

## När allt förändras

”När blev du den du är?”

Det var en fråga som jag för några år sedan inte kunde finna ett svar till, och även fast jag har gjort, upplevt och upptäckt mycket mer sen dess lyckas jag fortfarande inte komma på ett bra svar. Det bästa svaret jag har lyckats formulera hittills är att jag konstant förändras. Att varje steg, varje andetag, varje ögonblick på någon nivå skapar en ny människa. Det svaret fungerar så klart, men det orsakar också en naturlig följdfråga:

”Vem är jag nu?”

Den här är minst lika svår, om inte svårare, att hitta ett bra svar på. Om man ser en några år gammal video på sig själv skulle de flesta hålla med om att man inte är den personen längre, men var drar vi gränsen? Hur skiljer vi på ”du” och ”då”? Väldigt få har ett specifikt ögonblick som de kan peka på och säga ”då blev jag den jag är nu”, så ”jaget” är väldigt löst definierat. Den här sortens resonemang kanske inte verkar särskilt viktiga, men när man tänker på att vi lever hela våra liv med jaget som vår primära utgångspunkt blir de plötsligt mycket viktigare.

Jag tror att nästan alla människor antingen har haft eller kommer att ha en dag då de ser sig själva i spegeln och märker att något är fel. För vissa tar det sekunder att inse vad som känns annorlunda, och andra kan stå framför spegeln i timmar innan de förstår vad som pågår. Förr eller senare inser dock alla att personen som stirrar på dem från andra sidan utav glaset är en främling. Jag har själv haft liknande upplevelser flera gånger, och det väcker flera frågor om vad ”jag” betyder. Att den personen man är kan förändras utan att självbilden följer samma spår leder till frågeställningar om vem ens självbild faktiskt föreställer. Är det en person man en gång var eller har personen man tror sig vara aldrig ens existerat?

Förvirring kring sin identitet är särskilt vanligt bland unga, ofta på grund av att man upplever kraftiga förändringar i både kroppen och psyket, vilket man sällan är beredd att hantera eftersom många vare sig förstår eller är fullt medvetna om vad som händer. Samtidigt utsätts man för mycket social och akademisk stress från omgivningen och har därför sällan tillräckligt med tid eller ork för att kunna spekulera kring sin egen identitet och självbild. Samtidigt som den här inåtriktade förvirringen förvränger ungas självbild ändras också sättet vi ser på och upplever omvärlden, vilket i kombination med ett upplevt behov av samhörighet och hormonellt rebelliska och självdestruktiva impulser ofta leder till ungas involvering i kriminalitet, substansmissbruk och extremism. Det här förvärras också av tonåringars tendens att värdera kollektivets vilja över den egna individens behov, och därför bortse från eller aktivt dämpa den egna identiteten och det egna omdömet för att kunna ta del i kollektivets identitet.

De flesta har hört uttrycket ”det tar en by att uppfostra ett barn” men om man analyserar nutidens normer kring barnuppfostran märker man att få faktiskt lyssnar i någon större utsträckning. Nuförtiden har många barn knappt någon kontakt med vuxna som inte är föräldrar eller lärare, det vill säga två olika sorters bestraffande auktoritetsfigurer, vilket leder till att de, när de når tonåren och börjar separera sig från sina föräldrars inflytande, har svårt att hitta någon med faktisk livserfarenhet de kan prata bekvämt med. Den här sortens

isolering leder också till att unga inte får uppleva olika sätt att tänka, tycka och leva, vilket gör ungdomar ännu mindre beredda för de tidigare nämnda hormonella identitetskriserna. Det här resonemanget påminner om den välkända brittiska filosofen John Lockes tankar angående individers utveckling, där han argumenterar för att ett mänskligt sinne från början kan liknas till ett blankt papper, vilket endast kan fyllas, på gott och ont, med erfarenhet och upplevelse.

Lockes teori, som kommit att kallas för "Tabula Rasa", drar sin inspiration ifrån antikens filosofers idéer, och fokuserar särskilt på dem erfarenheterna man får under uppväxten. Om man väljer att koppla Lockes filosofiska tankar till modernare teorier inom barn- och ungdomspsykiatri märker man en stark koppling i form av att båda lägger ett kraftigt fokus på upplevelser under barndomen och sättet de påverkar sinnets utveckling. Inom psykiatri tänker man ofta att händelser under barndomen lägger grunden till sättet vi senare uppfattar oss själva och världen runt omkring oss. På grund av instabiliteten som drabbat världen under min generations uppväxt har format en lätt cynisk och, på någon nivå, känslomässigt traumatiserad generation med svårigheter när det kommer till att placera tillit i både oss själva och världen runt omkring oss. Den här effekten förvärras av att det här traumat, till skillnad från den sortens barndomstrauman vi finner hos äldre generationer, inte är centrerad kring den omedelbara omgivningen. I stället kommer dessa skador från omvärlden som helhet, vilket orsakas av att många barn fick och får tillgång till ett i stort sett ozensurerat och okontrollerat flöde av information, i form av internet, vilket kan leda till att omvärlden i stort blir till vad barnet känslomässigt uppfattar som sin omedelbara omgivning.

Många avfärdar dem här problemen genom att påstå att det är samma sak som alla generationer genomgår i sin ungdom, och därför något som vi, precis som våra föräldrar, kommer växa ut ur utan några permanenta konsekvenser, vilket jag tycker är ett felvisande resonemang. Om man inte tar hänsyn till alla förändringar som samhället och ungdomars relation till varandra och omvärlden i stort har genomgått de senaste femton åren finns risken att man inte bara låter svårigheterna fortsätta, utan att ens ignorans aktivt förvärrar situationen. Dagens generation är mer socialt isolerade, har högre risk för ångest och depression, och vi är den första generationen som, efter att flera högt uppsatta vetenskapliga institutioner 2012 släppte en rapport som sa att det var för sent att stoppa den globala uppvärmningen, har levt nästan så länge vi kan minnas i en värld som är dödsdömd. Jag är sjutton år gammal och har levt genom två internationella ekonomiska kriser, en flyktingkris, en pandemi och mycket mer, samtidigt som vår planets klimat faller samman, och i stället för att agera för att hindra klimatförändringarna så bränner vi våra regnskogar. Ekonomisk ojämlikhet och segregation ökar i hela världen, även här i Sverige, och det är svårt att se några effektiva åtgärder som tas för att motverka det, både på en global, nationell och lokal nivå.

Att växa upp i en värld där man konstant blir påmind om att nästan allt går fel, och där det känns som att man inte kan göra något åt det kan vara en outhärdlig prövning. Det kan verka som att den enda utvägen är att ge upp och att istället bidra till den överväldigande negativiteten i ens omgivning. Att bidra till hat, diskriminering och förtryck kan verka som en säker utväg, ett sätt att skydda sig själv och finna samhörighet med andra människor, men vi får inte under några omständigheter vika oss för den impulsen. Om man i vår ålder känner att allt är för svårt, och att det skulle vara lättare om man bara bortsåg från att hjälpa

andra för att i stället skydda sig själv är det viktigt att komma ihåg att man inte har alla pusselbitarna. Det kan och det kommer att bli bättre, så länge vi kämpar för det, och även om man nu tycker att allt verkar alldeles för svårt måste man komma ihåg att det är en naturlig reaktion. Vi är i en fas i våra liv då man lär sig att iakttä världen på ett helt nytt sätt, och även om det är lätt att fokusera på de ofantliga mängderna negativitet nu i början måste man påminna sig själv att om vi kämpar oss förbi negativiteten kommer det finnas fantastiska mängder av positivitet där ute också, även om man kanske måste vänta en stund för att man ska kunna se det.

Faktumet att vår generation strider så hårt som vi gör för frihet, jämlikhet och rättvisa även fast situationen ofta ser oövervinnerligt dystert ut är extremt imponerande. Vi kämpar inte bara för våra egna rättigheter, utan även för att bygga en bättre framtid för kommande generationer. Vi befinner oss i en del av våra liv då det känns som att allting förändras, både i världen runtomkring oss och i världen inuti våra huvuden, och nu är det vår uppgift att upptäcka vilken sorts personer vi är. Det både är och kommer att fortsätta vara en svår uppgift, till viss del på grund av att världen vi gör det i är annorlunda från den världen tidigare generationer fick uppleva, men när man tittar tillbaka på allt vi redan har lyckats förbättra i världen blir det svårt att inte se en bättre framtid framför oss. Om vi klarar oss igenom den här delen av vår resa, och ansvaret för att välja vilken kurs världen vi lever i ska ta faller på oss, tror jag att vi kan förbättra världen på sätt vi inte ens kan tänka oss. Förhoppningsvis kommer vi också få möjligheten att korrigera några av dem misstagen som gjorts av tidigare generationer.

Men den dagen är fortfarande långt framför oss, så under tiden måste vi tänka på att även fast det kan kännas som att vi är ensamma på den här resan så håller nästan alla i vår omgivning på att gå igenom samma process. Att hitta någon som man kan prata bekvämt med om den här sortens frågor kan hjälpa enormt, och att stödja varandra gör processen lättare för alla. Det är också viktigt att fundera på vem man själv är och vad man tycker, för självkänedom är sällan något negativt.

Jag vet inte vem jag är, och jag vet inte heller hur jag blev den jag är, men jag vet att jag inte behöver veta det just nu, och att jag i stället kan fokusera på att vem jag kommer att vara i framtiden.