så er det fordi du ikke har gjort det godt nok, eller hvordan?”* (bilag 4, p. 5).

Hertil udtaler Jonas:

*”Nej.. jamen jeg tænker mere, hvis en opgave har et udfald, som jeg ikke selv synes..det var ikke lige præcis det.. det var ikke godt nok, altså.. det handler jo meget om min egen vurdering, altså sådan ser jeg på det i hvert fald.. altså grunden til, at jeg kan føle mig ikke god nok, eller utilstrækkelig, det handler jo om, at jeg ikke har nået de mål, eller jeg har sat for høje krav til mig selv jo. Altså hvis det ikke stemmer overens med de krav, der er stillet til mig, og det jeg rent faktisk selv oplever at kunne, jamen så er det jo enten ikke godt nok eller utilstrækkeligt.. som jeg ser det”* (bilag 4, p. 5).

På baggrund af Jonas’ udtalelse tyder det på, at følelsen af utilstrækkelighed opstår i forhold til hans egen vurdering af, hvad der er ”godt nok”. Denne vurdering hænger sammen med de mål, Jonas har, og de krav og forventninger han har til sig selv. Hvis han ikke lever op til disse mål og krav, føler han sig ikke ”god nok” eller utilstrækkelig. Følelsen af utilstrækkelighed opstår således, når der er en målestok for, hvad der er ”godt nok”. Det er hertil interessant at overveje, hvordan denne målestok for, hvad der er ”godt nok” kan være opstået. Bevæggrunden for at stille dette spørgsmål er min antagelse om, at individets indre målsætninger og krav ikke opstår ud ”af det blå”, men derimod er disse påvirket af individets samspil med omgivelserne, og de, i omgivelserne, implicitte krav og forventninger. Jeg vil i denne forbindelse inddrage Alfred Adlers teori, hvortil jeg vil argumentere for, at individets høje forventninger og mål kan være forankret i det tidlige samspil med omsorgspersonerne, og kan derfor betragtes som værende en del af personlighedens struktur.

Alfred Adler mener, som det tidligere er nævnt, at barnets personlighed og prototypen på de pågældende livsmål, der kommer til at dirigere individets handlinger og adfærd, dannes på baggrund af en række omstændigheder og påvirkninger fra barnets tidlige omsorgsmiljø (Adler, 1974, p.23). Omsorgsmæssige fejl og svigt vil bevirke, at barnet udvikler en lav selvtillid, og det vil føle sig usikkert og utilstrækkeligt. For at kompensere for denne lave selvtillid og følelser af mindreværd vil det usikre barn skabe en urealistisk livsplan med ekstremt høje mål, der er umulige at indfri. Normal succes vil ikke være nok for det usikre barn, og dette vil stræbe efter at ”blive mere” end andre mennesker (Adler, 1989, pp. 26-27).

Min fortolkning af Alfred Adlers teori er, at barnets forældre/omsorgspersoner i høj grad har indflydelse på, hvilken ”livsstil” og hvilke mål, barnet sætter sig i livet. På denne vis skaber forældrene også grundlaget for, hvilke præstationer, der forventes af barnet, og ikke mindst, hvad det forventer af sig selv og hvad, der kan betragtes som værende ”godt nok”. Jeg vil illustrere mit argument med en vignet fra interviewet med Jonas. Jeg har foregående spurgt Jonas, om han vil beskrive sin livshistorie, og han starter med at fortælle om sit forhold til sine forældre. Om faderen udtrykker han bl.a følgende:

*”(… ) jamen det kunne være valg af uddannelse. Altså nu, da jeg var færdig i folkeskolen, ville jeg jo egentlig godt have været mekaniker, men det syntes mine forældre ikke om, altså specielt ikke min far. Det var jo virkelig, der var jeg jo ikke mere end 15 år gammel, og fik at vide, at hvis ikke jeg kom på gymnasiet, så blev han skuffet. Og det var sådan lidt, altså. Som jeg var som person dengang, så ville jeg jo ikke skuffe mine forældre. Så jeg måtte jo gå på gymnasiet. Så jeg startede egentlig lidt skævt, hvad kan man sige, jeg var et sted, jeg ikke gad at være, og blev træt af det, men gjorde det jo færdigt, fordi det syntes jeg, at jeg skulle (…)”* (bilag 4, p. 2).

Denne vignet mener jeg i høj grad illustrerer, hvordan individets forældre og disses forventninger kan influere barnet og dets ”livsstil”, og de mål, individet sætter sig i livet.

Set i lyset af Jonas’ oplevelse af sin barndom og de omsorgsmæssige svigt, han fortæller om, er det plausibelt, at han har udviklet høje forventninger og krav til sig selv som en måde, hvorpå han kan kompensere for sine følelser af utilstrækkelighed og usikkerhed. Jonas’ omsorgsmæssige vilkår, herunder forældrenes implicitte og eksplicitte krav, kan således have skabt grundlaget for, hvad Jonas forventer af sig selv, og hvad, han betragter som værende ”godt nok”.

Alfred Adlers teori kan desuden danne baggrund for en mere almenpsykologisk forklaringsramme på individets store målsætninger, forventninger og krav til sig selv. Ifølge Alfred Adler er individets primære motiverende mål: selvperfektion og succes. Disse mål skal betragtes som individets ”naturlige” forsøg på at mestre eller kompensere for følelser af mindreværd, utilstrækkelighed og usikkerhed (Adler, 1974, pp. 69-70). Ud fra denne optik kan individets store krav og forventninger til sig betragtes som en stræben efter selvperfektion og succes for at kompensere for naturlige følelser af usikkerhed og utilstrækkelighed. Jeg mener dog, at Alfred Adlers holdning kan problematiseres på dette punkt. I modsætning til Alfred Adler, der betragter indre målsætninger i form af succes og selvperfektion som en kompensation, vil jeg fremføre, at sådanne perfektionistiske målsætninger også må *skabe* følelser af utilstrækkelighed, fordi vi ikke er perfekte som mennesker.

Individets indre målsætninger, krav og forventninger til sig selv kan desuden betragtes ud fra en *samfundsmæssig eller sociologisk optik*, hvortil jeg vil argumentere for, at samfundets strukturer og vilkår kan være konstituerende faktorer for følelsen af utilstrækkelighed. Dette vil jeg argumentere for i det følgende.

Jeg spørger informanten, Iben:

*”Med hvilke ord vil du beskrive dig selv?”* (bilag 6, p. 2).

Iben beskriver sig selv på følgende vis:

*”Du fanger mig jo lige i sådan en periode, hvor jeg er ved at gøre op med at finde ud af, hvem jeg egentlig er.. men, altså jeg vil sige..jeg vil nok egentlig se mig selv som.. det lyder underligt, fordi jeg føler mig egentlig enormt svag lige i øjeblikket, fordi jeg ikke har det sådan synderligt godt, sådan i forhold til.. sådan at være i mit liv lige nu, hvor jeg ikke rigtigt ved, hvad jeg kan og hvad jeg ikke kan i forhold til, at jeg har været syg med depression igen og sådan noget.. men ellers så vil jeg egentlig karakterisere mig som stærk, glad, udadvendt.. én som stiller enormt høje forventninger..eller har enormt høje forventninger til sig selv.. ambitiøs i mange sådan livets forhold, hvis man kan sige det sådan.* (bilag 6, p. 2).

Jeg spørger nærmere ind til Ibens forventninger til sig selv:

*”Ja, hvad er det, du forventer af dig selv..hvad kunne det være i forhold til for eksempel?”*(bilag 6, p. 2).

Iben udtrykker hertil:

*”Jeg forventer enormt meget af mig selv.. jamen, jeg forventer egentlig altid at gøre det sådan, hvad kan man sige, 110 procent måske..og forventer at jeg gør tingene til UG (...) ”* (bilag 6, p. 2).

Det fremgår, at Iben stiller meget høje forventninger til sig selv. Hun forventer nærmest det perfekte, hvilket er umuligt, i kraft af, at vi som mennesker er langt fra perfektion – vi er alle utilstrækkelige. Det er muligt, at dette indre forventningspres kan være affødt af ydre samfundsmæssige krav og vilkår, og at individets egne forventninger således smelter sammen med samfundets. For at underbygge dette perspektiv vil jeg inddrage Anthony Giddens’ teori (1996) om selvet og identitetsdannelsen under senmoderniteten samt Zygmunt Baumans samfundskritiske analyse af det senmoderne samfund (Bauman, 2006, 2007).

Jeg vil starte med at henlede opmærksomheden på Ibens udtalelse omkring, at hun er ved at finde ud af, hvem hun egentlig er. Jeg vil i denne forbindelse inddrage Anthony Giddens’ teori om selvet og identitetsdannelsen i det senmoderne samfund.

Ifølge Anthony Giddens, er der, som følge af de senmoderne vilkår, og ikke mindst traditionernes opbrud, forekommet en stigende opmærksomhed på individets opretholdelse af kontinuitet og stabilitet i sin selvidentitet (Giddens, 1996, p. 94). Anthony Giddens argumenterer i denne forbindelse for, at individet er tvunget til at træffe valg om livsstil og livsplanlægning, idet traditionelle forskrifter ikke længere er med til at danne rammen for individets selvidentitet (ibid., p. 14). I denne forbindelse udtrykker Anthony Giddens, at valget af livsstil bliver stadigt vigtigere i konstitueringen af individets selvidentitet (ibid., p. 14). Dette valg af livsstil refererer blandt andet til tingsliggjort forbrug – de materielle goder, der i høj grad er med til at definere det moderne menneske – men livsstilen refererer også til beslutninger, der træffes, eller handlingsforløb, der følges, uden der nødvendigvis er dyre forbrugsvaner involveret (ibid., p. 15). Anthony Giddens betragter således selvet og selvidentiteten som et *refleksivt projekt*, hvor individet kontinuerligt skal forholde sig til, hvem og hvad det gerne vil være. Selvets refleksive projekt består i at opretholde sammenhængende, men konstant reviderede biografiske *fortællinger om selvet*. Dette foregår i en kontekst af mangfoldige muligheder, hvor individet kontinuerligt skal vælge til og fra i forhold til, hvad det gerne vil være (ibid., p. 46). Som Anthony Giddens udtrykker det: *”Vi er ikke, hvad vi er, men hvad vi gør os selv til”* (ibid., p. 94). Anthony Giddens påpeger hertil, at individet skaber kontinuitet i sin selvidentitet igennem en refleksiv organiseret stræben (ibid). I senmoderniteten får individet således et øget ansvar for at realisere sig selv og sit liv, og det er op til individet selv at holde sin særlige ”livsfortælling” i gang. Anthony Giddens udtrykker, at dette ansvar kan skabe en grundlæggende angst for, at den fortælling, hvorved individet opretholder sin sammenhængende selvidentitet, er tilstrækkelig (Giddens, 1996, pp.82-83).

Jeg mener, at Anthony Giddens hermed tydeliggør, at samfundsmæssige vilkår, herunder implicitte krav om selvrealisering, kan gøre individet sårbart over for følelsen af utilstrækkelighed. De mange valgmuligheder og det store ansvar, individet bærer for sit eget liv, kan have indflydelse på, at individet føler sig utilstrækkeligt. Eftersom alle muligheder er åbne (der er tilsyneladende ingen begrænsninger), og ansvaret for realiseringen af det ”gode liv” er vores eget, er der en øget risiko for, at vi oplever, at fortællingen om selvet ikke er ”god nok”. Jeg vil i denne forbindelse fremhæve Anthony Giddens’ udtalelse: ”*vi er ikke, hvad vi er, men hvad vi gør os selv til”* (ibid., p. 94). Mit argument er hertil, at et så stort ansvar for realiseringen og opretholdelsen af individets selvidentitet formodentligt vil afføde et indre præstationspres i forhold til at gøre dette ”godt nok” og være ”god nok”. Jeg vil desuden fremføre, at individets angst for utilstrækkelighed, som Anthony Giddens omtaler, kan medføre, at individet opstiller urealistiske forventninger og krav til sig selv for at undgå en følelse af, at fortællingen om selvet ikke er tilstrækkelig. På denne vis kan individets store forventninger og krav til sig selv betragtes som en måde, hvorpå individet forsøger at undgå følelser af utilstrækkelighed.

I henhold til Ibens udtalelse ovenfor, kan der, i relation til ovenstående, argumenteres for, at hun er ved skabe sin selvidentitet i forhold til sine nye psykologiske og arbejdsmæssige omstændigheder – hun har en depression, og kan ikke varetage sit job på fuld tid. Disse omstændigheder er således blevet en del af Ibens selvfortælling. Set i lyset af Ibens høje og perfektionistiske krav til sig selv er det sandsynligt, at hun ikke føler, at denne selvfortælling er tilstrækkelig, hvorfor hun vil få følelsen af utilstrækkelighed.

Mine argumenter ovenfor synes umiddelbart at repræsentere en særdeles kritisk holdning til de senmoderne vilkår, hvorfor det er givtigt at nuancere en sådan holdning. Det kan hertil fremføres, at den senmoderne samfundsudvikling og de senmoderne vilkår ligeledes har skabt muligheder for individet. Eksempelvis har individet i dag mulighed for at vælge og realisere sig selv og sit liv, som det har lyst til, og det er således ikke længere begrænset eller forpligtet af sine familiære forhold og disses traditioner, som det var tilfældet i tidligere samfund.

Individets store forventninger og krav til sig selv kan desuden betragtes ud fra Zygmunt Baumans teoretisering om forbrugeradfærd i det senmoderne samfund. I denne forbindelse fremhæver Zygmunt Bauman, at de samfundsmæssige forandringer desuden har medført, at vi, som individer, er i en konstant bevægelse efter tilfredsstillelse. Dette er ikke en tilfredsstillelse af behov, men derimod ligger tilfredsstillelsen i dét, vi ikke kan opnå: i selve begæret (Bauman, 2006, p. 99). Zygmunt Bauman betragter det moderne menneske som en *forbruger*, der er på en konstant og uendelig ”shopping-tur” i en verden fuld af muligheder. Shopping handler om langt mere end eksempelvis tøj og biler – den er også individets begærlige og endeløse søgen efter nye og forbedrede forbilleder og ”livsopskrifter” (ibid., p.98). Shopping omhandler derfor en søgen efter dét, vi ikke har, men som vi gerne vil opnå, og bliver således et symbol på vores ønskedrømme (ibid., p. 100). Shopping foregår i forhold til alle livets aspekter, og er derfor ikke begrænset til supermarkedet. Ud fra denne betragtning vil der aldrig være noget, der er ”godt nok” for individet i det senmoderne samfund, idet det altid vil søge efter at blive ”lidt mere” eller ”lidt bedre”.

Zygmunt Bauman betragter individets evige søgen efter forbilleder og ”livsopskrifter” som en afhængighed, der har til formål at udslette individets uvished samt følelsen af usikkerhed og utilstrækkelighed. Zygmunt Bauman udtrykker i denne forbindelse, at følelser af utilstrækkelighed er dominerende i forbrugerens daglige tilværelse (Bauman, 2007, p.94). Shoppingritualet bidrager med en midlertidig følelse af sikkerhed, selvsikkerhed og tryghed, og giver ikke mindst en følelse af personlig identitet (Bauman, 2006, pp. 108-110).

Min fortolkning af Zygmunt Baumans teori er, at individet, på grund af de samfundsmæssige vilkår, aldrig vil være tilfreds med det aktuelle, men altid vil stræbe efter at blive ”lidt bedre” eller ”lidt mere” for at udslette dets følelser af usikkerhed og utilstrækkelighed. Denne stræben efter det uopnåelige må også betyde, at individets målestok for, hvad der er ”godt nok” har en uopnåelig karakter, og individet vil, som følge heraf, stille ekstremt høje og urealistiske forventninger og krav til sig selv. I kraft af at disse er urealistiske og uopnåelige, vil individet aldrig kunne leve op til disse krav, hvilket naturligt vil afføde en følelse af utilstrækkelighed. Individets forventninger og krav kan, udover indflydelsen fra det tidlige omsorgsmiljø, således være konstitueret af samfundsmæssige krav og vilkår.

## Individets mestring af utilstrækkelighedsfølelse

*Hvordan mestrer individet følelsen af utilstrækkelighed, og kan utilstrækkelighedsfølelse relateres til stress?*

Det fremgik af analyse del 1, at størstedelen af informanterne forbandt følelsen af utilstrækkelighed med stress eller symptomer på stress. Det er i denne forbindelse essentielt at undersøge forholdet imellem utilstrækkelighedsfølelse og stress, hvorfor jeg har valgt at inddrage Richard Lazarus’ (Lazarus & Folkman, 1984) teori om stress og coping. Derudover vil jeg undersøge, hvordan individet mestrer følelsen af utilstrækkelighed. Rationalet bag dette er min antagelse om, at individets copingsstrategier indgår som et væsentligt aspekt af, hvordan oplevelsen af utilstrækkelighed udspiller sig for individet.

Richard Lazarus (1922-2002) var amerikansk psykolog og professor i psykologi ved University of California. Richard Lazarus’ teori om stress er en fænomenologisk og detaljeret stressmodel, der inddrager individuelle faktorer, såsom individets personlige ressourcer, vurdering og copingprocesser i forståelsen af stress og dets følgevirkninger.

Ifølge Richard Lazarus er stress ikke primært forårsaget af ydre stimuli, eksempelvis miljømæssige omstændigheder. Stress kan heller ikke, ifølge Richard Lazarus, defineres som en respons på en stressende begivenhed, hvilket vil sige, at den defineres som en tilstand eller en bestemt reaktion. Derimod argumenterer Richard Lazarus for, at stress er en bestemt form for relation imellem stimulus og respons, der er forårsaget af mange faktorer både i miljøet og i individet (Lazarus & Folkman, 1984, pp. 12-18). Stress og dets følgevirkninger afhænger således af en række interrelaterede faktorer imellem person og miljø. Ifølge Richard Lazarus betyder dette, at der er individuelle forskelle på individers respons på en stressende begivenhed: Hvad der for nogle individer eksempelvis kan opleves som en særdeles stressende stimuli, kan for andre være en overskuelig udfordring (ibid., p. 14). På denne baggrund fremhæver Richard Lazarus, at individets særegne karaktertræk bør medtænkes i enhver definition af stress. De individuelle forskelle består eksempelvis af individets sårbarhed, dets personlige ressourcer[[2]](#footnote-2), copingstrategier og kognitive processer, herunder vurdering af den pågældende begivenhed. Richard S. Lazarus definerer stress som følger:

*”Psychological stress is a particular relationship between the person and the environment that is appraised by the person as taxing or exceeding his or her resources and endangering his or her well-being”* (ibid., p. 19).

Stress opstår således, når en person *oplever*, at der er en ubalance imellem de krav, der stilles til ham/hende, og de ressourcer, han/hun har til rådighed for at leve op til disse krav. På denne vis fremhæver Richard Lazarus kognitiv vurdering som et kerneelement i forståelsen af stress. Netop personens *kognitive vurdering* samt mulighederne for *coping* er af primær betydning for, hvorvidt en begivenhed opleves som stressende (Lazarus, 2006, p. 129).

Ifølge Richard Lazarus former individets *kognitive vurdering* dets følelses- og adfærdsmæssige responser på en begivenhed (ibid., p. 55). Kognitiv vurderinger en proces, hvor personen evaluerer og vurderer en begivenhed, et pres eller et krav. Igennem den kognitive proces vil personen vurdere, i hvor høj grad det forestående har betydning for dennes velbefindende (Lazarus & Folkman, 1984, pp. 52- 53). Derudover indeholder den kognitive vurdering en bedømmelse af, hvad der kan gøres i situationen, herunder hvilke coping-muligheder, der er tilgængelige. Situationer eller begivenheder, der har negativ indflydelse på individets velbefindende, og/eller som kræver anvendelse af copingstrategier, er, ifølge Richard Lazarus, stressende begivenheder (ibid., pp. 32-35). Ud fra denne betragtning har individets kognitive vurdering af utilstrækkelighed indflydelse på dets tanker, følelser og fysiske responser ved utilstrækkelighedsfølelse.

*Coping* defineres af Richard Lazarus som følger:

*“Constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and/or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person”* (Lazarus & Folkman, 1984, p. 141.). Coping er med andre ord bestræbelsen på at håndtere psykologisk stress.

Richard Lazarus betoner, at coping skal betragtes som en proces i modsætning til et træk eller en stil (ibid., p. 178). Coping har to grundlæggende funktioner: en problemfokuseret funktion og en følelsesfokuseret funktion. Den problemfokuserede copingfunktion henviser til en *aktiv* proces, der minder om problemløsningsstrategier. Personen tilegner sig information om, hvad der må gøres, og foretager handlinger, der håndterer eller ændrer dét problem, som forårsager stress. Denne mestringsstrategi kan rette sig imod miljøet såvel som personen selv (Lazarus, 2006, p. 145). Den følelsesfokuserede funktion kan betragtes som en mere *passiv* form for coping, idet den er rettet imod en regulering af de følelser, der knytter sig til den stressende situation. Eksempelvis kan individet undgå at tænke på den pågældende trussel, eller truslen kan revurderes og få en ny mening (ibid.). Richard Lazarus påpeger, at mestringsfunktionerne ofte optræder sammen, og én er ikke mere hensigtsmæssig end den anden.

I henhold til nærværende undersøgelse er det tidligere fremgået, at de mandlige informanter havde løsningsorienterede tanker, når de følte sig utilstrækkelige. Dette kan skabe en formodning om, at disse informanter anvender en aktiv, problemfokuseret copingproces, der minder om problemløsningsstrategier. I modsætning til dette er det min oplevelse, at informanterne, både mænd og kvinder, primært anvender en mere passiv form for coping, der har til formål at regulere de negative følelser, der knytter sig til følelsen af utilstrækkelighed. Jeg vil give nogle illustrerende eksempler på informanternes selvforståelse af måden, hvorpå de mestrer deres utilstrækkelighedsfølelse.

Jeg spørger informanten, Martin:

*”Hvad gør du så for at komme af med følelsen af utilstrækkelighed.. altså hvordan håndterer du den?”* (bilag 5, p. 8).

Martin fortæller:

*”Det kommer an på, hvilken situation, det er, altså.. det der med at snakke meget med sine venner og tænke over den situation, man nu har været i.. om man kan give én selv skylden, eller om man kan give andre skylden, eller om der bare ikke er nogen løsning på det.. fordi så vil jeg til hver en tid forsøge at løse problemet, så man kan komme af med følelsen.. men hvis ikke man kan det, så må man ligesom affinde sig med at”* (bilag 5, p. 8).

Min fortolkning af Martins udsagn er, at han anvender en copingproces, hvor han forsøger at skabe en indre sammenhæng og forståelse for den situation, der har givet ham følelsen af utilstrækkelighed. Ved at forstå situationen kan han finde ud af, om det er muligt for ham at handle sig ud af situationen, eller om der ikke er nogen måde, hvorpå han kan løse situationen. I henhold til Richard Lazarus teori foretager han således en kognitiv vurdering af den pågældende hændelse, hvor han evaluerer dens betydning og muligheden for at løse den. Eksisterer der ingen løsning, ”affinder han sig med det”, hvilket jeg forstår som en følelsesfokuseret copingproces. Jeg vil i denne forbindelse henlede opmærksomheden på det faktum, at vi af natur er utilstrækkelige som mennesker, og derfor findes der ikke umiddelbart en løsning på følelsen af utilstrækkelighed. Dette kan være en mulig forklaring på, at informanterne primært anvender den følelsesfokuserede form for coping frem for den aktive løsningsorienterede copingproces.

Jeg vil inddrage et eksempel, der giver et billede af, hvordan individets personlige ressourcer kan influere copingprocessen. Jeg spørger informanten, Iben, som følger:

*”Ja, hvad gør du så for at komme af med følelsen af utilstrækkelighed.. altså hvordan håndterer du den?”* (bilag 6, p. 10).

Iben svarer hertil:

*”Jeg lukker mig jo nok en del inde i mig selv med de der frustrationer, ikke. Fordi et eller andet sted, så føler jeg faktisk også lidt, at det er lidt pinligt, i nogle af situationerne, ikke.. at jeg ikke bare. Der er ikke nogen, der ved, at jeg føler mig utilstrækkelig, tror jeg ikke, når det kommer til stykket, vel.. det tror jeg ikke.. måske min mand og min mor måske. Det er nok de eneste, der sådan, jeg tænker at.. jeg måler mig meget med andre og sådan noget, så”* (bilag 6, p. 10).

Det fremgår, at Iben håndterer følelsen af utilstrækkelighed på en markant anderledes måde end eksempelvis Martin. Hun er meget mere indadvendt, idet hun ikke taler med andre mennesker om sin utilstrækkelighedsfølelse. Hun klarer den derimod selv ved at lukke sig inde med sine frustrationer. Det kan i denne forbindelse diskuteres, hvorvidt Iben anvender en konstruktiv form for coping, og om hun overhovedet oplever at kunne håndtere eller mestre det følelsesmæssige pres, hun er udsat for igennem sin utilstrækkelighedsfølelse. Ibens begrænsede coping-ressourcer kan blandt andet forklares ud fra hendes aktuelle sindstilstand: hun føler sig svag og kæmper med en depression, og hendes personlige ressourcer er derfor begrænsede. Ifølge Richard Lazarus er individets personlige ressourcer og coping-muligheder afgørende for, hvorvidt et krav, et pres eller en omstændighed opleves som stressende. Set i lyset af Ibens situation og hendes, efter min opfattelse, begrænsede personlige ressourcer, er det ikke utænkeligt, at følelsen af utilstrækkelig, for hende, opleves som stressende.

Dette bringer mig videre til den interessante diskussion, jeg tidligere har præsenteret om forholdet imellem følelsen af utilstrækkelighed og stress. Ifølge Richard Lazarus er situationer eller begivenheder, der har negativ indflydelse på individets velbefindende, og/eller som kræver anvendelse af copingprocesser, stressende begivenheder. Jeg vil hertil argumentere for, at følelsen af utilstrækkelighed kan betragtes som en stressende begivenhed, i kraft af at denne følelse medfører og omhandler en række negative kognitive, følelsesmæssige samt fysiske responser (jf. analyse del 1). I overensstemmelse med denne argumentation fremgik det af analyse del 1, at langt størstedelen af informanterne forbinder utilstrækkelighedsfølelse med stress eller symptomer på stress. Dette kom blandt andet til udtryk i forhold til de fysiske fornemmelser, informanterne oplevede, når de følte sig utilstrækkelige. Dette kan indikere, at følelsen af utilstrækkelighed igangsætter en fysisk stressreaktion hos individet. Jeg sidestiller hermed ikke følelsen af utilstrækkelighed med patologisk stress, men jeg hævder, at utilstrækkelighedsfølelse kan være stressende for individet. Ud fra denne betragtning vil individer, der ofte føler sig utilstrækkelige, i højere grad være udsat for stressende omstændigheder, hvilket i værste fald kan resultere i udviklingen af patologisk stress.

Individets fysiske stressreaktion ved følelsen af utilstrækkelighed kan desuden betragtes ud fra en positiv optik, hvortil jeg vil argumentere for, at denne følelse muligvis igangsætter et fysisk ”alarmberedskab”, der minder individet om, at der er brug for at ændre den situation, der giver en følelse af utilstrækkelighed, og som medfører de dertil relaterede negative følelsesmæssige responser (bl.a. tristhed og vrede). Behovet for at mestre eller cope med disse følelser betyder således, at individet bringes i en stresstilstand (sund form for stress), der motiverer og aktiverer individet til at ændre på den situation, der giver følelsen af utilstrækkelighed. Der kan således være tale om en sund stresstilstand, der i høj grad adskiller sig fra patologisk stress. Stress kan således bidrage til en positiv udvikling ud fra denne optik.

Jeg vil i en senere diskussion komme nærmere ind på forholdet imellem utilstrækkelighedsfølelse og samtidsaktuelle lidelser i form af stress og depression.

## Delkonklusion

* Følelsen af utilstrækkelighed er et fænomen, hvortil der knytter sig flere mulige forklaringsrammer.
* En forklaringsramme er relateret til individets overordnede selvværdsfølelse, hvortil der er argumenteret for, at en lav selvværdsfølelse kan gøre individet sårbar overfor følelsen af utilstrækkelighed.
* Som alternativ til denne forklaringsramme er det foreslået, at utilstrækkelighed kan betragtes som et grundvilkår for den menneskelige eksistens, der udspiller sig uafhængigt af individets selvværdsfølelse.
* Individets følelse af utilstrækkelighed kan være grundlagt i barndommen på baggrund af svigtende miljø- og omsorgsmæssige omstændigheder, hvorfor utilstrækkelighedsfølelse kan betragtes som en del af personlighedens struktur. Følelsen af utilstrækkelighed kan således være intrapsykisk funderet.
* Utilstrækkelighedsfølelse kan ligeledes være funderet i individets store forventninger og krav til sig selv. Disse krav og forventninger kan være konstitueret af den tidlige personlighedsudvikling på baggrund af omsorgsmæssige omstændigheder samt forældrenes implicitte og eksplicitte krav og forventninger til barnet.
* Individets store forventninger og krav til sig selv kan desuden være konstitueret af samfundsmæssige omstændigheder og vilkår. De senmoderne vilkår betyder, at individet har et større ansvar for at realisere sig og skabe sin selvidentitet på baggrund af et væld af muligheder. Dette kan afføde et præstationspres på individet, der bevirker, at individet opstiller store krav og forventninger til sig selv for at undgå følelser af utilstrækkelighed.
* Derudover har de senmoderne vilkår og omstændigheder den konsekvens, at individet er i en evig søgen efter tilfredsstillelse, hvor individet stræber efter det nye, det bedre og uopnåelige. Dette kan skabe grundlaget for, at individet udvikler ekstremt høje forventninger og krav til sig selv, hvilke ikke kan efterleves, hvorfor individet vil være mere sårbar overfor utilstrækkelighedsfølelse.
* Informanterne anvender primært en passiv form for coping, der har til formål at regulere de negative følelser, der knytter sig til følelsen af utilstrækkelighed. En mulig forklaring på dette kan være det faktum, at vi af natur er utilstrækkelige som mennesker, og der findes derfor ikke umiddelbart en aktiv, handlingsorienteret løsning på følelsen af utilstrækkelighed.
* Afslutningsvis er det fremgået, at følelsen af utilstrækkelighed kan betragtes som en stressende omstændighed, der igangsætter en fysisk stressrespons hos individet.

## Postrefleksioner

Denne forskningsproces, og den netop afsluttede analyse del 2, har fået mig til at overveje forholdet imellem individets følelse af utilstrækkelighed og mulige årsagsforklaringer. Det er hertil væsentligt at fremhæve, at individets utilstrækkelighedsfølelse utvivlsomt opstår på baggrund af en række interrelaterede faktorer i individet og i miljøet. Dette betyder, at de årsagsforklaringer jeg har præsenteret, ikke gensidigt udelukker hinanden, men derimod kan individets personlighedsudvikling, herunder de tidlige omsorgsmæssige omstændigheder, og de senmoderne vilkår *i samspil* gøre individet sårbart overfor følelser af utilstrækkelighed. Eksempelvis er det sandsynligt, at et menneske, der har en indre personlighedsmæssig sårbarhed overfor utilstrækkelighed, vil blive mere påvirket af ydre (samfundsmæssige) omstændigheder og krav.

Utilstrækkelighed kan desuden betragtes som et vilkår for den menneskelige eksistens. Jeg er hertil af den overbevisning, at utilstrækkelighed, foruden at være en uundgåelig del af at være menneske, ligeledes kan være influeret af faktorer, der skaber en sårbarhed i individet overfor utilstrækkelighedsfølelse.

Jeg har endvidere gjort mig overvejelser omkring de teorier, jeg er blevet inspireret af i denne forskningsproces, samt de teorier, jeg konkret har inddraget i min analyse. I relation til dette er der flere af de anvendte teorier, der trækker på det samme udviklingspsykologiske grundlag. Som eksempel kan nævnes Alfred Adlers individualpsykologi og Erik Eriksons egopsykologi, der begge er funderet i den psykoanalytiske tradition. Selv Anthony Giddens, som i udgangspunktet indtager en samfundsmæssig eller sociologisk position, har med sit begreb, ontologisk sikkerhed, fundet inspiration i objektrelationsteori, der ligeledes er udsprunget af den psykoanalytiske tradition. Dette fælles udviklingspsykologiske og dynamiske grundlag, kan bevirke, at teorierne kommer til at bekræfte hinanden (og jeg) i, at den tidlige personlighedsudvikling, herunder de omsorgsmæssige omstændigheder, har indflydelse på, at individet kan føle sig utilstrækkeligt. På denne vis kan en konsekvens være, at teorierne *underminerer* hinanden, hvilket kan betragtes som en betydelig bias. På den anden side kan teoriernes fælles udviklingspsykologiske grundlag *underbygge*, at den tidlige personlighedsudvikling og de omsorgsmæssige omstændigheder i barndommen, er en betydelig forklaringsfaktor for, hvorfor individet kan føle sig utilstrækkeligt.

På denne baggrund er jeg kommet til at overveje, hvorvidt utilstrækkelighed er bundet til det senmoderne samfund. En stor del af de forklaringer, jeg præsenterer i analyse del 2, er centreret om personligheds- og udviklingspsykologiske faktorer, og en mindre del udgør samfundspsykologi (den senmoderne udvikling) som forklaringsramme. Det står nu derfor tydeligt for mig, som et resultat af den forskningsproces, jeg har været igennem, at udgangspunktet for denne undersøgelse, individets følelse af utilstrækkelighed i det senmoderne samfund, ikke længere giver så meget mening. Set i retrospektiv giver undersøgelsen et billede af, hvordan individet oplever følelsen af utilstrækkelighed, der ikke specifikt er relateret til det senmoderne samfund

# Diskussion

Denne undersøgelse har skabt grundlag for, at jeg har gjort mig en række nye og interessante overvejelser i forhold til følelsen af utilstrækkelighed. I følgende afsnit vil jeg diskutere nogle af de spørgsmål, jeg er kommet til at tænke på i løbet af denne undersøgelsesproces. De enkelte spørgsmål danner den overordnede ramme for diskussionen. Jeg vil indledningsvis skitsere spørgsmålene punktvis for at give læseren et bedre overblik over følgende diskussion.

* *Findes der en fænomenologisk essens af fænomenet utilstrækkelighed?*
* *Er der nødvendigvis en dybere årsag til følelsen af utilstrækkelighed, eller kan den ”blot” betragtes som et livsvilkår?*
* *Betyder samfundsudviklingen, at vi som mennesker er blevet mere utilstrækkelige, eller har vi altid været det?*
* *I hvor høj grad kan utilstrækkelighedsfølelse relateres til stress og andre nutidsaktuelle lidelser?*
* *Hvordan kan jeg bruge min viden fra denne undersøgelse i forhold til behandlingen af utilstrækkelighedsfølelse i terapeutisk praksis?*

## Essensen af utilstrækkelighedsfølelse

*Findes der en fænomenologisk essens af fænomenet utilstrækkelighed?*

Denne undersøgelse har kastet lys over, at der knytter sig mange forskellige beskrivelser, oplevelser og begreber til følelsen af utilstrækkelighed. Dette har fået mig til at overveje, om der overhovedet eksisterer en overordnet essens eller definition af utilstrækkelighed. Som jeg forstår begrebet, essens, henviser dette til det væsentlige eller det faktiske ved et fænomen. Hvis der er en essens af utilstrækkelighed skal der således være nogle fællestræk ved informanternes oplevelser og beskrivelser af utilstrækkelighedsfølelse. En rationel og umiddelbar indskydelse hertil er, at der må eksistere en essens af utilstrækkelighed, eftersom jeg har kunnet finde overordnede træk eller temaer i det empiriske materiale. Der synes dog også at være dét fællestræk ved informanternes beskrivelser, at de alle giver udtryk for, at følelsen af utilstrækkelighed er en ubehagelig følelse.

På trods af dette fællestræk har jeg ved nærmere eftertanke måttet sande, at det virker til, at informanternes oplevelser af utilstrækkelighed udspiller sig meget forskelligt. Eksempelvis er det kendetegnende for informanten, Iben, at hun i høj grad relaterer sin utilstrækkelighed til sin stressrelaterede depression; kernen i informanten, Jonas’, oplevelse af utilstrækkelighed er hans omsorgsmæssige oplevelser i barndommen; informanten, Martin oplever sjældent at føle sig utilstrækkelig, men når det så sker, betyder det meget for ham – alt i alt er oplevelsen af utilstrækkelighed et komplekst og mangesidet fænomen. Disse forskellige oplevelser underbygger, at fænomenet utilstrækkelighed skal og bør relateres til den specifikke kontekst og det unikke individ. Virkeligheden skal således altid begribes afhængigt af subjektet og dets oplevelser og erkendelsesoperationer. Denne forskelligartethed betyder dog ikke, at informanternes oplevelser ikke kan indgå under begrebet utilstrækkelighed. Frem for at tale om en overordnet essens eller definition af utilstrækkelighed mener jeg i stedet, at der kan være tale om ”familieligheder” imellem informanternes oplevelser og beskrivelser af utilstrækkelighed, der udfolder sig på kryds og tværs af det empiriske materiale. Begrebet, familielighed, har jeg hentet fra den østrigske filosof, Ludwig Wittgenstein (1889-1951) i hans bog, *Filosofiske undersøgelser* (1953), der er en filosofisk analyse af vores måde at bruge sproget på. Ludwig Wittgenstein har den opfattelse, at et ord ikke har én entydig mening (Wittgenstein, 1994, p.66). Han giver et eksempel med begrebet, spil, herunder brætspil, boldspil, kortspil, osv., hvortil han spørger, om der er noget, der er fælles for alle disse spil. Han afviser i denne sammenhæng, at der er én grundlæggende betydning af begrebet spil, idet alle spillene er forskellige, og dog er de beslægtede med hinanden på forskellige måder (Wittgenstein, 1994, pp.66-67):

*”Vi ser et kompliceret net af ligheder, som overlapper og krydser hinanden. Ligheder i det store og små. Jeg kan ikke karakterisere disse ligheder bedre end ved ordet, familieligheder; thi de forskellige ligheder, som består mellem forskellige medlemmer af en familie (…) overlapper og krydser hinanden på netop den måde”* (ibid., pp. 66-67).

Overføres denne forståelse til fænomenet, utilstrækkelighed, kan der argumenteres for, at der ikke eksisterer en entydig definition eller essens af utilstrækkelighed, men derimod er begrebet et udtryk for en række oplevelser og beskrivelser, der står i forbindelse med hinanden igennem en kæde af ligheder, store som små.

## Utilstrækkelighedsfølelse som et livsvilkår

*Er der nødvendigvis en dybere årsag til følelsen af utilstrækkelighed, eller kan den ”blot” betragtes som et livsvilkår?*

Jeg har i analysen givet nogle forklaringer på, hvorfor individet kan føle sig utilstrækkeligt. Jeg vil i det følgende udfordre disse forklaringsrammer og i stedet foreslå, at følelsen af utilstrækkelighed kan betragtes som et livsvilkår eller et grundfænomen for den menneskelige eksistens. Jeg vil i denne forbindelse fremføre, at der ikke nødvendigvis, og altid, er en dybere årsag til, at individet føler sig utilstrækkeligt. I henhold til dette synes der at være en tendens til, at vi, som mennesker, søger at finde årsager og dybere forklaringer på en række forhold i vores tilværelse. Det er eksempelvis min oplevelse, at begrebet selvindsigt er blevet et særdeles anvendt begreb, der henviser til, at vi forstår, hvordan en række fænomener hænger sammen i forhold til os selv og de psykologiske problematikker, der er en del af os. Derudover er min personlige opfattelse, at mange psykologer og psykologistuderende som jeg selv, er ”opdraget” til at finde årsager og forklaringer på alverdens psykologiske problemstillinger. Dette er ikke mindst kendetegnende indenfor den psykoanalytiske tradition. Mit argument hertil er, at der muligvis ikke altid er en dybere årsag til en række forhold, skønt jeg er bevidst om, hvor svært det kan være at acceptere en sådan argumentation. Dét, at vi som mennesker har en indre årsagsforklaring på de psykologiske problemstillinger, der fylder i vores tilværelse, fungerer muligvis som en trøst eller et håb om forandring. Derfor kan det være svært at acceptere, at der muligvis ikke findes nogen dybere årsag til, at vi er, som vi er.

Jeg vil vende tilbage til diskussionen omhandlende utilstrækkelighed som et livsvilkår, hvortil jeg vil fremføre, at vi alle, ud fra en objektiv optik, er utilstrækkelige hele tiden, fordi vi ikke er perfekte som mennesker - vi kan ikke ”være alt” eller ”kunne alt”. På denne baggrund er det en naturlig del af den menneskelige eksistens at føle sig utilstrækkelig, fordi vi som mennesker *er* utilstrækkelige. Det ville derimod være ganske unaturligt, hvis individet ikke på noget tidspunkt i sit liv følte, at det ikke kunne slå til, eller følte, at det ikke var ”god nok”. Dette ville være en fornægtelse eller fortrængning af den menneskelige eksistens. Jeg mener i denne forbindelse, at det vidner om en patologisk problemstilling, hvis et menneske fornægter eller fortrænger sin utilstrækkelighed på en sådan måde, at det aldrig oplever sin egen utilstrækkelighed. Indenfor fiktionens verden eksisterer der et godt eksempel på, hvordan det er unaturligt og umenneskeligt ikke at føle sig utilstrækkelig på noget tidspunkt i tilværelsen: Superhelten, Superman, der aldrig føler sig utilstrækkelig, fordi han ”kan alt” og ”er alt”. Supermans radikale modsætning er den meget generte journalist, Clark Kent, der må føle sig utilstrækkelig, fordi han bl.a. ikke evner at udtrykke sine følelser overfor den kvinde, han er forelsket i. Hun er imidlertid meget betaget af den almægtige Superman, men det ender på tankevækkende vis med, at hun får øjnene op for den langt fra perfekte, Clark Kent. Dette illustrerende eksempel vidner om, at utilstrækkelighedsfølelse er en naturlig del af den menneskelige eksistens, og at vi, som mennesker, ikke er perfekte og dermed utilstrækkelige.

Jeg vil i forbindelse med ovenstående inddrage et interessant citat fra interviewet med informanten, Karina, hvor hun forklarer følelsen af utilstrækkelighed ud fra en almenpsykologisk optik. Jeg spørger Karina:

 *”Hvad tænker du om, at du kan føle dig utilstrækkelig.. er det godt eller skidt eller noget helt tredje?”* (bilag 7, p. 9).

Karina udtrykker:

*”.. Jamen altså, hvis man ikke føler sig utilstrækkelig på noget tidspunkt.. hvis man føler, at man er dygtig til alt, eller at man har styr på alle situationer og sådan noget.. så, synes jeg, så tror jeg måske, at man er sådan lidt et overlegent menneske, altså. At så er man den der, som bare kører derud af, og som der måske ikke er så mange mennesker, der bryder sig om... så jeg synes det er positivt, at man gør det.. altså, at man, at jeg godt kan føle mig utilstrækkelig.. men det er jo selvfølgelig negativt fordi, det er jo heller ikke meningen, at man skal det. Men det kommer man jo til, fordi man ikke er god til alt”* (bilag 7, p. 9).

Karina laver hermed en almengørelse eller normalisering af følelsen af utilstrækkelighed, hvor hun tilmed betragter utilstrækkelighed ud fra en positiv optik. Dette positive perspektiv på utilstrækkelighedsfølelse er særdeles interessant, ikke mindst set i lyset af mine umiddelbare negative antagelser om fænomenet, da jeg indledte denne undersøgelse. Jeg mener, det er givtigt at nuancere denne opfattelse ved at henlede opmærksomheden på utilstrækkelighedens muligheder og positive aspekter frem for at fokusere på dens begrænsninger. Jeg synes i denne forbindelse, at det er værd at diskutere, hvorvidt følelsen af utilstrækkelighed skaber fundamentet for udvikling.

Det er fremgået, at utilstrækkelighedsfølelse omhandler og medfører negative tanker og følelser, hvilket utvivlsomt skaber ubehag hos individet. Jeg vil hertil argumentere for, at det er menneskets natur at forsøge at undgå dét, der er ubehageligt, og dermed forsøge at undgå følelsen af utilstrækkelighed. På denne vis kan utilstrækkelighedsfølelse være en stor motivationsfaktor for, at individet tænker eller handler anderledes, end det hidtil har gjort. Utilstrækkeligheden kan desuden motivere individet til at lære noget nyt eller til at yde en ekstra indsats. Jeg vil inddrage et eksempel fra min empiri, der underbygger, at følelsen af utilstrækkelighed kan være en motivationsfaktor for udvikling. Jeg spørger informanten, Karina:

*”Hvordan påvirker det dig, at du kan føle dig utilstrækkelig.. og hvad betyder det for dig?”* (bilag 7, p. 7).

Karina udtaler:

*”Jamen, altså det betyder.. hvis vi nu lige tager skolen, så betyder det, at jeg.. der er det måske lidt positivt. Der begynder jeg bare sådan at koncentrere mig mere, fordi hvis der er noget, jeg ikke har lyst til at føle mig, så er det netop.. altså, jeg har ikke lyst til at føle mig utilstrækkelig. Jeg har ikke lyst til at føle mig mindre klog eller mindre værd for den sags skyld.. så der er det måske positivt.. at så læser jeg nogle flere ting, og jeg prøver at blive sådan lidt selvstuderende, hvor man indhenter nogle flere oplysninger og sådan noget. Så på den måde er det positivt, vil jeg sige..”* (bilag 7, p. 7).

Karina forsøger således at gøre sig mere tilstrækkelig ved at udvikle og forbedre sine kompetencer i skolen. Dette med henblik på at undgå følelsen af utilstrækkelighed. Det er sandsynligt, at denne drivkraft, som Karina udtrykker her, gør sig gældende for en række andre aspekter i hendes tilværelse. Følelsen af utilstrækkelighed kan således skabe grundlaget for individets personlige såvel som faglige udvikling. Denne betragtning udfordrer i høj grad holdningen om, at utilstrækkelighedsfølelse udelukkende er et uønsket og problematisk fænomen indenfor den menneskelige psykologi.

## Utilstrækkelighed i et tidsmæssigt perspektiv

*Betyder samfundsudviklingen, at vi som mennesker er blevet mere utilstrækkelige, eller har vi altid været det?*

Denne undersøgelse er blandt andet udsprunget af en personlig hypotese om, at samfundsudviklingen har betydet, at følelsen af utilstrækkelighed er blevet et fænomen af tiden, hvor individet i højere grad end tidligere føler sig utilstrækkeligt. Denne undersøgelse har hverken kunnet be- eller afkræfte denne hypotese, og jeg mener derfor, at det er væsentligt at diskutere, om vi er blevet mere utilstrækkelige som mennesker i det senmoderne samfund, eller om vi altid har været det. Ud fra den betragtning, at følelsen af utilstrækkelighed er et livsvilkår, der ikke nødvendigvis er en dybere årsag til, burde der i teorien ikke være sket nogen forandring i individets utilstrækkelighedsfølelse. Objektivt set er individet lige så utilstrækkeligt, som det altid har været.

Dog er der noget, der indikerer, at individet i dag har sværere ved at acceptere en række vilkår for den menneskelige eksistens, herunder også følelsen af utilstrækkelighed. Det er min oplevelse, at eksempelvis individets naturlige depressive sindsstemninger og stresstilstande er blevet en mindre accepteret del af livet, som vi forsøger at undgå på en række forskellige måder. Eksempelvis ses det, at flere mennesker går i terapi, og brugen af lykkepiller er, ifølge prodekan Claus Holm, mere udbredt end tidligere. Claus Holm udtrykker i en artikel i Information, at vi i dag ikke vil finde os i at have det dårligt, hvorfor vi gør alt for at være så lykkelige som muligt, blandt andet ved hjælp af lykkepiller ([[3]](#footnote-3)). Spørgsmålet er derfor, om vi nødvendigvis er mere utilstrækkelige end tidligere, eller om den manglende accept af vores utilstrækkelighed betyder, at vi oplever, at vi er blevet mere utilstrækkelige. Det er desuden muligt, at vi bliver mere påvirkede af vores utilstrækkelighed, fordi vi ikke vil acceptere den som et livsvilkår.

Jeg mener endvidere, det er værd at gøre sig overvejelser omkring vilkårene i tidligere samfund. Ifølge Zygmunt Bauman (2006) er individets utilstrækkelighedsfølelse i det senmoderne samfund udsprunget af en overflod af muligheder frem for et utal af begrænsninger, som det var tilfældet i tidligere samfund. Mit argument i denne forbindelse er, at et sådant utal af begrænsninger formodentligt også har skabt grundlag for følelser af utilstrækkelighed. I tidligere samfund var individets identitet mere eller mindre givet på forhånd – var individet eksempelvis født ind i en landmandsfamilie, var det en norm, at individet ligeledes skulle realisere sig selv indenfor disse rammer (jf. Giddens, 1996). Dette må utvivlsomt have skabt nogle begrænsninger i forhold til individets selvrealisering - individet kunne ikke udfolde eller realisere sine personlige ønsker eller behov, hvis de lå udenfor de gængse forventninger og normer. En betragtning er, at sådanne begrænsninger i individets muligheder for selvrealisering har skabt begrænsninger for individets udvikling. Hvis mennesket ikke har mulighed for at udvikle sig, vil det formodentligt føle sig utilstrækkeligt. Derudover formoder jeg, at individet, også i tidligere samfund, har været udsat for forventninger og krav, indre eller ydre, som det ikke altid har kunnet indfri, hvilket formodentligt har affødt følelser af utilstrækkelighed.

Jeg mener dog alligevel ikke, at det kan negligeres, at der er sket store forandringer i individets sociale og samfundsmæssige omgivelser, hvilket utvivlsomt har indflydelse på, hvilke psykologiske problemstillinger, der dominerer individets daglige livsførelse. Kravene og forventningerne til det enkelte menneske synes, i dag, at være blevet større end de har været tidligere. I modsætning til tidligere samfund, hvor individet blev støttet af traditionens beskyttende rammer, stilles der i dag krav til individet om, at det skal realisere sig selv og skabe ”det gode liv” (Anthony Giddens, 1996). Individet skal således, i højere grad, tage ansvar for sig selv og sin egen lykke, samtidigt med, at det skal varetage en lang række sociale forpligtelser overfor eksempelvis venner og familie. Derudover skal individet i dag varetage mange flere funktioner, end det gjorde tidligere: De moderne kønsroller har betydet, at både far og mor skal varetage et job, de skal begge deltage i det huslige arbejde og hjælpe til med børnepasningen. Denne funktionsudvidelse kan betyde, at der er blevet flere krav at indfri, hvilket formodentligt ikke altid kan lade sig gøre.

Derudover har den teknologiske udvikling betydet, at medierne har fået en større indflydelse på vores daglige liv – vi påvirkes blandt andet af nutidige idealer om skønhed (krop), sundhed (mad), samt sport og motion. Disse idealer giver os en utopisk forestilling om det ”perfekte” og det ”perfekte liv”, hvilket utvivlsomt må afføde følelser af utilstrækkelighed. Der er for nyligt foretaget en undersøgelse fra Stanford University, der kaster lys over, hvordan internetsiden, Facebook, påvirker vores selvtillid og selvværd ([[4]](#footnote-4)). Det er i denne undersøgelse sandsynliggjort, at vi kan komme til at føle os mindreværdige, når vi logger på Facebook og ser vore venners statusopdateringer om deres overvældende succes, deres perfekte kærlighedsliv og vilde og uforglemmelige oplevelser. Forskerne mener, at dette påvirker vores selvtillid og selvværd, fordi vores eget liv vil fremstå kedeligt og hverdagsgråt i forhold til internet-vennernes liv. På baggrund af ovenstående argumentation tyder det således på, at der i dag eksisterer nogle samfundsmæssige tendenser, der kan forstærke vores følelser af utilstrækkelighed.

## Forholdet imellem utilstrækkelighedsfølelse og nutidsaktuelle lidelser

*I hvor høj grad kan utilstrækkelighed relateres til stress og andre nutidsaktuelle lidelser?*

Det er tankevækkende, at flere af informanterne eksplicit nævner begrebet stress i relation til følelsen af utilstrækkelighed. Dette skaber grundlag for en uundgåelig diskussion omhandlende forholdet imellem utilstrækkelighedsfølelse og stress.

Det er fremgået, at informanternes fysiske fornemmelser ved utilstrækkelighedsfølelse minder om symptomer på stress og angst. Dette betyder dog ikke, at der er overensstemmelse imellem følelsen af utilstrækkelighed og stress og angst som diagnose. Det er en del af den menneskelige natur og psykologi, at vi alle oplever både stress- og angstsymptomer, dog i forskellig grad. I et evolutionært perspektiv har disse symptomer medvirket til vores overlevelse: vores kropslige fornemmelser har mindet os om, at der var fare på færde, eller at der skulle handles på ny. Denne evolutionære holdning er eksempelvis repræsenteret ved Randolf Nesse og George Williams (1997), der mener, at mange psykologiske symptomer ikke skal betragtes som sygdomme i sig selv, men derimod som et evolutionært tilpasset forsvar eller karaktertræk (Nesse & Williams, 1997, p. 2).

Jeg vil desuden fremføre, at det er en stor del af vores følelsesliv, at vores krop reagerer i overensstemmelse med vores følelser. I henhold til dette er det fremgået af analyse del 1, at følelsen af utilstrækkelighed medfører negative og ubehagelige tanker og følelser, og det er hermed meningsfuldt, at individets kropslige fornemmelser er i overensstemmelse med disse. Jeg anser i denne forbindelse symptomer på stress og angst som naturlige reaktioner på ubehagelige tanker og følelser.

Jeg vil i relation til ovenstående inddrage George Lakoff & Mark Johnsons (2002) forståelse af den menneskelige erkendelse. Denne hviler på et fænomenologisk grundlag, hvorfor menneskets erkendelse beror på sansemæssig eller kropslig erfaring. Dette betyder, at vores forståelse af et fænomen eller en oplevelse beror på de kropslige erfaringer, vi knytter til dette eller denne. Det er således muligt, at følelsen af utilstrækkelighed får mening og begrebsmæssig substans ud fra de fysiske fornemmelser, informanterne oplever i relation til denne følelse. Eftersom de kropslige fornemmelser minder om symptomer på stress (og angst), giver det mening, at informanterne forbinder utilstrækkelighedsfølelse med begrebet stress.

Det faktum, at størstedelen af informanterne nævner begrebet stress kan desuden forklares ud fra den folkelige diskurs omkring dette fænomen. Jeg er af den opfattelse, at den folkelige diskurs eller folkepsykologiske forståelse af et fænomen, i høj grad påvirker individets oplevelse af dette fænomen. Spørgsmålet er, om informanterne rent faktisk *oplever* stress og symptomer på stress i relation til følelsen af utilstrækkelighed, eller om de blot kobler en begrebsmæssig eller folkepsykologisk forståelse sammen med utilstrækkelighedsfølelse. Det er hertil min oplevelse, at diskursen omkring stress, i dag, er særdeles anvendt og omdiskuteret, og begrebet stress anvendes i stadigt større omfang om mange forskellige forhold i vores tilværelse. Der synes at være en tendens til, at stress er blevet et hvermandseje. Forstået på den måde, at folk anvender begrebet om daglige udfordringer og opgaver, uden der nødvendigvis er tale om stress i psykologisk forstand. Dette er en tendens, der er blevet analyseret af psykologen Svend Brinkmann i bogen, *Det diagnosticerede liv* (2010). Svend Brinkmann argumenterer her for, at der i nutidens samfund er en tendens til at patologisere og diagnosticere almindelige menneskelige egenskaber, tilstande og reaktioner. Ud fra denne betragtning er det muligt, at informanterne kobler begrebet stress sammen med utilstrækkelighedsfølelse uden der nødvendigvis eksisterer en sammenhæng.

Jeg mener dog alligevel, at nærværende undersøgelse har kastet lys over muligheden for, at der reelt eksisterer en sammenhæng imellem utilstrækkelighedsfølelse og nutidsaktuelle lidelser såsom stress og depression. I denne forbindelse vil jeg fremhæve informanternes store forventninger og krav til sig selv som værende afgørende for en sådan sammenhæng. Disse krav og forventninger afføder formodentligt et præstationspres, hvor individet er i et kapløb med sig selv om at indfri disse. Dette vil sandsynligvis gøre individet mere sårbar overfor patologisk stress. Når individet stiller meget store forventninger og krav til sig selv, er der også en øget risiko for, at individet ikke kan leve op til disse, hvilket utvivlsomt vil have negative psykologiske konsekvenser for individet – det vil eksempelvis føle sig utilstrækkeligt, som det er sandsynliggjort i denne undersøgelse. I kraft af at følelsen af utilstrækkelighed medfører negative kognitive, følelsesmæssige samt fysiske aspekter, synes der desuden at være en øget risiko for, at individet udvikler en depression. Set i lyset af Anthony Giddens (1991) og Zygmunt Baumans (2006,2007) teoretiseringer om de senmoderne vilkår, kan det endvidere fremføres, at der er opstået en række nye vilkår for den menneskelige eksistens, hvor individet i højere grad skal stå til ansvar for sit eget liv og for realiseringen af ”det gode liv”. Mit argument er, at denne ansvarliggørelse kan få den konsekvens, at individet bebrejder sig selv for sin utilstrækkelighed, når det ikke evner at realisere ”det gode liv”. Dette vil formodentligt gøre individet sårbar overfor depression.

## Konsekvenser for terapeutisk praksis

*Hvordan kan jeg bruge min viden fra denne undersøgelse i forhold til behandlingen af utilstrækkelighedsfølelse i terapeutisk praksis?*

Denne undersøgelse har bidraget til, at jeg har fået nuanceret min opfattelse af fænomenet, utilstrækkelighed. Denne nye forståelse betyder også, at jeg har fået nuanceret min opfattelse i forhold til behandlingen af utilstrækkelighedsfølelse i klinisk praksis. Da jeg påbegyndte denne undersøgelse var det, som nævnt, min personlige antagelse, at individets følelse af utilstrækkelighed var et udelukkende negativt fænomen, som psykologer derfor burde hjælpe deres patienter med at ”fjerne” eller formindske. Jeg anerkender i denne forbindelse, at utilstrækkelighedsfølelse kan have negative psykologiske konsekvenser for individet (jf. stress og depression), men denne følelse kan desuden skabe fundamentet for individets positive udvikling, hvorfor jeg nu vil foreslå, at der ikke nødvendigvis bør være så stor fokus på at fjerne eller mindske følelser af utilstrækkelighed, hverken fra individet selv eller fra praktiserende psykologer. Dette set i lyset af, at der i denne undersøgelse er argumenteret for, at utilstrækkelighedsfølelse kan betragtes som et grundvilkår for den menneskelige eksistens. Det virker i denne henseende utopisk at forsøge at overvinde et menneskeligt vilkår. Et terapeutisk fokus kunne derfor være at hjælpe patienten til at komme ”overens” med sine følelser af utilstrækkelighed og acceptere disse som en naturlig del af livet. En sådan accept kan have de positive konsekvenser, at individet bliver mindre påvirket af sin utilstrækkelighed, og denne vil således fylde mindre i dets daglige tilværelse. På denne vis kan accepten danne baggrund for udvikling. Jeg vil i denne forbindelse nævne fremvæksten af mindfulness-baseret kognitiv terapi (MBCT). Mindfulness er defineret som evnen til at være opmærksom, på en bevidst måde, i det aktuelle øjeblik, uden at dømme (Kabat-Zinn, 1990, ifg. Hecksher, 2007, p. 1). Et af de væsentligste principper indenfor mindfulness er accept, hvilket handler om, at se dét, som er, sådan som det er. Mindfulness-træning går ud på at bringe fuld opmærksomhed på dét, der er, uden at have et ønske eller en forventning om at lave om på de følelser eller kropslige fornemmelser, patienten oplever (Hecksher, 2007, pp.1-8). I praksis indebærer dette, at patienten opfordres til bevidst at holde opmærksomheden på et bestemt objekt, eksempelvis fysiske fornemmelser i kroppen. Når opmærksomheden vandrer ud i tanker, følelser eller kropslige fornemmelser, er det vigtigt at registrere, hvor opmærksomheden er, og venligt og accepterende at lede opmærksomheden tilbage til det sted, der var udvalgt som fokus for opmærksomheden (ibid.) På denne vis skulle patienten blive bedre til at acceptere de følelser, der er, herunder også følelsen af utilstrækkelighed (jf. følelsesorienteret coping).

Jeg mener dog, at enhver psykologisk behandling altid skal baseres på en opvejning af de fordele og ulemper, der knytter sig til den problemstilling, patienten præsenterer. Der kan således være tilfælde, hvor det er hensigtsmæssigt at arbejde med individets utilstrækkelighedsfølelse med henblik på at mindske denne følelse. Dette er ikke mindst et spørgsmål om grad. Arbejdet med patientens utilstrækkelighedsfølelse kan, i praksis, bl.a. udføres på baggrund af kognitive metoder (Fennel, 1998), hvor patient og terapeut fokuserer på de negative tanker og følelser, der opstår i relation til følelsen af utilstrækkelighed. Terapeuten kan udfordre patientens negative tanker, herunder de selvkritiske tanker, for dermed at bringe disse i et mere nuanceret og positivt lys. Dette vil ligeledes influere de følelser og fysiske fornemmelser, der opstår i forbindelse med utilstrækkelighedsfølelse. Følelsen af utilstrækkelighed vil formodentligt, som konsekvens heraf, opleves som mindre truende eller ubehagelig, og vil derfor komme til at fylde mindre i individets tilværelse. Derudover vil det være et konstruktivt arbejde i terapien at tale om, hvordan patienten kan håndtere eller mestre sine følelser af utilstrækkelighed. Dette kan give patienten en følelse af personlig kontrol over sin utilstrækkelighedsfølelse.

Et terapeutisk fokus kan desuden være at fokusere på patientens forventninger og krav til sig selv. Hvis patienten stiller meget høje forventninger og krav til sig selv eller forventer at være perfekt for at føle sig ”god nok”, kan det være givtigt at undersøge, hvordan disse forventninger er konstitueret. Ved at skabe en forståelse for de bagvedliggende årsager kombineret med, at terapeuten udviser empati og forståelse for patienten, vil patienten formodentligt og forhåbentligt få en øget accept af sig selv og sin utilstrækkelighed.

#  Konklusion

Denne undersøgelse er et mindre kvalitativt interviewstudie om følelsen af utilstrækkelighed, der er funderet på empirisk materiale fra interviews foretaget med seks informanter. Formålet med undersøgelsen har været at belyse, hvordan oplevelsen af utilstrækkelighed udspiller sig for individet i det senmoderne samfund. Hensigten var hermed at få indkredset betydningen af fænomenet utilstrækkelighed samt at skabe en forståelse for, hvilke faktorer der har indflydelse på, at individet kan føle sig utilstrækkeligt. Omdrejningspunktet for undersøgelsen har været informanternes livsverden, og jeg har søgt at *beskrive* informanternes *oplevelser* af utilstrækkelighed ud fra førstepersons-perspektivet. Dette er inspireret af den fænomenologiske videnskabsteoretiske metode, der har fungeret som primær inspirationskilde for undersøgelsen.

I analyse del 1 foretog jeg en analyse af, *hvordan* følelsen af utilstrækkelighed udspiller sig for individet i det senmoderne samfund. Dette med henblik på at få indkredset betydningen af utilstrækkelighed som fænomen. I denne forbindelse kvalificerede jeg to grundformer af utilstrækkelighed: en praktisk og en eksistentiel. Førstnævnte henviser til en utilstrækkelighed omhandlende praktiske evner eller kunnen, hvor der er noget, individet ikke *kan gøre* eller *gøre ”godt nok”* af forskellige årsager. Sidstnævnte, den eksistentielle utilstrækkelighed, omhandler individets værd som person og følelsen af ikke at være ”god nok” som menneske.

Desuden foretog jeg en analyse af informanternes tanker, følelser og fysiske fornemmelser ved følelsen af utilstrækkelighed. Jeg erfarede, at utilstrækkelighedsfølelse omhandler og medfører to kognitive mønstre: 1) størstedelen af informanterne havde negative og selvkritiske tanker om dem selv, 2) de mandlige informanter havde løsningsorienterede tanker, hvilket havde til formål at håndtere følelsen af utilstrækkelighed. Derudover erfarede jeg, at utilstrækkelighedsfølelse skaber og omhandler følelsesmæssige responser i form af tristhed, frustration, håbløshed og ensomhed samt vrede følelser eller irritation, der primært rettes imod individet selv. I henhold til de fysiske fornemmelser fremgik det, at følelsen af utilstrækkelighed kan medføre fysiske fornemmelser i form af hjertebanken, fysisk ubehag, stigende kropstemperatur og svedige håndflader. Jeg har argumenteret for, at disse fysiske fornemmelser kan minde om symptomer på både stress og angst. Det er hertil fremgået, at langt størstedelen af informanterne, eksplicit eller implicit, forbinder utilstrækkelighedsfølelse med stress eller symptomer på stress.

I analyse del 2 foretog jeg en analyse af, hvilke faktorer der har indflydelse på, at individet kan føle sig utilstrækkeligt. Til besvarelsen af denne del af problemstillingen blev der inddraget relevante teoretiske perspektiver med dét formål at give en uddybende og mere nuanceret forståelse af det empiriske materiale. I denne forbindelse havde jeg udvalgt fire primære teorier, der blev inddraget med større vægtning end de andre teoretiske perspektiver. Disse var Alfred Adlers individualpsykologi, Anthony Giddens og Zygmunt Baumans sociologiske teorier samt Richard Lazarus’ teori om stress og coping.

Det er fremgået af analyse del 2, at utilstrækkelighedsfølelse kan være relateret til individets overordnede selvværdsfølelse, hvortil jeg har argumenteret for, at en lav selvværdsfølelse kan gøre individet sårbar overfor følelsen af utilstrækkelighed. Det er hertil fremført, at individet selvværd og følelsen af utilstrækkelighed kan være grundlagt i barndommen på baggrund af svigtende miljø- og omsorgsmæssige omstændigheder, hvorfor utilstrækkelighedsfølelse kan betragtes som en del af personlighedens struktur. Følelsen af utilstrækkelighed kan således være intrapsykisk funderet.

Jeg har endvidere argumenteret for, at utilstrækkelighedsfølelse kan være relateret til individets store forventninger og krav til sig selv. Disse krav og forventninger kan både være konstitueret af den tidlige personlighedsudvikling, samt af samfundsmæssige omstændigheder og vilkår.

Det er afslutningsvis i analyse del 2 fremgået, at informanterne primært anvender en passiv form for coping, der har til formål at regulere og kontrollere de negative følelser, der knytter sig til følelsen af utilstrækkelighed.

Jeg har i diskussionen udfordret de forklaringsrammer, jeg præsenterede i analyse del 2, ved at argumentere for, at utilstrækkelighedsfølelse kan betragtes som et livsvilkår for den menneskelige eksistens, hvilket betyder, at der ikke nødvendigvis og altid er en dybere årsag til, at vi føler os utilstrækkelige som mennesker.

I forhold til spørgsmålet om, hvordan utilstrækkelighed kan relateres til stress, har jeg argumenteret for, at følelsen af utilstrækkelighed kan betragtes som en stressende begivenhed, der, vel at mærke, ikke kan sidestilles med patologisk stress. Jeg har dog i diskussionen anerkendt, at der er en mulighed for, at der reelt eksisterer en sammenhæng imellem utilstrækkelighedsfølelse og nutidsaktuelle lidelser såsom stress og depression

I min undersøgelsesproces har jeg erfaret, at der knytter sig mange forskellige beskrivelser, oplevelser og begreber til følelsen af utilstrækkelighed. På denne baggrund har jeg diskuteret, hvorvidt der eksisterer en overordnet definition eller essens af utilstrækkelighed. Jeg har i denne forbindelse argumenteret for, at det ikke er muligt at udlede en entydig betydning af fænomenet, og jeg har foreslået, at utilstrækkelighed i stedet kan betragtes som et udtryk for en række oplevelser og beskrivelser, der står i forbindelse med hinanden igennem en kæde af ligheder, store som små.

Undersøgelsen var i udgangspunktet baseret på en hypotetisk antagelse om, at følelsen af utilstrækkelighed er blevet et udpræget fænomen iblandt individerne i vores nuværende samfund på grund af den samfundsmæssige udvikling og de ændrede vilkår for den menneskelige eksistens. Følelsen af utilstrækkelighed var derfor, ud fra min daværende opfattelse, specifikt relateret til det senmoderne samfund. I løbet af undersøgelsesprocessen er denne opfattelse blevet nuanceret, idet jeg har erfaret, igennem mine analyser, at følelser af utilstrækkelighed knytter sig til mange forskellige og interrelaterede faktorer i individ og miljø, hvorfor utilstrækkelighed ikke specifikt er relateret til det senmoderne samfund. Jeg har dog i diskussionen argumenteret for, at det tyder på, at der i dag eksisterer nogle samfundsmæssige tendenser, der kan forstærke vores følelser af utilstrækkelighed.

Da jeg indledte denne undersøgelse var det desuden min personlige opfattelse, at følelsen af utilstrækkelighed udelukkende var et negativt fænomen. Jeg har også fået nuanceret denne opfattelse, idet det er sandsynliggjort, at utilstrækkelighedsfølelse ligeledes kan skabe grundlag for positiv personlig, såvel som faglig udvikling.

Denne undersøgelse har været en særdeles spændende læreproces, hvor jeg har fået svar på mange af de spørgsmål og overvejelser, jeg indledningsvist gjorde mig om følelsen af utilstrækkelighed. Jeg har dog en følelse af, at der stadig er mange overvejelser, der kunne have været genstand for analyse, lige så vel som mange tanker kunne have været genereret. Jeg mener, at dette netop er det fantastiske ved kvalitativ forskning – der er altid flere tanker, der kan tænkes og flere perspektiver, der kan inddrages. Der eksisterer således ikke en endegyldig sandhed på livet og verden, og heller ikke på følelsen af utilstrækkelighed.

# Referenceliste

**Bøger og kapitler:**

Adler, A. (1971). *The practice and theory of individual psychology.* London: Routledge and Kegan Paul.

Adler, A. (1974). *Understanding human nature.* London: George Allen & Unwin Ltd.

Adler, A. (1997). *Understanding life – An introduction to the psychology of Alfred Adler.* Oxford: Oneworld Publications.

Bauman, Z. (2006). *Flydende modernitet.* København. Hans Reitzels Forlag.

Bauman, Z. (2007). *Consuming life.* Cambridge: Polity Press.

Birkler, J. (2009). *Videnskabsteori – en grundbog.* København: Munksgaard Danmark

Brinkmann, S. (2010). *Det diagnosticerede liv – sygdom uden grænser*. Aarhus N: Forlaget Klim

Brinkmann, S., Tanggaard, L. (2010). *Kvalitative metoder – en grundbog.* København: Hans Reitzels Forlag.

Bruner, J (1999). *Mening i handling.* Århus: Forlaget Klim

Dencik, L.; Jørgensen, P.S.; Sommer, D. (2008). *Familie og børn i en opbrudstid.* København: Hans Reitzels Forlag.

Erikson, E.H. (1963). *Childhood and society.* New York: Norton

Ewen, R.B. (2003). *An introduction to theories of personality*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Fennel, M. (1998). *Kognitiv-adfærdsterapeutisk depressionsbehandling. Del 1. Brugsbog til terapeuten.* København: Dansk psykologisk Forlag.

Giddens, A. (1996). *Modernitet og selvidentitet – selvet og samfundet under senmoderniteten.* København: Hans Reitzels Forlag.

Henningsen, R.; Parnas, J.; Gjerris, A.; Reisby, N. & Kragh-Sørensen, P. (2008). *Klinisk psykiatri*. København: Munksgaard Danmark

Honneth, A. (2003). *Behovet for anerkendelse.* København: Hans Reitzels Forlag

Jørgensen, C.R. (2002). *Psykologien i senmoderniteten.* København: Hans Reitzels Forlag.

Jørgensen, C. R. (2008). *Identitet – psykologiske og kulturanalytiske perspektiver.* København: Hans Reitzels Forlag.

Karasek, R.; Theorell, T. (1990). *Healthy work. Stress, productivity and the reconstruction of life.* Basic Books

Karpatschof, B.; Katzenelson, B. (2011). *Klassisk og moderne psykologisk teori.* København: Hans Reitzels Forlag

Kvale, S.; Brinkman, S. (2009). *Interview. Introduktion til et håndværk.* København: Hans Reitzels Forlag.

Lakoff, G; Johnson, Mark (2002). *Hverdagens metaforer*. København: Hans Reitzels Forlag

Lasch, C. (1983). *Narcissismens kultur.* København: Gyldendal Forlag.

Lazarus, R.S. (2006). *Stress og følelser – en ny syntese.* København: Akademisk Forlag.

Lazarus, R.S.; Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping.* New York: Springer Publishing Company.

Wittgenstein, L. (1994). *Filosofiske undersøgelser*. København: Munksgaard.

Yin, R.K. (1994). *Case study research. Design and methods.* London: London Sage Publications, pages 1-53

Zachariae, B. (1998). *Det vellykkede eksperiment. Introduktion til klinisk eksperimentel forskningsmetode.* København: Munksgaard.

Zahavi, D. (2003). *Fænomenologi.* Frederiksberg: Roskilde Universitetsforlag.

**Artikler:**

Adler, A. (1989). Fundamentals of individual psychology. *TACD Journal, Vol 17(1), Spring,* Pp. 23-33.

Adler, A. (1991). The progress of mankind. *Individual Psychology, Vol. 47, No. 1, March.* Pp. 17-21.

Hecksher, M.S. (2007). Mindfullness-baseret kognitiv terapi. *Månedsskrift for praktisk lægegerning, August 2007, 85. Årgang.*

Nesse, R. & Williams, G. (1997). Are mental disorders diseases?. In S. Baron-Cohen (Ed.), *The maladapted mind. Classic readings in evolutionary psychopathology* (pp. 1-22). New York: Psychology Press.

**Internetsider:**

1. [http://www.ku.dk/puma/stress/symptomer.html](http://www.ku.dk/puma/stress/symptomer.html%20d.%2001-11-2011)  d. 01-11-2011
2. [http://www.information.dk/152698](http://www.information.dk/152698%20d.%2001-11-2011) d. 01-11-2011
3. <http://i.pol.dk/tjek/digitalt/internet/ECE1201652/facebook-stjaeler-din-selvtillid/> d. 01-11-2011

# Pensumliste

**Bøger og kapitler:**

Adler, A. (1997). *Understanding life – An introduction to the psychology of Alfred Adler.* Oxford: Oneworld Publications. **= 148 sider**

Bauman, Z. (2006). *Flydende modernitet.* København. Hans Reitzels Forlag. (pp. 7- 292) = **286** sider

Brinkmann, S. (2010). *Det diagnosticerede liv – sygdom uden grænser*. Aarhus N: Forlaget Klim, kap. 1 + 2 (pp.7-57) = **51 sider**

Brinkmann, S., Tanggaard, L. (2010). *Kvalitative metoder – en grundbog.* København: Hans Reitzels Forlag. Kap. 1,9, 23,24 (pp. 17-54 + 185-206 + 489-518) = **90 sider**

Dencik, L.; Jørgensen, P.S.; Sommer, D. (2008). *Familie og børn i en opbrudstid.* København: Hans Reitzels Forlag. = **437 sider**

Giddens, A. (1996). *Modernitet og selvidentitet – selvet og samfundet under senmoderniteten.* København: Hans Reitzels Forlag. = **289 sider**

Jørgensen, C.R. (2002). *Psykologien i senmoderniteten.* København: Hans Reitzels Forlag. = **356 sider**

Karpatschof, B.; Katzenelson, B. (2011). *Klassisk og moderne psykologisk teori.* København: Hans Reitzels Forlag, kap. 4-5 (pp. 85-108) = **24 sider**

Lasch, C. (1983). *Narcissismens kultur.* København: Gyldendal Forlag. = **234 sider**

Lazarus, R.S. (2006). *Stress og følelser – en ny syntese.* København: Akademisk Forlag. = **371 sider**= **11 sider**

**Artikler:**

Adler, A. (1989). Fundamentals of individual psychology. *TACD Journal, Vol 17(1), Spring,* Pp. 23-33.

Adler, A. (1991). The progress of mankind. *Individual Psychology, Vol. 47, No. 1, March.* Pp. 17-21. = **5 sider**

Bauman, Z. (2001). Consuming life. *Journal of consumer culture.Vol 1 (1).* Pp. 9-29 = **21 sider**

Bauman, Z. (2004). The consumerist syndrome in contemporary society: An interview with Zygmunt Bauman. *Journal of consumer culture, 4:291.* pp. 291-312 = **22 sider**

Berzonsky, M.D. (2005). Ego identity: A personal standpoint in a postmodern world. *Identity: an International Journal of theory and research, 5(2), 125–136* = **12 sider**

Cushman, P. (1990). Why the self is empty. Toward a historically situated psychology. *American Psychological Association, May, Vol. 25, No. 5.* Pp. 599-611 = **13 sider**

Hecksher, M.S. (2007). Mindfullness-baseret kognitiv terapi. *Månedsskrift for praktisk lægegerning, August 2007, 85. Årgang.* (pp. 761-768) = **8 sider**

Vartanian, L.R, (2009). When the body defines the self: Self-concept clarity, internalization, and body image. *Journal of Social and Clinical Psychology, Vol. 28., No. 1*. Pp. 94-126 = **33 sider**

**Gammelt pensum:**

Zahavi, D. (2003). *Fænomenologi.* Frederiksberg: Roskilde Universitetsforlag. = **110 sider**

**I alt 2521 sider**

# Bilag 1 – Informantsøgningsblanket

61698034

bettina\_gross@hotmail.com

61698034

bettina\_gross@hotmail.com

61698034

bettina\_gross@hotmail.com

31/3 2011

**SE HER**

Jeg studerer psykologi på Aalborg Universitet, og er i gang med mit speciale på 10. semester, der handler om, hvordan og hvorfor vi som mennesker kan føle os utilstrækkelige.

I denne forbindelse søger jeg personer i alderen 18 år og derover, som kunne tænke sig at medvirke i et interview. Interviewet vil være af cirka 30-45 minutters varighed.

Interviewet vil komme til at foregå i Randers og skal gerne foretages hurtigst muligt, dog afhængigt af dig. Nærmere omkring tid og sted kan vi aftale ved henvendelse.

Du vil blive tilbudt en flaske vin som tak for hjælpen.

Henvendelse kan ske til:

Bettina på tlf. 61698034 eller bettina\_gross@hotmail.com

61698034

bettina\_gross@hotmail.com

61698034

bettina\_gross@hotmail.com

61698034

bettina\_gross@hotmail.com

 61698034

bettina\_gross@hotmail.com

# Bilag 2 – Interviewguide

**Briefing:**

* Præsentation af mig
* Informanten, der er eksperten, fortrolighed, kan sige fra til hver en tid, osv.
* Samtykkeerklæring
* Navn, alder, job (beskæftigelse)

**Forskningsspørgsmål Interviewspørgsmål**

* Vil du beskrive din livshistorie?
* Med hvilke ord vil du beskrive dig selv?
* Hvordan tror du andre opfatter dig?
* Hvad opfatter du som din bedste side eller egenskab? Hvad er du god til?
* Hvad opfatter du som en knap så god side eller egenskab hos dig selv? Hvad er du mindre god til?
* Hvad er betydningsfuldt for dig her i livet? Er der noget, der betyder noget særligt for dig?
* Er der noget, du rigtig gerne vil opnå her i livet? Hvad?

**Indledende spørgsmål**

* Hvad er det for en person? Personens selvopfattelse?
* Hænger den overordnede selvopfattelse sammen med følelser af utilstrækkelighed?
* Hvordan hænger individets mål og ambitioner sammen med følelsen af utilstrækkelighed?
* Kan du beskrive en situation, hvor du har følt dig utilstrækkelig eller ikke kunne slå til?
* Er der andre situationer, hvor du har haft følelsen af utilstrækkelighed?
* Hvad tænker du, når du føler dig utilstrækkelig?
* Hvilke følelser får du, når du føler dig utilstrækkelig? Bliver du ked af det, sur eller noget helt tredje? (hvor længe har du følelsen?)
* Hvordan påvirker det dig, at du kan føle dig utilstrækkelig? Hvad betyder det for dig?
* Hvilke fysiske fornemmelser får du, når du føler dig utilstrækkelig? Kan du mærke det i kroppen?
* Hvad gør du for at komme af med følelsen af utilstrækkelighed? Hvordan håndterer du den? Gør du noget konkret?
* Hvad tænker du om, at du kan føle dig utilstrækkelig? Er det godt eller skidt?
* Hvad tror du, at andre tænker om, at du kan føle dig utilstrækkelig?
* Er der nogle bestemte personer, du ofte føler dig utilstrækkelig i forhold til? Ex. en ven/veninde, kæreste, forældre?

**Utilstrækkelighedsfølelse**

* Hvad vil det sige at føle sig utilstrækkelig?
* Hvordan føler vi os utilstrækkelige?
* Hvorfor føler vi os utilstrækkelige?

**Utilstrækkelighedsfølelse**

* Er der nogle bestemte situationer, hvor du ofte føler dig utilstrækkelig? Ex job, sport?
* Oplever du, at andre mennesker også kan føle sig utilstrækkelige? Hvordan oplever du det?
* Taler du med andre om, at du kan føle dig utilstrækkelig? Er der nogle bestemte, du snakker med det om?
* Er der nogle, der taler med dig om, at de kan føle sig utilstrækkelige?

**Forklaringer/årsager**

* Hvorfor kan individet føle sig utilstrækkeligt?
* Er der nogle bestemte udviklingspsykologiske, sociale eller samfundsmæssige årsager?
* Har du gjort dig nogle tanker om, hvorfor du kan føle dig utilstrækkelig?
* Har du gjort dig nogle tanker om, hvorfor andre kan føle sig utilstrækkelige?

**Debriefing:** Spørgsmål eller kommentarer fra informanten

# Bilag 3 - Samtykkeerklæring

Emnet for specialet: Individets følelse af utilstrækkelighed

Målet med projektet: At undersøge, hvordan og hvorfor, vi som mennesker kan føle os utilstrækkelige.

1. Jeg har forstået, at jeg til enhver tid kan stille spørgsmål til projektet, og at jeg ved eventuelle efterfølgende spørgsmål kan kontakte den studerende via telefon eller e-mail.
2. Jeg har forstået, at de data, den studerende vælger at bruge fra mit interview, ikke afslører informationer vedrørende min identitet såsom navne eller identificerbare karakteristika. Min anonymitet vil blive beskyttet, og alle oplysninger vedrørende min person vil forblive fortrolige.
3. Jeg har frivilligt indvilget i at deltage i interviewet, men har til enhver tid ret til at sige nej til at deltage, og kan frit vælge ikke at svare på nogen eller alle spørgsmål uden konsekvens.
4. Jeg er indforstået med, at interviewet vil blive optaget på bånd, og at disse vil blive slettet, når specialet er færdigt. Bånd og opgave vil blive opbevaret forsvarligt, og kun personer med tilknytning til Psykologisk afdeling på Aalborg Universitet vil få adgang til mine data.

 JA NEJ

Jeg giver hermed mit samtykke til, at jeg deltager i denne undersøgelse:

Jeg giver hermed mit samtykke til at blive interviewet:

Jeg giver hermed min tilladelse til, at interviewet båndoptages:

Deltager ------------------------------------------------------ dato--------------------------

Studerende --------------------------------------------------- dato--------------------------

# Bilag 4 – Jonas’ transskription

(se CD-rom bagerst)

# Bilag 5 – Martins transskription

(se CD-rom bagerst)

# Bilag 6 – Ibens transskription

(se CD-rom bagerst)

# Bilag 7 – Karinas transskription

(se CD-rom bagerst)

1. <http://www.ku.dk/puma/stress/symptomer.html> d. 01-11-2011 [↑](#footnote-ref-1)
2. Ifølge Richard Lazarus indbefatter personlige ressourcer blandt andet intelligens, selvværd, penge, sociale færdigheder, uddannelse og familiær støtte (Lazarus 2006, p. 94). [↑](#footnote-ref-2)
3. <http://www.information.dk/152698> d. 01-11-2011 [↑](#footnote-ref-3)
4. <http://i.pol.dk/tjek/digitalt/internet/ECE1201652/facebook-stjaeler-din-selvtillid/> d. 01-11-2011 [↑](#footnote-ref-4)