

# MÄNNISKANS IDENTITET – DITT SJÄLVBEGREPP

*Människan är en social varelse. Även din känsla av att vara en unik individ är socialt betingad. Individ och samhälle kan alltså inte isoleras från varandra. De är som två sidor av samma mynt där den ena inte är viktigare än den andra. Trots detta har du stor frihet att välja. Som till exempel att inte vara så beroende av vad andra tycker.*

## En social teori om identitet

Mellan åren 1894 och 1931 föreläste George Herbert Mead vid universitetet i Chicago. Han är en av grundarna till *den symboliska interaktionismen*.<sup>1</sup> Benämningen visar precis vad det hela handlar om. Via språket (symboler) har människorna kontakt med varandra. Detta är kanske den viktigaste interaktionen. *Inter* betyder mellan. *Aktion* betyder handling. Språket är *symboliska handlingar människor emellan*. Människor handlar medvetet. Hon hanterar sin framtid och det viktigaste verktyget är hennes identitet. Vad detta betyder ska vi reda ut i det följande.

Denna text behandlar begreppet identitet vilket inte är riktigt samma sak som självförtroende. Men vi börjar där, med självförtroendet.

## Självförtroende

Alla människor vill ha ett bra självförtroende. Men varför har inte alla har det? Hur skapas ett bra självförtroende? Handlar allt detta om vår barndom, åtminstone delvis?

Det är antagligen så att alla barn vill bli älskade precis som de är, utan speciella villkor. Ett barn som blir bemött med en sådan villkorslös kärlek, får naturligtvis en känsla av att vara en värdefull person. Detta är sannolikt den viktigaste grunden för ett bra självförtroende. Men så där enkelt kan väl inte vara i det verkliga livet? Vi börjar med begreppet krav.

## Begreppet krav

Föräldrar måste ställa krav på sina barn. Barnet kan inte bete sig riktigt hur som helst, precis när de vill och överallt. Men för att barnet ska känna föräldrarnas tillrättavisningar som krav, fordras att de följs av någon form av *sanktion*. Begreppet sanktion definieras som antingen en bestraffning eller en belöning. I vissa fall kan båda kombineras som i följande exempel.

- Du får en påse godis om du genast slutar med det där. Men om du inte slutar får du gå och lägga dig.

För övrigt väldigt olämpliga sanktioner.

Det finns naturligtvis olika grader av bestraffningar och belöningar. Vissa känns mer tvingande, andra mindre. För att ett barn ska utveckla ett bra självförtroende krävs att barnets uppfostrare ställer *rimliga* krav, varken för hårda eller för slappa.

## Begreppen överkrav och underkrav

Vad är då ett rimligt krav? Detta funderar säkert föräldrar och lärare ofta över. Krav som barnet inte klarar av att uppfylla, kallar vi *överkrav*. Varje sådant krav leder till ett misslyckande (annars hade det inte varit ett överkrav). Misslyckandet kan vara mer eller mindre stort. Men även motsatsen, *underkrav*, leder på sikt till misslyckanden. Underkrav är ett krav som ligger under den nivå ett barn skulle kunna klara av. Om barnets uppfostrare ofta ställer underkrav på barnet, så utvecklas barnet inte optimalt. Detta leder till sämre

<sup>1</sup> Läs vidare om *den symboliska interaktionismen*:  
[https://sv.wikipedia.org/wiki/Symbolisk\\_interaktionism](https://sv.wikipedia.org/wiki/Symbolisk_interaktionism)

förmåga, vilket i sin tur leder till en större risk att i framtiden misslyckas med något.

Vi ser nu att både överkrav och underkrav leder till misslyckanden. Ett misslyckande känns aldrig bra. Det finns kvar som ett obe-

hagligt minne och påverkar vårt självförtroende negativt. Det vi lyckas med känns däremot bra och vi kommer ihåg sådana situationer som behagliga minnen. De påverkar vårt självförtroende positivt.

## **VARIFRÅN KOMMER VÅR SJÄLVUPPFATTNING?**

Det är den familje- och samhällskultur där vi växer upp, som talar om för oss vilka personliga egenskaper vi har. Vi har lärt oss att hantera sakerna i vår omvärld genom att bli medvetna om deras egenskaper. På i princip samma sätt har vi lärt oss att hantera oss själva. Förmodligen börjar det med skillnader.

Det lilla, nyfödda och hjälplösa barnet upplever sig som ett med sin omgivning. Med tiden lär det sig att skilja på olika upplevelser. Mörkt och ljukt, varmt och kallt, hårt och mjukt. Pappa och mamma som kommer och som går. Först uppfattar barnet den skillnaden som enbart en skillnad. Snart står det dock klart för barnet att det är *samma* pappa och *samma* mamma som återkommer. Barnet har upptäckt en likhet.

På detta sätt startar barnets klassificering av sin omvärld och sina upplevelser. Alltmer av omvärlden upptäcks, de olika egenskaperna som sakerna har samt deras olika namn.

### **Vem är då jag - egentligen?**

Denna fråga är felaktigt ställd, enligt den symboliska interaktionismen. Det finns inget äkta och ursprungligt *jag* någonstans djupt, djupt inne i mig själv. Mitt jag har vuxit fram och utvecklats i de olika sociala situationer och samspel med andra människor, som jag funnits och deltagit i. Min uppfattning om mig själv - *min identitet*, har jag lärt mig i samspelet med andra människor.

Men hur kan detta vara möjligt? Jag vet ju att jag inte alltid har varit mig själv. Ibland har

jag spelat en roll, t.ex. för att få en fördel. Jag kanske har ljugit, men inte är jag väl därför en lögnare? Kanske har jag snattat i en affär, men utan att förtjäna att kallas tjuv?

För att bättre förstå den symboliska interaktionismen, skall vi först se lite närmare på hur det går till att lära sig begrepp.

### **Hur vi lär oss begrepp**

Ett barn lär sig språkliga begrepp genom att uppfatta skillnader och likheter. Som tidigare sagts börjar det antagligen med att barnet uppfattar skillnader. Exempel på sådana skillnader är varmt/kallt, torrt/vått, ljukt/mörkt eller bullrigt/tyst. Likheterna mellan olika saker och situationer är kanske inte lika lätta att urskilja. Men att uppfatta dessa likheter är en *nödvändig förutsättning* för att vi överhuvudtaget skall kunna ha ett språk. När vi använder språket bortser vi oftast från många av de skillnader som finns och lägger oftare större vikt vid likheterna.<sup>2</sup>

Exempel på likheter som små barn uppfattar är lukten av mammas varma famn, hur hennes ansikte ser ut eller det egna sovrummet, som är samma rum trots att det kanske inte är riktigt likadant idag jämfört med igår.

Senare, när barnet uttalar sina första ord, har det kopplat samman upplevda likheter med ljud, t.ex. åsynen av mamma med ljudet ”mamma”. Ett begrepp som syftar på en enda

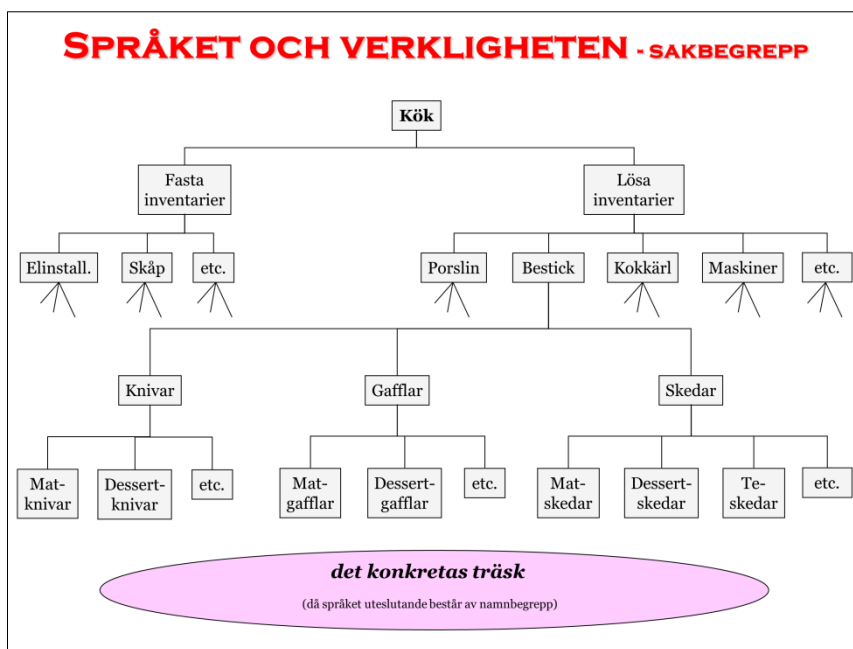
---

<sup>2</sup> Om vi inte gjorde på detta sätt, så skulle språket förvandlas till uteslutande namnbegrepp – en hopplös tillvaro.

sak kallas namnbegrepp (sådana begrepp är nog väldigt ovanliga, annat än som egenamn). Namnbegrepp är kanske också de mest konkreta begrepp som finns. Först senare i livet uppfattar barnet att det till exempel finns många mammor, många pappor, många sovrum och många lampor i världen. Då har begreppen blivit abstraktare (och mer an-

vändbara). Samtidigt refererar de till allt större områden av verkligheten.

Se bilden nedan där begreppet kök är det mest abstrakta och begreppet tesked (till exempel) är det minst abstrakta i jämförelse med begreppen på högre nivåer (våningarna i pyramiden).



Vi begriper med begrepp. En gång har vi alla lärt oss vad exempelvis en stol är. Även om det kan vara svårt att på ett korrekt sätt räkna upp vilka egenskaper som stolar har, så vet vi ändå vad en stol är. Genom att vi känner till stolarnas egenskaper, kan vi också använda oss av dem. Är vi trötta i benen vet vi att de kan kännas underbara att sitta på. Vi vet hur vi skall sätta oss. Det klarar vi också utan att stolarna faller omkull. Och vi sätter oss inte på en stol om den ligger upp och nedvänd.<sup>3</sup>

Hur lärde vi oss stolens egenskaper? Vi började med att se skillnader runt om i verkligheten. Lite senare såg vi likheter. Vissa "likheter" kallade mamma och pappa "stol". Vi såg hur de använde en stol till att sitta på. Ibland blev vi hindrade när vi försökte använda en stol på ett felaktigt, kanske riskfyllt sätt. Till slut lärde vi oss att alla stolar, trots sina olikheter, har vissa gemensamma egenskaper. Vi fick begrepp om stolarnas egenskaper, vi begrep dem som *någoting* alldeles speciellt.

<sup>3</sup> Lämplig högläsning i klassen: *Nasse hittar en stol*, Sven Nordqvist. Boken är en närmast perfekt illustration till hur barn lär sig begrepp, exempelvis begreppet om sig själv - identiteten. Och om hur barn testar begrepp mot den sociala omgivningen. Nordqvist beskriver på sätt och vis även tonårsrevolten (sitta på upp och nedvänd stol bara för att testa).

## ***IDENTITETEN - DIN SJÄLVUPPFATTNING***

Fundera nu en liten stund på alla de saker och ting som du förstår och har begrepp om. Denna otroliga mängd företeelser har du lärt dig att hantera genom att du växt in i språkets värld, in i språkkulturen. På precis samma sätt har du lärt dig begreppet om dig själv. Detta ditt självbegrepp kallar vi *din identitet*.

Som nyfödd är barnet relativt tom på begrepp (inte helt, därför att intrycken börjar redan i moderlivet). Så det har ingenting direkt att knyta an till, när någon uttalar dess namn. Namnljudet hör barnet kanske oftast i situationer när det gör något, till exempel med handen, foten eller örat. Så småningom lär sig barnet att koppla samma sina egna ben, armar, huvud, mun, etc., med sitt eget namn. På så sätt växer en medvetenhet fram om att alla dessa olika "saker" hör ihop. Detta är *självuppfattningens första stapplande steg*.

Din identitet är sådan som du uppfattar dig själv. Om någon frågar vem du är, börjar du antagligen tänka på vilka egenskaper som du har. Först fokuserar du på dina fysiska egenskaper, som exempelvis hårfärg, längd och andra yttre kännetecken. Men vill du ge ett utförligare svar måste du också räkna upp mer personliga egenskaper, till exempel att du är klok, hjälpsam eller kanske blyg och mörkrädd.

### **Att vara trygg i sig själv**

För att göra barnet till en "väluppfostrad" människa, förser föräldrarna dess olika handlingar med bestämda värden. Somliga beteenden är bra, andra dåliga. Med hjälp av förändringar i tonfall och ansiktsuttryck, men ibland också mer fysiska ingripanden, fostrar föräldrarna barnet till att bli en samhällsmedlem (observera att motsatsen till medlem är "motlem"). På detta sätt lär sig barnet vad som be-

traktas som bra och dåligt beteende i det samhälle där det växer upp.

När denna fostran sker med kärlek och konsekvens, utvecklar barnet en trygg, positiv identitet. Om de som uppfostrar (pappa, mamma, syskon, kompisar, lärare) dessutom är realistiska, så får barnet också en *sanningsenlig* och en *tydlig* självbild.

### **Begreppet självförtroende**

Tänk dig att du är ett barn som har en snäll hund som lekkamrat. Din upplevelse av hunden som en snäll hund, beror på att den faktiskt brukar vara snäll när du leker med den. En dag knuffar hunden omkull dig, plötsligt och oväntat. Det gör ont. Du börjar undra över vilka egenskaper som den egentligen har. Detta gör dig osäker och avvaktande. Du vågar inte göra som du gjorde förr, därför att du inte längre har samma förtroende för din hund. Du har dåligt "hundförtroende".

På samma sätt fungerar du själv, enligt den symboliska interaktionismen. Om du börjar tvivla på vilka egenskaper som du egentligen har, så kan du inte längre hantera ditt liv på ett lika bra och självklart sätt. Du blir osäker och avvaktande. Du vet ju inte riktigt hur du kommer att reagera i framtida situationer. Därför vågar du inte göra som du alltid gjorde förr därför att du inte längre har samma förtroende för dig själv. Du har alltså dåligt självförtroende.

### **Begreppet tydlig identitet**

Tänk dig att du som barn får veta av dina föräldrar att du är en riktig liten gulleplutt. Att du är sötast i hela världen. Att du luktar godast och att du är den underbaraste varelse som någonsin funnits. Du utvecklar med tiden detta positiva begrepp om dig själv, en tydlig

identitet eftersom du blivit konsekvent bemött på det här sättet. Din identitet talar om för dig att du har sådana egenskaper att du kan räkna med att i framtiden få allt som du behöver.

Du lägger upp ditt sätt att leva med detta som utgångspunkt. Blir en levnadsglad människa som vågar bjuda på sig själv. Uppfattar dig själv som en värdefull person. Du har ju fått en tydlig och konsekvent bild av att detta är sant. Måste inte hela tiden bevisa att du är bättre än andra. För du är ju trygg i den som du är. Du har förtroende för dig själv, självförtroende.

### Begreppet identitetstvivel

Ett barn som blir inkonsekvent bemött av sina föräldrar blir alltid mer eller mindre osäker på sin identitet. Ena stunden får barnet beröm när det gör en viss sak. Nästa stund blir samma beteende bestraffat.

Barnet tar en kaka utan att fråga. Mamma råkar vara på gott humör och säger: ”Duktigt att du äter så bra”. Barnet tänker: ”Jag har egenskaper som mamma tycker om. Jag är ett duktigt barn”.

Nästa dag är mamma på dåligt humör. Barnet tar en kaka utan att fråga. Mamma blir arg och skriker: ”Vem har lovat dig att ta en kaka?” Barnet stelnar till av skräck och tänker: ”Hur är jag egentligen? Ena stunden duktig. Nästa stund olydig. Hjälp, jag vet inte riktigt vem jag är.”

Inkonsekvent uppfostran är något av det värsta som kan drabba ett barn, enligt den symboliska interaktionismen. Det är faktiskt bättre att konsekvent bli bemött som dum och obegåvad. Då kan man nämligen lugnt räkna

med att man är det. Behöver inte tvivla på den identiteten.<sup>4</sup>

Vi har alla drabbats av inkonsekvent bemötande från en och samma person vid olika tillfällen, från en och samma person vid samma tillfälle (s.k. dubbla budskap) och från olika personer. Men *för de flesta av oss* är skillnaderna inte så stora att det leder till påtagliga problem senare i livet.

### Begreppet suddig identitet

Vi har behov av en tydlig identitet. När identiteten istället är suddig (motsatsen till tydlig), vet man inte riktigt vem man egentligen är. Detta innebär en obehaglig känsla av tomhet. Inkonsekvent bemötande från andra har gjort identiteten otydlig, suddig. Har detta bemötande skett tillräckligt ofta med tillräcklig styrka, får detta kraftigt negativa följder. Individens handlingsförmåga och initiativkraft blir lidande (se dåligt självförtroende ovan).

En annan följd är ett större beroende av *grupper* och dess *normer*. En person utan tydlig identitet vet inte riktigt hur den skall bete sig. Därför blir personen extra känslig för vad som betraktas som norm i de grupper där hon hamnar. Går det riktigt illa kan en person med suddig självuppfattning bli som en slav under *grupptricket*. Exempelvis att vara ”inne”, att ha de rätta kläderna, att tala med den rätta dialekten och att ”svänga” armar och ben som de ledande högstatuspersonerna gör.

Ofta tror vi kanske att sådana där färgstarka personer också är de mest självsäkra som finns. Vilket kanske inte alls stämmer. Tvärtom, det kan istället vara de alldagliga människorna som är mest nöjda med sina liv och med sig själva.

---

<sup>4</sup> ”Byfänen” är i så fall inte nödvändigtvis ortens olyckligaste människa! Personen har ju alltid och konsekvent blivit betraktad som dum och obegåvad.

## IDENTIFIKATION

Barnets föräldrar fungerar som förebilder. Barnet studerar sin mamma och sin pappa och ser hur de gör i olika situationer. Inte sällan vill barnet härma. Kanske är det så att barnet letar efter de rätta sätten att vara i olika situationer. Vad skulle i så fall vara bättre än att efterlikna de personer som man är allra mest beroende av?

Vi säger att barn *identifierar sig med* sina föräldrar när de studerar och härmar. Men inte bara föräldrarna är viktiga *identifikationsobjekt* för barn. Syskon, kompisar och andra till familjen närstående är sådana möjliga identifikationsobjekt. Det kan också hända att en vilt främmande människa härmas av barnet i dess lek, exempelvis busschauffören eller butikskassörskan.

När barnet kommer upp i tonåren, inträffar inte sällan följande reflektion.

- Måste jag för all framtid tycka och tänka som mamma och pappa gör? När skall jag egentligen ta steget ut i vuxenvärlden och stå på egna ben? Och varför låter dom mig inte göra som jag vill?

För att visa föräldrarna att ”nu har jag en egen vilja och vill stå på egna ben”, måste en del ungdomar göra stora och konkreta förändringar för att demonstrera sin självständighet. Det kan handla om att byta frisyr, färga håret knallgult, sticka ett smycke genom näsvingen, tatuera något på armen, dra sönder jeansen, sätta bakvänd keps på huvudet.

På sin väg bort från barndomen söker de flesta nya identifikationsobjekt som kan ersätta föräldrarna. Vad de kanske inte känner eller tänker på är att dessa handlingar oftast är hämtade från förebilder. Den kommersiella ungdomskulturen står till tjänst med mängder av sociala uttryck och signaler att härma. De unga söker sig alltså nya identifikationsobjekt

när de äldre inte längre ger dem den frihet som de så innerligt vill ha.

Men om föräldrarna på ett balanserat sätt låter tonåringen få pröva nya identifikationsobjekt, så kan hon eller han till slut mixtra ihop en alldeles egen identitet. Kanske blir den nya identiteten som en slags blandning mellan nytt och gammalt. Tonåringen är nu på väg att bli vuxen som en självständig individ. Om föräldrarna däremot motsätter sig tonåringens utbrytningsförsök, finns det lite förenklat endast två vägar att gå.

1. Tonåringen lyder sina föräldrar och utvecklas till en ”kopia” av dem. Priset kan bli den egna relativa självständigheten, som exempelvis förmågan att tänka och handla i nya banor.
2. Tonåringen blir tvungen att bryta sig loss ur föräldrarnas grepp. Det blir en revolt och ett slags krig bryter ut. Risker är kanske att tonåringen fortsätter med protesthandlingar ända upp i vuxen ålder, bara för att det känns bra att protestera. Gör sig omöjlig på arbetsplatser och släkttalor, kanske även i andra sociala sammanhang.

### Ungdomsfylleri - ett exempel

Kalle skall ut i kväll. Hamnar i det vanliga gänget där han känner sig någorlunda hemma. Men Kalle har inte haft det så lätt hemma. Hans stränga pappa har behandlat honom ryckigt och utan konsekvens. Ibland har Kalle fått höra att han är okey, ibland en odåga.

Kalles gäng har fått tag på sprit. Någon har köpt ut två helflaskor vodka, en helt okey dryck för Kalle och hans kompisar. De samlas i en trädunge vid ett torg där det finns goda kollektivtrafikförbindelser. Kalle dricker och blir allt modigare ju mer alkoholen påverkar honom. Hans vanliga blyghet försvinner. Han börjar prata högljutt, även med de personer som har högst status i gänget. De behandlar

honom som den obetydliga Kalle han brukar känna sig. Men i takt med berusningen blir han allt tuffare.

Ikväll vill Kalle få ihop det med en tjej. Men han får aldrig chansen. Fyllan gör honom vinglande, illamående och till slut spyende, utan medveten kontakt med verkligheten. Till slut somnar han i ett dike.

### Vad var det som hände med Kalle?

Kalle är en person med suddig självbild. Suddigheten fungerar som ett otydligt begrepp, vilket som helst. Vet man inte riktigt vad en cykel är, kan man knappast cykla. Har man en suddig uppfattning om sig själv, så begriper man inte vem man är och kan därför inte hantera sig själv i de situationer som man råkar hamna i.

Kalle hamnade i ett gäng där en stark och viktig norm var att dricka sig berusad. Alla i gänget verkade ställa upp på normen. Men Kalle blev slav under grupptricket. Det fanns säkert även andra normer i gruppen, den här

kvällen. Men han kunde inte hantera mer än ett krav åt gången. Kalle saknade en tydlig identitet att sätta emot grupptricket.

### Begreppet den generaliserade andre

Vi speglar oss i andras reaktioner på våra handlingar. De andra visar oss vilka egenskaper vi har genom att signalera vad de tycker. Vi väger samman allt detta och får på så sätt en slags bild av oss själva. Den symboliska interaktionismen kallar detta för *den generaliserade andre*.

Den generaliserade andre är vår identitet. Identiteten har vi lärt oss av andra via språket. Språket är den väldiga värld av *symboler* som vi använder i den sociala interaktionen: verbala (orden), extraverbala (tonfallet) och icke-verbala symboler (kroppsspråket).

Utan andra människor är du ingenting. Ett jag kan alltså inte existera utan ett du. De andra visar dig vem du är. Du är de egenskaper som du sett i spegeln. Den spegeln är de andra.

## IDENTITETSTVIVEL OCH ÅNGEST

Den som har en suddig bild av sig själv mår inte bra. Det känns lätt obehagligt, tomt och meningslöst. Identitetstvivels ger ångest. Personen vet inte hur den skall vara. Det blir svårt att framstå som en handlingsinriktad individ med egen vilja bland kompisar, i skolan, på jobbet och i familjen. Det blir svårt att agera för att nå sina mål. Livet känns meningslöst och det måste hända något, snart!

### Att motverka identitetstvivel

Ett sätt att förändra denna olustiga situation kan vara att försöka profilera sig själv utåt. En person med rakad skalle syns på stan (åtminstone förr i tiden). Femtio rakade i flock syns ännu bättre. Killen med den dyra, svarta BMW:n kan trots allt vara en ganska liten

gosse bakom den tuffa fasaden. Likaså den solariebruna tjejen med sina fillers.

Men vi spelar inte våra sociala roller enbart som ett passivt svar på de krav som riktas mot oss. Eftersom vi har ett så starkt behov av en tydlig identitet, försöker vi också visa upp en tydlig och konsekvent bild av vilka vi är som personer. Detta innebär att andra lättare kan se vilka egenskaper vi har. Som en följd av detta visar de oss i sin tur, att vi är sådana som vi försöker visa upp. När de andra människorna speglar de egenskaper som vi visar upp, blir vi ännu säkrare i vår övertygelse om oss själva och får också en tydligare identitet. Det hela blir som ett självförstärkande system.

### **Det farliga identitetstvivlet**

Människan hittar på en massa saker för att framstå som något speciellt. Hon hänger på sig smycken, klär sig i kostym och slips, visar upp sin lägenhet när det ger fördelar - hon beter sig kort och gott som ett förutsägbart system. Men ibland hotas systemet och då kan

hon bli farlig, mycket farlig. Tillsammans med andra identitetssvaga kan hon företa sig ohyggliga saker för att känna att hon är något. Något alldeles speciellt. Hon kanske tar på sig uniform. Hon organiserar sig. Hon marscherar. Hon våldtar, bränner, mördar och känner sig då äntligen som herre i sitt eget hus, trots att hon egentligen inte är det.

### ***STÄMPLINGSTEORIN - EN DEL AV DEN SYMBOLISKA INTERAKTIONISMEN***

Om en människa blir ansedd för att vara kriminell, så ökar risken att hon verkligen blir det (eller fortsätter att vara det). Detta kallas för *stämplingsteorin*. På samma sätt kan "dumma" människor skapas, enligt teorin. Avviker man exempelvis från det rådande idealet i en hårt pluggande klass, kan man ris-

keras att stämplas som dum. När man blir stämplad som dum, behandlas man som dum. Efter ett tag blir det svårt att inte själv tro att detta är sant. Det kan gå så långt att man undviker sådana situationer där man skulle ha lärt sig något nytt. Till slut kanske man blir dum av det.

### ***MAN KAN VISST PÅVERKA SIG SJÄLV... OCH SAMHÄLLET***

Den symboliska interaktionismen framställer inte samhället som ett ödesbestämt skeende som inte går att ändra på. Den enskilde individen påverkar trots allt systemet. Men utan medvetenhet om de krafter som formar ens identitet, torde vi få det svårare att tacka nej till andra människors krav.

Arne Hirdman skrev i sin bok *Tankar och tidsbilder*: "Att följa modet är att gå i mitten - varken först eller sist".