

# *Sårbarhedens overvindelse og styrkens fascination – Den psykologiske og psykoterapeutiske resiliensforståelses idéhistorie*

AF ANDERS DRÆBY SØRENSEN

---

SLAGMARK #73

SIDER: 45-63

Efter årtusindeskiftet er resiliens blevet et stadig mere centralt begreb inden for dele af psykologien og psykoterapien.<sup>1</sup> Da psykologien og psykoterapien har en markant status i det 21. århundredes senmoderne vestlige samfund, er den psykologiske og psykoterapeutiske resiliensforståelse samtidig ved at brede sig til samfundsinstitutionerne og hverdagsdiskursen.

Mit udgangspunkt for denne artikel er, at den psykologiske og psykoterapeutiske tematisering af resiliensbegrebet udgør en vigtig nøgle til at forstå, hvem vi tænker, at vi er som senmoderne mennesker, hvilken tid vi lever i, og hvordan vi håndterer menneskelivet i vor tids samfund. Sådan kan lanceringen og udbredelsen af resiliensbegrebet inden for psykologien og psykoterapien beskrives som et svar på erfaringen af en række problemer i den menneskelige væren, som kan og bør gøres til genstand for viden og praksisser (jf. Foucault, 2008a, s. 23). Ganske interessant dækker resiliensbegrebet i sig selv en opfattelse af en psykisk evne, proces eller kapacitet til at håndtere livsproblemer, og derfor bliver den pågældende viden og praksis i en dobbelt forstand problemorienteret. Ambitionen med denne artikel er at gøre rede for, hvordan resiliensbegrebet har udviklet sig til en dominerende kategori for menneskets psykiske problemhåndtering, der både bliver bragt i anvendelse

delse som en videnskæssig og praktisk l sning på nogle bestemte psykologiske og psykoterapeutiske problemstillinger og på et bestemt forhold imellem menneskets psyke og en række kulturelle og politiske problemstillinger.

Artiklen omfatter for det første en videns- og praksishistorisk undersøgelse af, hvordan resiliensbegrebet har udviklet sig inden for den kliniske psykologi og psykoterapien siden 1970'erne og især efter årtusindeskiftet som en særlig begrebsliggørelse af en psykisk evne, kapacitet eller proces omkring håndtering af udfordringer, modgang og problemer i livet. I den forbindelse er det min hensigt at demonstrere, hvorledes resiliens ikke udgør et entydigt begreb, men derimod har udviklet sig fra at blive defineret snævert i sammenhæng med forståelsen af sårbarhed inden for udviklingspsykopatologien – til at blive defineret stadig mere bredt og herunder dels i sammenhæng med forståelsen af styrker inden for den positive psykologi.

For det andet omfatter artiklen en idéhistorisk undersøgelse af, hvordan udbredelsen af den psykologiske og psykoterapeutiske resiliensforståelse efter årtusindeskiftet ikke blot er neutral og objektiv, men derimod er forankret i en række sociale, kulturelle og politiske processer. I den forbindelse er det dels min hensigt at demonstrere, hvordan grundlaget for udformningen af den psykologiske og psykoterapeutiske viden og praksis omkring resiliens i stigende grad består i nogle særlige sociale og kulturelle udfordringer ved menneskelivet i det senmoderne samfund. Dels vil jeg demonstrere, hvordan bevæggrundene for udbredelsen af det psykologiske og psykoterapeutiske resiliensbegreb må ses i lyset af nogle aspekter ved den politiske udvikling.

#### VIDENS- OG PRAKSISHISTORISK UDVIKLING I 1970'ERNE

I 1970'erne bliver resiliensbegrebet introduceret inden for henholdsvis den økologiske systemteori og udviklingspsykopatologien, dvs. studiet af menneskets psykiske lidelser ud fra et udviklingsperspektiv. Umiddelbart er der ikke nogen direkte kausal forbindelse imellem interessen for resiliens inden for disse to områder, men til gengæld er der et klart overlap i den idéhistoriske baggrund. Således bliver begrebet resiliens begge steder introduceret i forlængelse af idéen om 'tilpasning', der f r sit gennemslag i biologien, psykologien og medicinen i det 19.  rhundrede. Nemlig gennem den franske naturforsker Jean Baptiste Lamarcks og senere den engelske naturforsker Charles Darwins evolutionsteori samt den engelske sociolog Herbert Spencers lære om de bedst tilpassede organismers overlevelse. For det første f r

idéen om tilpasning en stor betydning for psykopatologiens udvikling som læren om psykiske lidelsers årsager, forløb og symptomer fra slutningen af det 19. århundrede, og de dominerende perspektiver opfatter stadig psykopatologi som et udtryk for utilpasset (maladaptiv) og dermed dysfunktionel adfærd (jf. Maddux & Winstead, 2008, s. 5). For det andet involverer denne baggrund, at både det økologiske og det psykopatologiske resiliensbegreb er et særligt tilpasningsbegreb.

I et snævert videnshistorisk perspektiv udspringer den psykologiske resiliensforskning af et opgør med den klassiske psykoanalyse, forstået som den teoretiske tradition inden for psykologien og psykoterapien, der bliver grundlagt af den østrigske læge Sigmund Freud (jf. Sommer, 2011). Den klassiske psykoanalyse forstår visse lettere former for psykopatologi – som betegnes neuroser – ud fra menneskets tidlige psykiske udvikling (se også Foucault, 2005, kap. 2). Den freudianske psykopatologi og udviklingspsykologi er dominerende inden for dele af psykologien og psykiatrien indtil 1970'erne, og den er kendetegnet ved at begribe menneskets normale psykiske udvikling med afsæt i den neurotiske udvikling hos børn, som forstås retrospektivt ud fra voksne neurotiske individer (jf. Freud, 2001). Freud antager, at barnets udvikling er præget af en række psykiske konflikter, der former dets personlighed for resten af livet, og forstyrrelser vil automatisk påvirke barnet som en passiv modtager.

Mens Freuds psykopatologi og udviklingspsykologi i høj grad støtter sig på teoretiske deduktioner fra voksne neurotiske individer, bliver dele af udviklingspsykologien især fra 1960'erne og 1970'erne vendt mod empiriske studier af børn (Sommer, 2011, s. 374). Den fremherskende udviklingspsykologi opgiver altså forestillingen om, at børns udvikling blot kan rekonstrueres ud fra voksne individer. Inden for det psykopatologiske fagområde bliver der tilsvarende lanceret en ny udviklingspsykopatologi (Developmental Psychopathology), der forstår psykiske lidelser ud fra menneskets psykiske udviklingsproces, og som også er interesseret i at undersøge barnet som et selvstændigt empirisk objekt (Væver, Lunn & Harder, 2010). Denne tilgang udgør desuden en direkte modsætning til den freudianske tilgang, derved at den forsøger at forstå psykopatologi som afvigelser fra de normale psykiske udviklingsprocesser. Flere amerikanske forskere vælger i den forbindelse at studere børn, som på grund af deres miljø eller genetiske disposition bliver antaget at have en særlig 'sårbarhed' og dermed være i risiko for at udvikle psykiske lidelser (fx Garmezzy, 1971; Anthony, 1974).

Interessen i resiliens opstår for det første gennem række amerikanske studier fra 1970'erne af børn af skizofrene mødre, som viser, at nogle af disse børn tilsyneladende trives på trods af, at de ifølge teorien burde have en højrisikostatus (fx Garmezy, 1974; Garmezy & Streitman, 1974). Med andre ord fremviser disse børn en normal udvikling på trods af unormale livsomstændigheder, og denne opdagelse leder til nye bestræbelser på at skabe empirisk viden om, hvorfor nogle individer er i stand til at tilpasse sig modgang. I første omgang retter forskerne deres opmærksomhed mod at undersøge en evne til positiv tilpasning, som de enten kalder 'stress resistens' eller 'usårlighed' (jf. Masten & Tellegen, 2012, s. 348-9; Anthony, 1974). Dermed antager forskerne, at børnene besidder nogle særlige iboende egenskaber, der gør dem modstandsdygtige og tilpasningsegne.

For det andet opstår interessen fra den amerikanske psykolog Emmy Werners studie af børn på Hawaii, som dokumenterer, at nogle børn besidder en psykisk egenskab, der fungerer som en beskyttende faktor og gør dem i stand til at tilpasse sig positivt på trods af forskellige risici (Werner, 1971). Delvist i forlængelse af dette studie introducerer de amerikanske psykologer Jeanne Block og Jack Block (1980) så begrebet 'ego-resiliens' som en betegnelse for et stabilt personlighedstræk, der afspejler individets "ressourcefulde evne til at tilpasse sig foranderlige omgivelser" og identificere muligheder, tilpasse sig begrænsninger og modstå modgang.

#### VIDENS- OG PRAKSISHISTORISK UDVIKLING I 1980'ERNE

Den psykologiske resiliensforståelse vinder for alvor frem i 1980'erne, og i denne periode er den videnshistoriske udvikling stadigvæk snævert knyttet til udviklingspsykopatologien, og den er især præget af integrering og specificering.

Integreringen skal forstås som en række beslægtede bestræbelser på at samle den forskning, der har betydning for resiliensfænomenet, og sammenføje de forskellige retninger, som teorierne om resiliens og definitionerne af resiliensbegrebet har taget på daværende tidspunkt.

Specificeringen viser sig blandt andet ved, at udviklingspsykopatologien begynder at forlade begreberne om ego-resiliens, stress-resistens og usårlighed til fordel for begrebet 'resiliens'. Begrebsændringen hænger blandt andet snævert sammen med, at integreringen af den stigende mængde forskningsresultater giver anledning

til en antagelse om, at fænomenet resiliens er mere komplekst end blot at omfatte enkeltfaktorer i barnet. Således formoder den toneangivende forskning i stigende grad, at resiliens ikke udgør en iboende egenskab, men derimod er udtryk for en dynamisk udviklingsproces. Derfor afhænger resiliens ikke kun af interne, men også af eksterne faktorer som børnenes familieforhold og sociale miljø. I 1990 kan psykologerne Ann Masten, Karin Best og Norman Garmezy af samme grund definere resiliens som: "[...] processen for, kapaciteten for, eller udkommet af en succesfuld tilpasning på trods af udfordrende eller truende omstændigheder" (Masten, Best & Garmezy, 1990, s. 426).

#### VIDENS- OG PRAKSISHISTORISK UDVIKLING I 1990'ERNE

I 1990'erne bliver den psykologiske resiliensforståelse præget af en begyndende interesse i intervention og en begyndende udvidelse af genstandsfeltet (Luthar, 2006). For det første bliver den udviklingspsykopatologiske resiliensforsknings ambition om at redegøre for de faktorer og processer, der betinger resiliens, knyttet til en klinisk interesse i at udvikle forebyggelses- og behandlingspraksisser. Således bliver teori og empiri i stigende grad anvendt til praktisk intervention i de negative risici, og efterhånden udvides denne interventionspraksis til også at omfatte et fokus på at fremme de positive ressourcemuligheder i barnets liv (jf. Sommer, 2011, s. 375; Luthar, Chicchetti & Becker, 2000).

Den tidlige udviklingspsykopatologi har især et fokus på forståelse og skabelse af 'resiliente børn', der begribes som børn, der udviser en positiv tilpasning på trods af modgang (fx Richters & Weintraub, 1990). For det andet begynder denne del af psykologien også at interessere sig for voksne individers resiliens, og i den forbindelse fokuserer forskningen i første omgang på voksne, der har været udsat for modgang som børn (fx Liem, 1997). Efterhånden opstår der imidlertid også et videnskabeligt fokus på voksne individer, som bliver udsat for traumatiske begivenheder (fx Strümpfer, 1999).

Med disse to spor bevæger 'resiliens' sig samtidig fra at være et snævert udviklingspsykopatologisk til at blive et mere bredt klinisk begreb, og på den måde bliver vejen banet for, at resiliensforståelsen kan blive integreret i det psykoterapeutiske praksisfelt fra og med slutningen af 1990'erne og begyndelsen af 2000'erne.

## VIDENS- OG PRAKSISHISTORISK UDVIKLING I DET 21. ÅRHUNDREDE

Denne artikel har et hovedfokus på tiden efter årtusindeskiftet, hvor den psykologiske og psykoterapeutiske interesse i 'resiliens' er eksploderet. I denne periode har den videns- og praksishistoriske udvikling for det første været præget af pluralisme og spredning. Pluralismen viser sig blandt andet ved, at den psykologiske og psykoterapeutiske forståelse af resiliens er præget af kompleksitet og flertydighed, og der er hverken konsensus om, hvordan resiliens skal defineres, eller om hvordan de tilknyttede begreber om sårbarhed og risici skal forstås. Her vil jeg gøre gældende, at denne pluralisme ikke blot skyldes videnskabelige meningsforskelle, men også afspejler, at resiliensforståelsen for alvor har spredt sig fra det udviklingspsykopatologiske felt og har fået en langt mere kompleks og bredere anvendelse. Den videns- og praksishistoriske ambition med denne artikel består blandt andet i at demonstrere, hvordan det udviklingspsykopatologiske resiliensbegreb er blevet adopteret af en række andre psykologiske og psykoterapeutiske discipliner samt i en række andre sociale og kulturelle sammenhænge. Her bliver begrebet givet en anden betydning og bliver brugt til nogle andre formål.

Snævert set afspejler kompleksiteten sig også inden for rammerne af udviklingspsykopatologien. Her er den én-dimensionale og individorienterede forståelse af resiliens blevet helt forladt til fordel for multidimensionelle og relationelle teorier, der i stigende grad integrerer psykodynamiske samt neurologiske og biologiske dimensioner eller knytter individets resiliens til den økologiske resiliensforståelse (Masten & Wright, 2010; Sommer, 2011). I den forbindelse bliver resiliens tiltagende begrebsliggjort som en 'kompetence', der er forankret i en livslang tilpasningsproces, som både involverer individuelle og strukturelle mekanismer og ikke blot handler om at overleve, men om at trives trods modgang.

Her vil jeg netop påpege, at det mest interessante ved det nye årtusinde er, at resiliensforståelsen bliver udvidet til at omfatte hele menneskets livsforløb, hvilket dels afspejler, at psykologien i stigende grad antager, at psykisk udvikling sker gennem hele livet og ikke blot i barndoms- og ungdomsårene (jf. Sommer, 2005). Dels afspejler udvidelsen også, at resiliensforståelsen bliver knyttet til stadig flere forskningsmæssige, teoretiske og praktiske intentioner og områder uden for udviklingspsykopatologien. Efter årtusindeskiftet har resiliensforståelsen således spredt sig fra teori og forskning inden for udviklingspsykopatologien til mere anvendelsesorien-

terede felter som psykoterapi, klinisk psykologi, pædagogisk psykologi, pædagogik, arbejds- og organisationspsykologi og coaching, og dermed får resiliensbegrebet også forskelligartede betydninger i de forskellige kontekster.

Udvidelsen af resiliensforståelsen kommer blandt andet til udtryk derved, at begrebet i stadig stigende grad bliver benyttet til at forstå voksne individers kompetencer eller processer omkring håndtering af mere og også mindre unormale livssituationer (jf. McAslan, 2010). Med andre ord bliver resiliensforståelsen integreret i en traume- og krisepsykologisk forståelsesramme, og hermed knyttes den også til en forståelse af sundhed. Samtidig udvides tematiseringen af de pågældende livssituationer mere og mere fra at omfatte krig og katastrofer til at omfatte mere almindelige livssituationer som skilsmisse og trafikuheld. Denne udvikling afspejler sig blandt andet i den amerikanske psykolog George Bonannos (2004) definition af resiliens som voksne individers evne til at opretholde et stabilt sundhedsniveau og være psykosocialt og fysisk velfungerende på trods af stressende livsbegivenheder (Bonanno, 2004). Her ser vi et af eksemplerne på, at andre psykologiske og psykoterapeutiske generelt adopterer et meget individorienteret resiliensbegreb og dermed bruger begrebet på en måde, der ikke modsvarer udviklingen inden for udviklingspsykopatologien.

Ved overgangen til årtusindskiftet vinder resiliensbegrebet for alvor indpas i den kognitive adfærdsterapi, der er en psykoterapeutisk tilgang baseret på behavioristisk og kognitiv indlæringspsykologi, som fokuserer på, hvordan specifikke psykiske lidelser som angst og depression opstår som følge af mangelfuld indlæring af kognitive og adfærdsmæssige tilpasningsmønstre i forbindelse med oplevelsen af livsproblemer. I den forbindelse bliver resiliens fremstillet som en personlig kognitiv og adfærdsmæssig kompetence til at håndtere stressfulde livsbegivenheder, der kan indlæres i terapien som en forudsætning for bedre overlevelse og trivsel (fx Major, 1998). Inden for den kognitive-behavioristiske forståelsesramme ser vi således også en tendens til at underbetone de miljø- og familiemæssige dimensioner til fordel for en langt mere individorienteret resiliensforståelse. Efter årtusindeskiftet er det individorienterede resiliensbegreb desuden blevet introduceret i selvterapien, og det er især denne forståelse, som ligger til grund for den hastigt voksende selvhjælpslitteratur om resiliens.

De amerikanske psykoterapeuter Christine Padesky og Kathleen Mooney lancerer i 2012 en styrkebaseret tilgang til kognitiv adfærdsterapi, som lægger vægt

på at hjælpe klienten med at opbygge resiliens som en positiv kvalitet (Padesky & Mooney, 2012). Padesky og Mooney følger i den forbindelse en aktuell tendens til at omformulere den kognitive adfærdsterapis mål fra fjernelse af ubehag til styrkelse af succes (jf. Bannik, 2014). Denne 'positive kognitive adfærdsterapi' indebærer således en vis forskydning i forståelsen af resiliens fra at være knyttet til en idé om sårbarhed til at være knyttet til en idé om 'psykisk styrke'.

Forskydningen er inspireret af den 'positive psykologi', som er en bred teoridannelse, der blandt andet etableres af den amerikanske psykolog Martin Seligman og den ungarske psykolog Mihaly Csikszentmihalyi omkring årtusindeskiftet (jf. Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Den positive psykologi giver anledning til en positiv resiliensforståelse, som i stigende grad betoner, at det er mere afgørende at fremme de positive processer, der forøger trivsel, end kun at forebygge eller behandle de negative risici for udviklingen af psykopatologiske tilstande (fx Frederickson, 2001). Med denne dobbelthed bliver resiliens mere og mere både forstået som en kompetence til at opnå succes, lykke og velvære og undvige ubehag og lidelse på trods af modgang. Den positive resiliensforståelse bliver så ikke bare indbygget i den nye 'positive psykoterapi' men vinder også indpas i den pædagogiske psykologi, arbejds- og organisationspsykologien samt i den nye 'life-coaching'-bølge. Resiliens bliver således knyttet til erfaringen af et nyt problem, som består i, hvordan der skabes positiv forandring i mødet med udfordringer ved at fokusere på individets styrker i livet, uddannelsessystemet og på arbejdsmarkedet.

#### IDÉERNE OM RESILIENS OG SÅRBARHED: DET SÅRBARE LIV SOM PROBLEM I DET 21. ÅRHUNDREDE

Efter årtusindeskiftet har den psykologiske og psykoterapeutiske resiliensforståelse for det andet været præget af popularisering og udbredelse. Dette afspejler ikke alene, at det psykologiske resiliensbegreb har ændret sig fra at være et snævert teknisk begreb inden for udviklingspsykopatologiens fagterminologi til at blive en dominerende psykologisk og psykoterapeutisk kategori, der har fået et bredt gennemslag inden for en bred vifte af psykologiske og psykoterapeutiske discipliner og tilgange. Det afspejler også, at psykisk resiliens er blevet en væsentlig idé i udviklingen af den videnskabelige og politiske rationalitet, staten og samfundets institutioner, den sociale orden samt kulturens normer og værdier. Samtidig er det først og fremmest en meget individorienteret forståelse af psykisk resiliens, der har fået denne



popularisering og udbredelse, mens den mere multidimensionale og relationelle forståelse af psykisk resiliens stadigvæk først og fremmest bliver anvendt inden for udviklingspsykopatologien og den traditionelle resiliensforskning.

Jeg vil give indblik i den sociale og kulturelle baggrund for den aktuelle udbredelse og popularisering af især den individorienterede resiliensforståelse ved at starte med at pege på måden, hvorpå nogle danske teoretikere og praktikere fordanser begrebet om 'mental resilience' ved at gøre brug af synonyme begreber som livsduelighed, modstandskraft, modstandsdygtighed og robusthed (fx Oestrich, 2008, Kap 7; Linder & Ledertoug, 2014; Bak, 2016). Denne begrebsbrug er i en bredere forstand et udtryk for, at 'psykisk resiliens' i både Danmark og internationalt italesættes i en bestemt social og kulturel problemsammenhæng. Jeg vil her fremhæve sårbarhed og styrke som to af de væsentligste aspekter ved dette problemkompleks, hvilket for det første henviser til en udbredt erfaring af vor tids menneskeliv som stadig mere sårbart og dermed også risikofyldt og inkompetent. Psykologen James Garbarino forklarer således, hvordan resiliensbegrebet er blevet relevant, fordi individet har en tendens til at føle håbløshed og afmagt i det senmoderne samfunds økonomiske og miljømæssige uvished (Garbarino, 2011). Noget tilsvarende fremhæver psykologerne Toni Noble og Helen McGrath, hvordan fremme af resiliens er blevet påtrængende i uddannelsessystemet, fordi de yngre generationer mangler kompetencer til at håndtere livets udfordringer (Noble & McGrath, 2013).

Det sociologiske begreb om det senmoderne samfund indebærer en forestilling om, at vores globaliserede og individualiserede samtid er præget af øgede menneskeskabte risici og ontologisk usikkerhed (jf. Beck, 2002; Giddens, 2002). Her vil jeg fremhæve, hvordan alle samfundsmæssige og kulturelle livsområder i samme ombæring bliver mærket af en forøget sårbarhed med erfaringen af, at både det kollektive og individuelle liv let kan trues, angribes, forstyrres eller ødelægges (se også Furedi, 2003; Thorup, 2013). På det kollektive plan italesættes samfundets sociale orden som skrøbelig, familiens betydning bliver svag og menneskets øvrige sociale relationer bliver på én gang fremstillet som centrale og usolide. På det individuelle plan oplever det enkelte menneske tilværelsen som sårbar og dermed usikker og risikofyldt, men det mangler i tiltagende grad et eksistentielt og psykologisk beredskab til at håndtere dette livsvilkår (Sørensen, 2015, s. 141).

Når idéen om psykisk resiliens har fået en markant udbredelse, hænger det til dels sammen med, at den oprindelige psykologiske og psykoterapeutiske tænkning og

praksis omkring resiliens netop udspringer af en særlig tematisering og problematisering af menneskelivet som sårbart over for modgang, kriser og traumer. Samtidig vinder idéen lige præcist frem efter årtusindeskiftet, fordi den her repræsenterer en konstruktiv løsning på problemet ved at identificere en mulighed for at forbedre individets psykiske kompetencer til at overvinde sårbarhed. På trods af udviklingen inden for udviklingspsykopatologien bliver resiliens nemlig stadig italesat som et individuelt fænomen inden for især psykoterapi, selvterapi og coaching. Dermed bliver livsproblemer også lokaliseret i individet snarere end i de sociale og kulturelle strukturer, hvorfor individet selvkritisk må erkende sin egen svaghed og acceptere skylden for sine egne nederlag som udtryk for manglende resiliens (jf. Willig, 2013).

Siden 1990'erne er vores samtid både blevet omtalt som tidsalderen for stress, angst og depression, og udbredelsen af resiliensforståelsen må desuden ses i lyset af den tilsyneladende vækst i forekomsten af disse lidelser (Blazer, 2005; Hougaard, 2005; Jackson, 2013). De seneste årtier er den kliniske psykologi, psykiatrien og psykoterapien blevet stadig mere dominerende for begrebsliggørelsen af stress, angst og depression samt for forståelsen af årsager, forløb, symptomer og behandling. I den forbindelse bliver sådanne psykiske lidelser i stigende grad forstået ud fra den konventionelle psykopatologi som psykiske eller adfærdsmæssige forstyrrelser, der skyldes mangelfuld tilpasning og er udtryk for patologiske dysfunktioner eller unormale afvigelser (American Psychiatric Association, 2013, s. 20; Maddux & Winstead, 2008). Denne udvikling afspejler dels en tendens fra især 1980'erne og frem til, at human- og samfundsvidenskabelige tilgange til menneskets lidelser og livsproblemer er meget til fordel for mere sundheds- og naturvidenskabelige tilgange. Som et led i den samme historiske udvikling er kognitive, neobehavioristiske, biologiske og neurovidenskabelige tilgange til såvel psykopatologi som klinisk psykologi, psykiatri og psykoterapi blevet mere og mere dominerende. Helt i overensstemmelse med tidsånden er disse tilgange fælles om at have et udpræget individfokus, og det kliniske mål bliver følgelig at identificere det isolerede individs forstyrrede psykiske eller fysiske symptomer for at kunne stille en eventuel psykiatrisk diagnose og iværksætte en specifik behandling (Wampold, 2009).

Det mere individorienterede perspektiv på resiliensbegrebet passer lige præcist ind i denne forståelsesramme, idet resiliens dermed kan italesættes som en individuel kompetence til at overvinde sårbarhed over for stress, angst og depression i mødet med livsproblemer og modgang (fx Dumont & Provost, 1999). I løbet af

de seneste årtier har resiliensforskningen da også netop udvidet sig fra at have et oprindeligt fokus på udviklingen af svære sindslidelser som skizofreni til at dække et langt større spektrum af psykiske lidelser og livsproblemer. Her finder vi en del af baggrunden for, at de dominerende psykoterapeutiske tilgange inden for den omtalte forståelsesramme – kognitiv terapi, kognitiv adfærdsterapi, mindfulness, Action and commitment therapy (ACT), skematerapi, positiv psykoterapi og neuropsykoanalyse – i stigende grad indeholder et klinisk fokus på at skabe resiliens hos klienter med mere moderate eller lette psykiske lidelser som netop stress, angst og depression. Dermed tenderer resiliensbegrebet mod at blive et nyt normalitetsbegreb, der sætter lighedstegn mellem at være psykisk velfungerende og at være veltilpasset under udfordrende livsomstændigheder. I den forbindelse bliver den psykologiske og psykoterapeutiske resiliensforståelse imidlertid også udtryk for en klinisk ambition om at forøge individets tilpasning til samfundets status quo og dermed til de samfundsmæssige livsbetingelser, der skaber lidelse og utryghed (jf. Totton, 2006, s. xv).

#### STYRKE: STYRKENS PSYKOPOLITIK OG TERAPEUTISK REGERINGSRATIONALITET I DET 21. ÅRHUNDREDE

Selv om den individorienterede psykologiske og psykoterapeutiske resiliensforståelse fremstiller sig selv som apolitisk og neutral, bidrager dens udbredelse dermed også til den politiske sfære og underbygger en bestemt form for politisk regering af staten og samfundet. Den mere multidimensionale og relationelle forståelse af psykisk resiliens er til gengæld ikke blevet adopteret på tilsvarende vis inden for den pågældende politiske kontekst.

Her vil jeg nemlig fremhæve, hvordan udbredelsen af den særlige forståelse af resiliens som et begreb for individuel psykisk eller mental styrke blandt andet har en relation til udbredelsen af neoliberalismen (se også Joseph, 2013). Ud fra et idéhistorisk perspektiv omfatter neoliberalismen en række forskelligartede, men alligevel indbyrdes beslægtede politiske fænomener. Nogle af disse politiske rationalitetsformer er i løbet af de senere årtier blevet virkeliggjort som praktisk regeringsrationalitet gennem etableringen af konkurrencestaten, der i en international sammenhæng udgør et lige så komplekst og flertydigt fænomen (jf. Pedersen, 2011). Neoliberalismen – og herunder den nært beslægtede ordolibe-

ralisme – har især udviklet sig fra efterkrigstidens Tyskland og USA omkring idéer om politisk-økonomisk regering af borgerne igennem deres ledelse af sig selv i et konkurrencebaseret markedssamfund (jf. Foucault, 2009). Hermed bliver det enkelte menneske først og fremmest orienteret mod at optimere sig selv som menneskekapital ved at investere i sin egen kompetenceudvikling. Når forståelsen af resiliens som individuel psykisk styrke kan få en væsentlig funktion i den politiske og samfundsmæssige udvikling hænger det ikke mindst sammen med, at neoliberalismen kan karakteriseres som en terapeutisk rationalitet og kan relateres til en ny form for psykopolitik.

I den græsk-romerske antik stadfæster Platon en særlig tradition for at forstå filosofien som en omsorg for sjælen, og den politiske regering skal tilsvarende forstås som en terapeutisk rationalitet, der skal sikre bystatens harmoniske og moralske helhed som rammen for borgernes gode liv (jf. Platon, 1999). Her vil jeg gøre gældende, at neoliberalismen på tilsvarende vis kan beskrives som en særlig terapeutisk rationalitet, der bestræber sig på at sikre rammerne for en bestemt omsorg for befolkningens psykiske liv, og herunder at borgerne kan drage en helt bestemt omsorg for deres eget psykiske liv (jf. McFalls og Pandolfi, 2014). Målet er at forme borgernes psykiske kapacitet med henblik på at forøge deres psykiske styrke og dermed også sikre deres personlige vækst og mentale sundhed. Dette politiske mål omfatter også at fremme borgernes evne til at tage ansvar for deres eget, tilfredsstillende deres egne behov og udnytte deres egne potentialer på et konkurrencebaseret marked.

I den forbindelse trækker neoliberalismen ikke alene spor tilbage til den græsk-romerske antik men udgør også en særlig variant af den biopolitiske befolkningssomsorg, der bliver knyttet til den moderne stat som en bekymring for befolkningens liv. Den franske idéhistoriker Michel Foucault har indgående beskrevet, hvordan denne biopolitiske regering udgør en slags modernisering af den pastorale ledelsesteknik fra den kristne kulturtradition, hvor hyrden både leder flokkens og det enkelte individs sjæle mod frelse ved at flokken og individet samtidig sørger for at forbedre deres egen og helhedens tilstand (Foucault, 2008b). Selv om Foucault i mindre omfang vender sig mod dette tema senere, overser hans arbejder om pastoralmagten imidlertid det vigtige spor fra den græsk-romerske terapi. Her vil jeg netop gøre gældende, at den neoliberale regeringsform både integrerer den filosofisk-terapeutiske og pastorale rationalitet i en ny terapeutisk regeringsform. På

den måde udgør neoliberalismen også en særlig videreudvikling af de terapeutiske regeringsformer i national- og velfærdsstaterne i mellem- og efterkrigstidens USA og Europa, der knytter en snæver forbindelse mellem individets mentale sundhed og samfundets tilstand (jf. Rose, 1999).

I den forbindelse vil jeg imidlertid også fremhæve, hvordan neoliberalismen og konkurrencestaten, i en væsentlig modsætning til især velfærdsstaten, er forbundet med en særlig italesættelse af staten som usikker og ude af stand til at beskytte de sårbare borgere (jf. Evans & Reid, 2014). En stærk konkurrencestat beror med andre ord ikke på en fuld og varig beskyttelse af borgerne mod konkurrencen og konjunkturudviklingen i den internationale økonomi, men derimod på en fuld mobilisering af befolkningens styrker og dermed konkurrenceevne i den globale vidensøkonomi, som udgør en permanent kamplads (jf. Pedersen, 2011, s. 12). I forlængelse af Martinus (2011) og delvist i forlængelse af Foucault (2005) kan konkurrencen i forretningskulturen og markedssamfundet således beskrives som en form for maskeret krig med andre midler, og det politiske fokus på at motivere befolkningen og de individuelle borgere til aktivt at mobilisere sig selv som tropper og fodsoldater i den globale konkurrence bevirker, at der knyttes en ny relation imellem styrke og sårbarhed. Aktivering af borgerne og ansvarliggørelsen af den enkelte for sit eget liv i arbejdsfællesskabet indebærer, at de sociale risici individualiseres og situeres i det enkelte menneske, som selv må overvinde en permanent sårbarhed ved hele tiden at arbejde på at vedligeholde og forøge sin psykiske styrke. Nemlig det enkelte menneskes styrke, der på én gang omfatter psykisk selvkontrol og en kompetence til at tilpasse sig udfordringer, som er uden for individets egen kontrol. Som samfundsforskerne Brad Evans og Julian Reid (2014) pointerer, har resiliens erstattet sikkerhed som det dominerende rationale og den fremherskende subjektiveringsform i den neoliberale regering efter årtusindeskiftet. Det skyldes, at sårbarhed over for trusler, skader og tab ikke alene må accepteres som en realitet ved den menneskelige eksistens, men også bliver italesat som en erfaring, som vi må lære og udvikle os fra, så vi kan styrkes kollektivt og individuelt ud fra et nyt hypernormalitetsideal.

Her ser vi lige præcist en del af baggrunden for, at psykologiske og psykoterapeutiske teknikker og fagtermer som modstandsdygtighed, potentialer, ressourcer, mental sundhed, lykke, velvære, ansvar, læring, vækst og positiv tænkning bliver integreret i det politiske domæne, samtidig med at resiliensorienterede terapier og

praksisser vinder stigende udbredelse i sundheds-, beskæftigelses- og uddannelses-systemet. Herunder udgør det et afgørende element i den neoliberale regering, at det enkelte individ også selv tager ansvar for at forøge sin psykiske styrke ved at gøre brug af selv-hjælpplitteratur, coaching og psykoterapi.

For det andet er neoliberalismen og konkurrencestaten dermed også knyttet til en ny form for psykopolitik, der regerer individet gennem magtteknikker og selvteknologier, som tager sigte på at kapitalisere det enkelte menneskes psyke og forme dets tanker, følelser og handlinger (jf. Byung-Chul Han, 2014). De forskelligartede fascistiske, nazistiske og kommunistiske regimer i det 20. århundrede var mest tydeligt baseret på brug af psykopolitiske procedurer og mentale teknologier, der skulle sikre en total ordening af individers og befolkningers vilje og lydighed (jf. Pick, 2012). Med konkurrencestaten er den politiske regering imidlertid også blevet psykologisk, men det sker på en langt mere subtil måde, hvor magten ikke længere opleves som en ydre samfundsregulering, men derimod overtages af individet. Den psykopolitiske regering virker således gennem individets regering af sig selv som en selvrentreprenør, der regulerer sit eget psykiske liv på en bestemt måde i en konstant bestræbelse på selvoptimering. Således internaliserer borgerne den politiske regering på et psykologisk niveau i et samfund, der fremstiller beslutsomhed, handlekraftighed, robusthed og omstillingsparathed som væsentlige livsværdier.

Udbredelsen af den individorienterede psykologiske og psykoterapeutiske resiliensforståelse må også på dette plan ses i lyset af, at den politiske udvikling knytter en mere og mere snæver forbindelse imellem individets psykiske styrke og samfundets konkurrenceevne. Det kommer blandt andet til udtryk i en tiltagende forherligelse af succes, lykke og velvære som individuelle livsidealer, der samtidig bliver udpeget som vægtige politiske parametre på befolkningsniveau. Denne udvikling afspejler sig blandt andet i den positive psykologis stigende popularitet og i den tiltagende videnskabelige og kliniske betoning af resiliens som et positivt begreb for psykisk styrke.

## AFSLUTNING

Den videns- og praksishistoriske udvikling siden 1970'erne har vist, hvordan den psykologiske og psykoterapeutiske resiliensforståelse har udviklet sig fra at omfatte et snævert forskningsfokus inden for den udviklingspsykopatologien til at være ved

at blive en dominerende kategori inden for dele af den fremherskende psykoterapi og den anvendte psykologi.

Den udviklingspsykopatologiske resiliensforståelse har udviklet sig fra et éndimensionalt perspektiv på resiliens som en individuel evne til et multidimensionalt perspektiv på resiliens som en relationel og kompleks kompetence eller proces.

Til gengæld har andre dele af psykologien og psykoterapien adopteret en meget individorienteret resiliensforståelse, og denne forståelse strækker sig i dag fra at omfatte en negativ overvindelse af psykisk sårbarhed til at omfatte en positiv fremme af psykisk styrke. Begge disse individorienterede forståelsesformer har fået en kompleks, men væsentlig funktion i det videnskabelige, kulturelle og politiske fokus på individets risici og ressourcer i konkurrencestaten og markedssamfundet. Dermed bliver individuel psykisk resiliens knyttet til et nyt socialt og kulturelt imperativ for selvoptimering, der virker igennem en terapeutisk og psykopolitisk regering af individets formning af sine egne tanker, følelser og handlinger. Selv om neoliberalismen og konkurrencestaten bliver italesat som et forsvar for den individuelle frihed, bliver det menneskelige subjekt således underlagt en subtil totalisering, der i realiteten reducerer formålet og meningen med menneskets psykiske liv til ren overlevelse og tilpasning.

Herunder bevæger det individorienterede resiliensbegreb sig mere og mere fra at være et psykologisk og psykoterapeutisk til at blive et moralsk og etisk begreb, der indebærer en social og kulturel idealisering af en éndimensionel adfærd og et éndimensionelt ideal for det gode liv. Det tiltagende fokus på overvindelse af sårbarhed og fremme af styrke indskrænker således menneskets sociale og eksistentielle muligheder, og det orienteres mod at afpasse sig til de samfundsmæssige livsbetingelser i stedet for at udfordre eller frigøre sig fra dem.

## NOTER

- 1 Her følger jeg dels videnskabshistoriker Roger Smith, der påpeger, at begrebet 'psykologi' kan bruges som en paraplybetegnelse for forskellige videnskabelige og praktiske discipliner, der beskæftiger sig med menneskets psykiske fænomener (Smith, 2013, s. 14). Dels den amerikanske psykoterapiforsker Bruce Wampold, der bruger begrebet 'psykoterapi' som en samlebetegnelse for 250 forskellige tilgange til psykologiske samtalemetoder, som er rettet mod at forbedre menneskets psykiske tilstand (Wampold, 2009, s. 1)

LITTERATUR

- American Psychiatric Association (2013). *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5)*. Washington, DC: American Psychiatric Association
- Anthony, E. (1974). Introduction: The syndrome of the psychologically vulnerable child. I E. Anthony & C. Koupernik (red.), *The child in his family: Children at Psychiatric Risk: III*. Wiley: New York
- Bak, P. (2016). *Robusthed*. Aarhus: Klim
- Bannik, F. (2014). Positive CBT: From Reducing Distress to Building Success. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 44 (1), 1-8
- Beck, U. (2002). *Risikosamfundet*. København: Hans Reitzels Forlag
- Blazer, D. (2005). *The Age of Melancholy: "Major Depression" and its Social Origin*. New York: Taylor & Francis
- Block, J. H., & Block, J. (1980). The role of ego-control and egoresiliency in the organization of behavior. I W. Collins (red.), *Minnesota Symposia on Child Psychology, Vol. 13*. Hillsdale, NJ: Erlbaum
- Bonanno, G. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-8.
- Dumont, M. & Provost, M. (1999). Resilience in Adolescents. *Journal of Youth and Adolescents*, 28 (3), 343-363
- Evans, B. & Reid, J. (2014). *Resilient Life: The Art of Living Dangerously*. Cambridge: Polity Press
- Foucault, M. (2005). *Sindssygdom og psykologi*. København: Hans Reitzels Forlag
- Foucault, M. (2008a). *Brugen af nydelserne. Seksualitetens historie 2*. København: Det lille Forlag
- Foucault, M. (2008b). *Sikkerhed, territorium, befolkning. Forelæsninger på Collège de France, 1977-1978*. København: Hans Reitzels Forlag
- Foucault, M. (2009). *Biopolitikkens fødsel. Forelæsninger på Collège de France, 1978-1979*. København: Hans Reitzels Forlag
- Frederickson, B. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. *American Psychologist*, 56(3), 218-226
- Freud, S. (2001). *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*. London: Vintage
- Furedi, F. (2003). *Therapy Culture: Cultivating Vulnerability in an Uncertain Age*. London: Routledge
- Garbarino, J. (2011). *The Positive Psychology of Personal Transformation: Leveraging Resilience for*



- Life Change*. New York: Springer
- Garmezy, N. (1971) Vulnerability research and the issue of primary prevention. *American Journal of Orthopsychiatry*, 41, 101-116.
- Garmezy, N. (1974). The study of competence in children at risk for severe psychopathology. I E. Anthony & C. Koupernik (red.), *The child in his family: Children at Psychiatric risk: III*. New York: Wiley
- Garmezy N. & Streitman, S. (1974). Children at risk: The search for the antecedents of schizophrenia: Conceptual models and research methods. *Schizophrenia Bulletin*, 8, 14-90
- Giddens, A. (2002). *Modernitet og selvidentitet - selvet og samfundet under senmoderniteten*. København: Hans Reitzels Forlag
- Han, B-C. (2014). *Psychopolitik: Neoliberalismus und die neuen Machttechniken*. Frankfurt a.M.: Fischer Verlag
- Hougaard, E. (2005). Angst og kultur. In A. D. Sørensen & H-J. Thomsen (red.), *Det svære liv. Om lidelsen i den moderne kultur*. Aarhus: Aarhus University Press
- Jackson, M. (2013). *The Age of Stress. Science and the Search for Stability*. Oxford: Oxford University Press
- Joseph, J. (2013). Resilience as embedded neoliberalism. A governmentality approach. *Resilience*, 1(1), 38-52
- Liem, J. m.fl. (1997). Assessing resilience in adults with histories of childhood sexual abuse. *American Journal of Orthopsychiatry*, 67(4), 594-606
- Linder, A. & Ledertoug, M. (2014). *Livsduelighed og børns karakterstyrke*. København: Dansk Psykologisk Forlag
- Luthar, S., Cicchetti, D. & Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*, 71(3), 543-562
- Luthar S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. I D. Cicchetti (red.), *Developmental Psychopathology: Volume 3. Risk, Disorder, and Adaptation*. New York: Wiley
- Maddux, J. & Winstead, B. (2008). *Psychopathology. Foundations for a Contemporary Understanding*. London: Routledge
- Major, B. m.fl. (1998). Personal resilience, cognitive appraisals, and coping: An integrative model of adjustment to abortion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 735-752
- Martinus (2011). *Livets bog I*. København: Martinus Institut
- Masten, A., Best, K. & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425-444

- Masten, A. & Wright, M. (2010). Resilience over the lifespan: developmental perspectives on resistance, recovery, and transformation. I J. Reich m.fl. (red.), *Handbook of Adult Resilience*. New York: Guilford Press.
- Masten, A. & Tellegen, A. (2012). Resilience in developmental psychopathology: Contributions of the Project Competence Longitudinal Study. *Development and Psychopathology*, 24, 345–361
- McAslan, A. (2010). *The Concept of Resilience*. Adelaide, Australien: Torrens Resilience Institute
- McFalls, L. & Pandolfi, M. (2014). Parrhesia and Therapeusis. Foucault on and in the world of contemporary neoliberalism. I J. Faubion (red.), *Foucault now. Current Perspectives in Foucault Studies*. Cambridge: Polity Press
- Noble, T. & McGrath, H. (2013). Well-being and resilience in education. I I. Boniwell m.fl. (Reds.), *Oxford Handbook of Happiness*. Oxford: Oxford University Press
- Oestrich, I. (2008). *Livskundskab og modstandskraft*. København: Dansk Psykologisk Forlag
- Padesky, C. & Mooney, K. (2012). Strengths-based cognitive-behavioural therapy: a four-step model to build resilience. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 19(4), 283-90.
- Pedersen, O. (2011). *Konkurrencestaten*. København: Hans Reitzels Forlag
- Pick, D. (2012). *The Pursuit of the Nazi Mind. Hitler, Hess, and the Analysts*. Oxford: Oxford University Press
- Platon (1999). *Staten*. København: Museum Tusulanums Forlag
- Richters J., & Weintraub, S. (1990). Beyond diathesis: Toward an understanding of high-risk environments. I J. Rolf m.fl. (red.), *Risk and protective factors in the development of psychopathology*. New York: Cambridge University Press
- Rose, N. (1999). *Governing the Soul: The Shaping of the Private Self*. London: Free Association Books
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5–14
- Smith, R. (2013). *Between Mind and Nature. A History of Psychology*. London: Reaktion Books
- Sommer, D. (2005). *Barndomspsykologi*. København: Hans Reitzels Forlag
- Sommer, D. (2011). Resiliens. Forskning – begreber – modeller. *Psyke & Logos*, 32, 372-394
- Strümpfer, D. (1999). Psychosocial resilience in adults. *Studia Psychologica*, 41(2), 89-104
- Sørensen, A. D. (2015). Angst – når hverdagslivet bliver hjemløst. I I. Bo & M. & Jacobsen (red.), *Hverdagslivets følelser*. København: Hans Reitzels Forlag
- Thorup, M. (2013). *Sårbarheder - globalisering, militarisering og terrorisering fra Murens fald til i dag*. Aarhus: Aarhus University Press
- Totton, N. (2006). *The Politics of Psychotherapy*. UK: Open University Press

- Væver, M., Lunn, S., & Harder, S. (2010). Udviklingspsykopatologi. *Psyke & Logos*, 31, 393-398
- Wampold, B. (2009). *The Great Psychotherapy Debate. Models, Methods and Findings*. Abingdon: Routledge
- Werner, E. m.fl. (1971). *The children of Kauai Honolulu*. Honolulu, Hawaii: University of Hawaii Press
- Willig, R. (2013). *Kritikkens u-vending*. København: Hans Reitzels Forlag

