

Selvkritikeren i et flerkulturelt samfunn



Maria Zheleva
mariazheleva17@gmail.com

Vår indre kritiker påvirkes av kulturen vi lever i.



Maria Zheleva (Foto: Privat)

I mai skrev to kollegaer og jeg et innlegg om hvorfor det er viktig med økt kulturkompetanse i norsk psykisk helsevern (Duydu et al., 2024). Jeg ønsker i forlengelsen av dette å belyse hvordan den indre kritikeren hos personer med innvandrerbakgrunn kan påvirke opplevelsen av forventninger og krav i det norske flerkulturelle samfunnet.

Et flerkulturelt selv

Selvet er et sammensatt fenomen som formes av kulturelle påvirkninger og integrerer ulike elementer fra miljøet rundt. Det flerkulturelle selvet blir en unik del av selvet for mange av oss som lever i dagens norske samfunn. Ifølge «self-discrepancy theory» formes selvet av det ideelle selvet og det pliktbaserte selvet, og disse kan være i konflikt med hverandre (Higgins, 1987). Det ideelle selvet representerer våre drømmer og ønsker om realisering, mens det pliktbaserte selvet omfatter samfunnets plikter og forventninger. Uoverensstemmelsen mellom de to selvene kan forsterke individets ønske om å finne balanse mellom egne ønsker og behov på ene siden og kulturens forventninger om prestasjon og selvrealisering på den andre.

Situasjonen kan være enda mer kompleks for personer med bakgrunn som førstegenerasjonsinnvandrere. De kan i tillegg til det ideelle og pliktbaserte selvet også utvikle et flerkulturelt selv. Dette selvet må navigere mellom normer og forventninger fra både opprinnelseskulturen og den nye kulturen. Dette kan være skremmende og skape angst og uro. Personen kastes ut i en ny og ukjent tilværelse, og kan føle seg overveldet av nye kulturelle koder, lover og verdier. Hvis de kulturelle forskjellene er veldig store, kan opplevelsen av utenforskap også bli sterk.

Mitt første møte med det norske samfunnet var for snart ti år siden, da jeg som 18-åring kom til Norge fra Bulgaria. Sammen med min familie flyttet vi til en vakker, liten øy i Trøndelag ved navnet Frøya. Jeg visste ingenting om Norge, foruten noe kjennskap til vikingtiden og de vakre norske fjordene. Takket være min dedikerte lærer i særskilt språkopplæring, Ellinor, ble jeg raskt introdusert til de ulike nyansene i det norske språket og væremåten og verdiene folket her har. Jeg fikk sånn sett tilleggsopplæring i hva det innebærer å være norsk. Det var viktig for hvordan jeg kunne utvikle mitt flerkulturelle selv, og hvordan jeg kunne navigere mellom ulike ønsker, forventninger og krav.

Den indre kritiker



Vi har alle en indre kritiker, en del av selvet som stadig forsøker å veilede oss i ulike situasjoner. Selvkritikk i sunne mengder trenger vi etter mitt syn alle sammen. Men blir det for mye av det, kan de selvkritiske tankene ta overhånd og påvirke selvfølelsen negativt. Dessuten kan den indre kritikerens gi tilbakemeldinger om tanker, følelser og atferd som ikke er til hjelp for personen det gjelder.

Slik jeg ser på den indre kritiker, dannes den av et komplekst samspill mellom ulike faktorer gjennom livet. Disse kan inkludere individets genetiske predisposisjon og personlighetstrekk, samt samfunnsmessige faktorer som foreldrenes oppdragelsesstil, utdanning og ikke minst kulturelle normer og verdier. Dermed påvirkes også vår indre kritiker av kulturen vi lever i.

Personer med flerkulturell bakgrunn kan derfor kjenne på særskilte utfordringer når de skal forholde seg til et nytt samfunn og en ny og ukjent kultur. Møtet med nye krav kan skape en enda større forventning om å lykkes og mestre livet. Da jeg som tenåring nettopp hadde kommet til Norge, kunne jeg føle på hvor overveldende det var å måtte lære meg det norske språket. I utgangspunktet hadde jeg ikke de samme forutsetningene som mine jevnaldrende om å prestere like godt i norskfaget og generelt på skolen. Først mange år senere, i løpet av studielivet i Oslo, innså jeg hvordan behovet for å yte mitt beste gjorde at min indre kritiker utviklet en dømmende stemme gjennom de første årene i Norge: Den indre kritiker stilte enda høyere krav til selvet – til meg – og dermed sammenlignet selvet seg mer og mer med menneskene rundt. Dette gjorde meg usikker på meg selv og førte til at jeg begynte å tvile på mine evner og min rolle i samfunnet.

Når selvkritikken forsterkes

Konflikten mellom det ideelle selvet og det pliktbaserte selvet, som stammer både fra samspillet mellom den norske kulturen og personens opprinnelseskultur, kan føre til at styrken på den indre kritikerens stemme blir nærmest «øredøvende» for individet. Når selvkritikken tar overhånd, kan følelser som skam, skyld og selvbebreidelse føre til en større opplevelse av utenforskap og fremmedgjøring i individets flerkulturelle eksistens. Slike konsekvenser kan spille en stor rolle i nykommerens liv og ha ulike sosiale og personlige innvirkninger på deres liv videre.

Jeg føler meg heldig som hadde Ellinor ved min side, og er for evig og alltid takknemlig for at jeg ble så godt tatt imot av et medmenneske som kunne forstå hvor vanskelig det kan være å navigere i et nytt og ukjent samfunn. Imidlertid har flere av mine flerkulturelle pasienter, venner og bekjente hatt et annet førstemøte med samfunnets forventninger her i Norge. De har fortalt om utenforskap og lite tro på at de vil klare å leve opp til forventninger og mestre krav fra skolen, jobb eller andre sosiale sammenhenger.

Psykologens rolle

I lys av utfordringene som kan oppstå hos personer med et flerkulturelt selv, bør vi psykologer være oppmerksomme på den indre kritiker hos denne pasientgruppen. Som fagfolk har vi etter mitt syn et ansvar for å hjelpe individet med å fremme sunn selvkritikk og unngå selvhat. Vi kan bli enda bedre på dette, dersom vi setter oss inn i og forstår de kulturelle utfordringene som kan påvirke personens indre dialog. Å fremme selvmedfølelse er en av psykologens viktigste oppgaver, for det er nettopp gjennom selvkjærligheten at mennesker kan realisere sin sanne identitet.

Og hvem vet? Kanskje vi blir like viktige støttespillere for våre pasienter som Ellinor var for meg.

Merknad: Ingen oppgitte interessekonflikter.

Teksten ble oppdatert 10.09.24: Kildehenvisning i første avsnitt ble endret fra (Zheleva et al., 2024) til (Duydu et al., 2024) og endret i referanseliste til Duydu, R. B., Hussain, T. B. & Zheleva, M. N.



Referanser

- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: a theory relating self and affect. *Psychological review*, 94(3), 319. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.3.319>
- Duydu, R. B., Hussain, T. M. & Zheleva, M. N. (2024, 14. mai). Psykologer i Norge trenger økt kulturkompetanse. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*. <https://psykologtidsskriftet.no/debatt/2024/05/psykologer-i-norge-trenger-okt-kulturkompetanse>