

Sociale relationer afgør vores livskvalitet

Vores relation til andre, fra livets begyndelse til den sidste vejtrækning, er altafgørende for, hvordan vi oplever os selv. Vi indgår i mange fællesskaber hele livet igennem, nogen gode, andre ikke. De er alle med til at forme os som mennesker, og spiller den største betydning for vores livskvalitet.

Af Nikolaj Sig Skov



Fællesskaber er vigtige gennem hele livet. Det gælder alle generationer. Relationerne afgør vores livskvalitet.

Bag caféskranken står baristaerne med et smil og servicerer kunderne, julemusikken spiller glædeligt ud af højttalerne, og duften af kaffe spreder sig i caféen. Der er fyldt med mennesker. Nogen sidder alene med hovedet begravet i computerskærmen, andre sidder med deres familie og venner. Ved et langt bord sidder tre kvinder, de snakker, griner højlydt og nyder tydeligt hinandens selskab. En fjerde kvinde står for enden af det lange bord, hun er ældre. I sin favn har hun et lille spædbarn. Den ældre kvinde griner og snakker, men ikke med spædbarnet. Hun snakker med de tre andre kvinder. Spædbarnet ligger i favnen, spørgende med sine brune øjne, men den ældre kvinde ser ikke barnet. Efter nogle minutter kigger den ældre dame ned, hun siger: "hej" og kigger derefter op på de tre kvinder igen, mens barnet svarer med en lille lyd og et spjæt i kroppen. Barnet kigger igen med sine brune øjne, men intet svar. Til sidst lukker barnet øjnene.

Ved caféens udgang sidder tre midaldrende kvinder. De ligner hinanden. To af kvinderne har kort hår, to af kvinderne har briller, alle tre har mørkeblå bukser på. De snakker og hygger sig, og nyder en kop velfortjent kaffe i pausen for decembers høje juletempo. Andet sted i caféen sidder et par. Manden med fuld fokus på sin smartphone. Ingen snak. Fem minutters fuld fokus bliver afbrudt af kvinden, hun vil have kontakt. Det får hun. Telefonen ryger ned i lommen.

Menneskelig udvikling gennem relationer

Alle steder, på alle tidspunkter, hele tiden og over hele verden foregår det. Relationen mellem mennesker. Relationer og fællesskaber er altafgørende for vores personlighed, livskvalitet og hvor lang tid vi lever.

Vi er hele tiden i kontakt med andre mennesker, vi indgår i fællesskaber og gennem kontakten og fællesskabet udvikler vi os. Det gælder alle. Uanset alder, køn, etnicitet eller seksuel orientering. Vi socialiserer og udvikler os gennem hele livet.

”Relationen er hele grundstenen, hele fundamentet for menneskelig udvikling, kognitiv udvikling, følelsesmæssig udvikling, social udvikling. Alle de fuldstændig afgørende vitale dele af det at blive menneske udspiller sig og foregår i en relation,” fortæller Jørgen Rønsholdt, psykolog og medstifter af Institut for Relationspsykologi og stifter af Center for Dynamisk Psykologi.

Intet menneske kan udvikle sig alene, man kan ikke udvikle en oplevelse af sig selv. Vi er afhængige af vores medmenneskers ageren overfor os. Det, de møder os med, er med til give en opfattelse af os selv og ditto. Alt det vi kommer med, og møder vores medmennesker med, bliver til en selvopfattelse. Vores sprog, mimik, venlighed eller fjendskab, kan påvirke vores medmenneskers selvtillid og selvværd i en positiv og negativ retning.

Den gode socialisering med andre, de gode relationer og de gode fællesskaber er helt afgørende for vores livskvalitet senere i livet. Undersøgelser viser, at 16-18-årige adspurgt angående deres børnehav- og skoleliv, og hvordan de havde det i de år. Der viser det sig, at de børn hvis børnehav- og skoleliv har været normalt velfungerende, og de har følt sig godt tilpas, de klarer sig godt senere i livet – de får uddannelse, kone og børn, og de er i mindre risiko for fysiske og psykiske sygdomme og misbrug. Modsat går de 16-18-årige, der fortæller, at de har følt sig udenfor fællesskabet og misforstået i de tidlige år. De er mere tilbøjelige til misbrug, kriminalitet og har større risiko for psykiske sygdomme og mangel på kærlighedsliv.

Selvopfattelse i fællesskaber

Så snart vi træder ind i et fællesskab skabes der kontakt og relation med de andre i gruppen. Vores selvopfattelse sker i kraft af hele gruppens syn på den enkelte. Vores rolle bliver defineret af resten af gruppen, og ikke hvordan vi ser os selv. Jørgen Rønsholdt forklarer:

”Hvis gruppen bestemmer sig for, at du enten er rigtig dum, rigtig sød eller rigtig klog, er det svært at komme ud af rollen. Den måde gruppen definerer dig på, det gruppen kommer med ned mod dig, vil du, uafhængigt af alder, ikke være i stand til at holde fast i dig selv, fordi gruppens påvirkning er stærkere, end den kraft du har til at holde fast i din egen selvoplevelse,” siger han.

I alle grupper skabes der hierarki, der skabes en magtbalance. Der er nogen, hvis mening betyder mere for os end andre. Gruppehierarkiet vigtigste magtkamp er ikke om gruppelederrollen, men kampen om ikke at være nederest. Det sker i alle fællesskaber, vi kæmper for ikke at være den nederste, vi kæmper for ikke at være den, resten af gruppen definerer som svagest. Det gør vi for at skabe balance i gruppehierarkiet. Der er ingen der vil være nederest, og ingen der vil stå udenfor fællesskabet, med god grund fortæller Jørgen Rønsholdt.

”Det har fatale konsekvenser at stå udenfor fællesskabet, vi går hen og får nogle miserable liv af det. Vi mister vores selvværd, vores selvtillid og vores fornemmelse af at kunne,” siger han.

Nyt forskningsfelt

Forskningen af relationer mellem mennesker hedder interaktionisme, og er et forholdsvis nyt forskningsfelt. Det startede efter Anden Verdenskrig, hvor man var optaget af at undersøge, hvorfor nogen udviklede grusom og voldelig adfærd, og hvad der skete med de mennesker, der var tilbage efter krigen.

En forsker fulgte spædbørn på et børnehjem, hvis forældre og familie døde under krigen. På børnehjemmet havde de en ekstrem høj dødelighed blandt spædbørnene – op til 70%. Forskeren og personalet havde ingen idé om, hvorfor procenten var så høj. Spædbørnene fik medicin, mad, varme. Alt gik efter retningslinjerne.

Det, der undrede forskeren og personalet mest, var, at der var én bestemt krybbe, hvori spædbørnene ikke døde. Efter at have spurgt alle der arbejdede på børnehjemmet, kom svaret. Hver aften var den samme rengøringsdame på arbejde, og hver gang hun holdt pause, var det ved den samme krybbe. Her skabte hun kontakt til spædbørnene, en kontakt der skulle vise sig at være altafgørende for spædbørnenes liv. Spædbørnene overlevede på grund af rengøringsdamens menneskelige kontakt. Det var starten på interaktionisme. I dag er det et af det mest forsket felter indenfor psykologien.

Uønsket eller alene

I Danmark var der i 2017 6,3% af befolkningen, der følte sig uønsket eller alene – ca. 360.000 mennesker. Tallet har været stigende de seneste mange år, og aldersgruppen, hvor flest føler sig uønsket eller alene, er de 16-24-årige. Hos drenge er det 8,5% og piger 10,3%. Ifølge Jørgen Rønsholdt er der en grund til de høje tal:

”Det er noget med vores kultur, hvad der er oppe i tiden, hvilke værdier vi fremmer som samfund. Vi haft 15-20 år, hvor vi har haft rigtig meget fokus på det individuelle, det at kunne føre sig frem, at stå på scenen. Vi skal have x-faktor, vi skal drive os selv frem – vi er vores egen lykkes smed. Vi skal være optaget af os selv. Vi skal være selvstændige som børn,” siger han.

I toppen af listen kommer de gamle over 75 år, lige efter de unge, når det handler om at føle sig uønsket eller alene. Selvom det at blive gammel betyder, at man ikke kan det samme, som man kunne, da var man ung eller flere af ens bekendte går bort. Er det at blive gammel ikke ensbetydende med et liv i ensomhed, noget fonden ”Ensomme Gamles Værn” har kæmpet for i over 100 år.

”Vi har fokus på det sociale liv i alderdommen, fordi det er altafgørende i et liv, hvordan man har det i forhold til andre mennesker. Vi har altid haft fokus på det sociale liv, relationer, fællesskaber og meningen med livet. Det betyder alt i et menneskes liv, hvordan man har det med sig selv og med andre,” siger Christine E. Swane, direktør i Ensomme Gamles Værn.

Hun oplever, at der i de seneste år er kommet mere politisk fokus på ensomhed, noget fonden og de ældre har nydt godt af. Bl.a. har fonden stået i spidsen for højskoleferier for ensomme gamle. En ferie der kan ændre hele livskvaliteten. Christine E. Swane fortæller om en tilbagemelding, de fik fra en af deltagernes datter:

”Hendes mor var død 14 dage efter højskoleopholdet, men selvom de var kede af tabet, var de simpelthen så lykkelige, de havde ikke oplevet hende glad i flere år. Hun havde haft det skidt, men samværet på højskolen gjorde, at hun fik livsglæden igen.”

Relationer og fællesskaber er livsvigtige

Igennem hele livet er vi i konstant udvikling. Men vi udvikler os kun sammen med andre. Ikke alene. Den relation vi har med andre, er altafgørende for vores livskvalitet. Vi har brug for gode relationer og gode fællesskaber.

Som forfatter Tor Nørretranders beskriver det i bogen ”Det generøse menneske”:

”Mennesket er født socialt, i relation til andre, med andres blik på sig.

Vi er ikke født som uafhængige, isolerede Robinson Cruso’er på en øde ø.

Vi er født ind i et fællesskab, rent biologisk.

Vi er frugten af to menneskers møde.

Vi er udviklet i og af et fællesskab.

Vi har egenskaber rettet mod andre som en del af vores biologiske konstitution.”