

## Selvet

**Preben Bertelsen**  
Psykologisk Institut  
Aarhus Universitet

*Internet-version marts 2001*

*Publiceret på Preben Bertelsen hjemmeside som findes via <http://www.psy.au.dk>*

**Selvbegrebet i forhold til andre begreber.** Begrebet om selvet ses ofte brugt synonymt med andre af psykologiens begreber (der også ofte indbyrdes anvendes synonyme), så som personlighed, identitet, jeg'et og selvbevidsthed. Her skal begreberne dog gives hver deres selvstændige bestemmelser.

Personlighed vedrører individets måde at være på, den måde som vedkommende er indstillet til tilværelsen på, og måden hvorpå vedkommende forholder sig til andre mennesker (og sig selv). Identitet vedrører spørgsmålet om i hvilket omfang, man har den samme personlighed, eller skifter personlighed alt efter hvilken situation, man befinder sig i. Inden for psykologien anvendes jeg'et (i den freudianske psykoanalyse) til at betegne en gruppe af anonyme funktioner i et psykologisk apparat; funktioner som vi ikke er herre over, og som virker i os, hvad enten vi vil eller ej. Selvbevidsthed vedrører dette, at man med en særlig bevidst aktivitet har bevidsthed om sin være- og forholdemåde samt handle- og oplevelsesmåde.

Når disse fire begreber bestemmes således, så har vi brug for yderligere et begreb, nemlig begrebet om selvet, til at kunne undersøge, diskutere og teoretisk forklare følgende: (a) At man ikke bare er et anonymt fungerende apparat; men at man mærker og oplever sig som en nogen, og har en fornemmelse af og/eller bevidsthed om sig selv. (b) Hvilken rolle spiller netop dette, at man er en nogen, et selv, for hele ens være- og forholdemåde.

**Selvbegrebet – på den ene side afvist, på den anden side opfattet som helt centralt i Psykologien.** Inden for visse dele af Psykologien afvises begrebet om selvet som uvidenskabeligt og/eller meningsløst: (1) Man har ment at selvbegrebet er baseret på forestillingen om en indre instans, en homonculus ('lille person inden i'), der planlægger, igangsætter og former vore handlinger og oplevelser. Dette fører imidlertid til uendelig regres, fordi man så må spørge 'hvem der sidder inden i denne homonculus', osv. (2) Begrebet om selvet synes at være bundet til subjektive og empatiske metoder; dvs. at selvet kun kan opfattes subjektivt gennem introspektion og empati. De dele af psykologien, der opfatter sådanne metoder som uvidenskabelige, må derfor også afvise et begreb om selvet. (3) Begrebet om sel-

vet synes at være knyttet sammen med solipsisme eller et ekstremt individualistisk menneskesyn, der forherliger selvoptagethed, og begrebet støder derfor nogle gange (men ikke nødvendigvis) på modstand fra de dele af psykologien, der opfatter mennesket som et i bund og grund socialt væsen.

Selvbegrebet har dog i løbet af det 20. århundrede fået en stadig mere central placering i flere forskellige hovedretninger inden psykologien: (1) Inden for psykoanalysen dukkede selvbegrebet op i den udvikling, der gik fra ego-psykologien, over objektrelationspsykologien og til den egentlige selvpsykologi. Centrale navne er Hartmann, Guntrip og Heinz Kohut (se længere fremme), Otto Kernberg og James Masterson. (2) Inden for den humanistiske psykologi dukkede selvbegrebet op i forbindelse med, at man lagde vægt på menneskets oplevelser og selvrealisering baseret på en åben, kreativ, spontan og accepterende oplevelse af sig selv og sine egne muligheder. Centrale navne er Erich Fromm, Rolo May, Abraham Maslow og Rogers (se længere fremme). (3) Inden for den sociale indlæringssteori dukker begrebet op i forbindelse forestillingerne om adfærdsregulering og selvkontrol baseret på indlærte modeller af og vurderinger af sig selv som adfærdsudformende aktør. Centrale navne her er Michel og Bandura.

**Rogers og Kohut som nogle af traditionsgrundlæggerne.** Rogers mente, at det, som helt centralt bestemmer vores være- og forholdemåde, er, hvordan vi selv bevidst oplever de situationer, vi befinder os i, og hvordan vi oplever os selv og vore muligheder i de konkrete situationer. Til grund for, hvad vi gør, og hvordan vi er, ligger altså ikke anonymt virkende funktionelle kræfter, men vores egen oplevelser – og som noget helt centralt, den måde vi oplever os selv på, vort selvbillede, eller blot: vort selv.

Rogers skelner mellem det reale selv og det oplevede selv. Det reale selv består af alle de muligheder, vi har, til via vore oplevelsesmåder og vor egen indsats (altså via vort selv) at komme til at leve en fuld og hel tilværelse. Det oplevede selv er den del af ens oplevelsesmåde, som er forment socialt i samspillet med omgivelserne. Mellem det reale og oplevede selv kan der være kongruens og inkongruens. Der er høj grad af kongruens, når man i høj grad har bevidst indsigt i sit reale selv og sine egne potentialer til, hvordan man kan leve sin tilværelse. Der er inkongruens, når man oplever sig selv på måder, der benægter, tilslører eller fordrejer sider af én selv. Med en sådan måde at opleve sig selv på forhindrer man sig i at realisere alle ens reale potentialer, og man forhindrer sig selv i at leve fuldt og helt.

Dermed lægger Rogers socialpsykologisk vægt på selvets samspil med omgivelserne: for at udvikle et oplevet selv er det vigtigt, at man allerede som barn, ja som spæd, mødes af kærlige og accepterende forældre, der tager vel imod alle ens potentialer og netop undlader at lære én, at der er sider, som bør benægtes, fortrænges eller fordrejes.

Ved at lægge vægt på selve den bevidste oplevelsesmåde som det centrale i menneskets psykologi nærmer Rogers sig således selvbegrebet fra en fænomenologisk side.

Kohut har sine rødder i freudiansk psykoanalyse. Han nærmer sig dermed selvet fra en psykodynamisk side. Men Kohuts selvpsykologi kom efterhånden til at adskille sig ganske radikalt fra den freudianske model af psyken. Ifølge Freud skal menneskets psykologiske normalitet eller sundhed forstås i lyset af forholdet mellem jeg'et og det'et, altså i lyset af hvor godt det lykkes jeg'et at omforme drifternes energi til realitetsorienterede og veltilpassede handle- og oplevelsesmåder. Og hele tiden ud fra den grundforståelse at det er 'drifterne' der driver værket. Det er ikke rigtigt set, siger Kohut. Det, der driver værket, og den centrale psykodynamik, udgår hverken fra anonyme drifter eller de anonyme jeg-funktioner, men derimod fra hvordan vi via hele vores fornemmelse for os selv organiserer vores psyke. Men til forskel fra Rogers' fænomenologiske tilgang, tager Kohut ikke udgangspunkt i det fænomenologiske oplevelsesindhold (selvet som indhold), men derimod i selvets dynamiske struktur (selvet som struktur), altså den dynamiske måde som selvet er opbygget på.

Ret beset er selvets fænomenologiske indhold og hele vores være- og forholdemåde, samt vores oplevelses- og handlemåde bestemt af et bipolært psykodynamisk spændingsfelt – omtrent som en kompasnål der retningsbestemmes af det magnetfelt den er placeret i. Fra den ene pol i selvet udgår trangen til at hævde sig selv og spejle sig selv i andres beundring og bekræftelse (en dynamik, altså, der ligger i/bag enhver af vore handlinger og oplevelser). Jo mere moden selvet er, jo mere harmonisk og realistisk er denne selvhævdelsestrang i retning af bare at have glæde ved at virke og udtrykke sig. Herved oplever det modne menneske sig som én, der indgår i et gensidigt anerkendende fællesskab. Fra den anden pol i selvet udgår trangen til idealiserende at knytte sig til betydningsfulde andre. Jo mere moden selvet er, jo mere har denne dynamiske trang karakter af ønsket om og følelsen af at være 'en, der hører til blandt mennesker og deler fælles værdier og kultur.

Andre mennesker spiller altså en vigtig rolle for udviklingen og vedligeholdelsen af et sundt og modent selv. I det omfang den anden kan spejle selvet og lade sig idealisere af det, taler Kohut om, at den anden er et selvobjekt for selvet.

**Selv og bevidsthed.** En fænomenologisk bevidsthedsteoretisk tilgang til selvet tager udgangspunkt i begrebet om intentionalitet. Mennesket er intentionelt forbundet med sin omverden. Denne forbundethed kan ses på to måder: Set indefra-og-ud har forbundetheden karakter af at vi er rettet mod (!) noget (mod et mål vi vil opnå). Set udefra-og-ind har forbundetheden karakter af at vi er rettet af (!) noget (for så vidt målets egen karakter be-

stemmer at vi retter os og hvordan vi kan og skal rette os mod det for at opnå det). Kort og godt er mennesket forbundet med sin omverden ved altid på en gang at være rettet både mod og af noget, eller kort: at være rettet mod/af (!) noget.

Selvet kan nu bestemmes som indefra-og-ud siden i denne dobbeltsidede intentionelle forbundethed. (a) Mennesket er har/er et selv fordi det set inde-fra-og ud retter sig mod noget (som det samtidig er rettet af). (b) Selvet er det førstepersonperspektiv (indefra-og-ud) der netop opstår i sådanne intentionelle forbundetheder. (c) Med en parafrasering af Nagel kan man sige at en organisme (ikke bare mennesket men dyr i det hele taget) har et selv og et førstepersonperspektiv hvis der *er en måde hvorpå det er at være denne organisme*. Når man spørger hvordan det er at være en flagermus, spørger man til hvordan flagermusens selv er. Det leder ganske oplagt videre til den bestemmelse, at selvet er den måde, hvorpå man er en nogen (!) i og med, at man retter sig således mod noget med sit førstepersonperspektiv.

Ifølge en sådan opfattelse er enhver intentionelt forbundet organisme, fra det simpleste dyr til mennesket, således en nogen med et førstepersonperspektiv. Funktionelle apparater, fra de simpleste termostater til de mest komplicerede kybernetiske aggregater og microchips har derimod intet førstepersonperspektiv; der er ingen måde, hvorpå det er at være en sten, en termostat eller en microchip. Sådanne *ting* har intet selv. Skellet mellem det, der har et selv, og det der ikke har, går altså ikke, som man måske skulle tro, mellem det selvbevidste menneske på den ene side og resten af verden på den anden side. Skellet går mellem intentionelle organismer (lige fra de simpleste dyriske organismer, for så vidt de er rettet mod mål i deres omgivelser) på den ene side og funktionelle indretninger og simple ting på den anden.