

# Fællesskabet er fyldt med paradokser

– I et samfund, der fokuserer på selvrealisering og den enkeltes eget ansvar for at skabe det lykkelige liv, er vi kommet væk fra betydningen af det fælles og værdien af noget uden for os selv, siger Mette Thingstrup, erhvervspsykolog med speciale i fællesskaber

*Af Peter Borberg, mag.art. & journalist*

”Andre mennesker er den bedste modgift mod livets nedture.”

Ordene stammer fra den amerikanske professor i psykologi Christopher Person, og det er et citat, som erhvervspsykolog Mette Thingstrup gerne trækker frem, når hun skal understrege betydningen af fællesskaber:

– Studier dokumenterer, at det psykologisk set er sundt at være i fællesskaber, og det påvirker vores sundhed og levetid positivt, fastslår Mette Thingstrup, der har specialiseret sig i at skabe, lede og facilitere fællesskaber i blandt andet virksomheder, bofællesskaber og folkehuse.

Hun peger på, at en undersøgelse fra 2017 anslog, at ensomhed var lige så skadeligt som at ryge 15 cigaretter om dagen, mens en anden undersøgelse fra 2010 nåede frem til, at social integration som enkeltstående prædikator havde større betydning for menneskers levetid end rygning og alkohol. Og helt tilbage i 1887 slog sociologen Émile Durkheim fast, at tilhørsforholdet til en social gruppe reducerede risikoen for selvmord.

## Det bæredygtige fællesskab

Fællesskabets betydning er med andre ord ikke noget nyt, og emner som ensomhed, mistro og stress har for længst indtaget samfundsagendaen. Fællesskab blev således fremhævet som en af hjørnestenene, da det politiske nedsatte stresspanel i 2019 kom med et bud på, hvad der skulle til for at knække stresskurven. Men ifølge Mette Thingstrup er der en skærende kontrast mellem de videnskabelige undersøgelser og politiske hensigtserklæringer samt samfundets generelle udvikling.

– Den samfundsmæssige tendens har i mange år fokuseret på selvrealisering, og der er blevet udgivet selvhjælpsbøger i hobevis, som fortæller os, at vi selv er herre over og ansvarlige for det gode liv. Men det er en opfattelse, der har ført os væk fra betydningen af det fælles og værdien af noget uden for os selv, siger Mette Thingstrup og tilføjer:

– Den individualisering og frigørelse, som har været fremtrædende op gennem 00'erne, har haft en slagside, som har udmøntet sig i stress, depression og ensomhed i eksponentiel vækst. Flere end 210.000 danskere over 16 år føler sig ofte ensomme



Pressefoto, udlånt af Mette Thingstrup

” Studier dokumenterer, at det psykologisk set er sundt at være i fællesskaber, og det påvirker vores sundhed og levetid positivt.

Mette Thingstrup, erhvervspsykolog.



## Gruppe og individ

Overordnet mener Mette Thingstrup, at man kan tale om et fællesskab, når mennesker samles om en fælles sag og er forpligtiget på den over længere tid. Men i hendes øjne mangler der i dag viden om, hvordan man skaber bæredygtige fællesskaber indenfor blandt andet de pædagogiske praksisfelter.

– Et bæredygtigt fællesskab er et fællesskab, der kan bestå over tid ved at have øje for kompleksiteten og balancere de modsatrettede krav, som eksempelvis finder sted mellem individ og gruppe, forklarer Mette Thingstrup.

Herved nærmer erhvervspsykologen sig det, hun betegner som "fællesskabets paradokser". Listen over paradokserne er lang, men i denne sammenhæng peger hun især på forholdet mellem individ og gruppe, samt frihed og forbundethed.

– For at kunne være bundet til hinanden, har vi brug for at føle os frie. Og for at være frie har vi brug for hinanden, siger hun og fortsætter:

– Vi har på den ene side et behov for at søge fællesskaber på grund af vores psykologiske behov for tilhør, mens vi på den anden side har et iboende behov for at stå stærkt i os selv ved at være særegne fra gruppen. Fællesskabet viser os, at vi kan blive optaget af noget andet end os selv, og samtidig er det her, at vi møder os selv, og individualiteten udfoldes.

Når fællesskabet bliver en metodik

Imidlertid er det ikke altid sådan, at fællesskaberne udmønter sig, og Mette Thingstrup er da heller ikke bleg for at udfordre den side af den fagprofessionelle sociale praksis, der har til formål at støtte sårbare og udsatte mennesker gennem netop fællesskabet.

– Vi tænker ofte fællesskaber som noget, vi kan ty til, når nogen har det svært. Det kan jeg på den ene side godt forstå, fordi det er her, at ressourcer og kompetencer kan bringes i spil i forhold til de mennesker, der er udfordrede. På den side kan selve den tilgang til et fællesskab, der udspringer af, at det er noget, vi pådutter eller giver til nogen, der har det dårligere end os selv, skabe en skævvridning, hvilket rejser spørgsmålet om, hvad det i grunden

er for fællesskaber, vi etablerer, siger Mette Thingstrup og fortsætter:

– Svaret er, at vi nemt kommer til at skabe distancerede og upersonlige fællesskaber som mest af alt har karakter af en metodik, og derved er fællesskabet faktisk allerede i gang med at mislykkes.

Vend konstellationen om

Erhvervspsykologen anbefaler, at konstellationen vendes om, så det eksempelvis er socialpædagogen, som stiller sig selv spørgsmålet: Hvilke typer fællesskaber har værdi for mig? Hvilke fællesskaber har jeg selv lyst til at skabe og indgå i?

– Fremfor at vi skaber fællesskaber for de unge, skal vi hellere se på, hvordan vi kan skabe fællesskaber sammen med de unge. I det ligger, at socialpædagogen forholder sig til, hvordan han eller hun selv ønsker at relatere sig selv til de unge, og derudover hvilke værdier vedkommende ønsker at vise den unge. Det kan for eksempel dreje sig om at få de unge til ikke at se sig selv som udsatte, men som ligeværdige, og hvor de gensidigt kan være noget for hinanden.

Mette Thingstrup fremhæver i den forbindelse de fællesskaber, der er bygget op om et fælles tredje.

– Det gør en kæmpe forskel, når mennesker mødes, fordi de har det til fælles, at de er socialt udsatte, eller når de mødes om en aktivitet – det fælles tredje. Det sidste tager højde for endnu et af de paradokser, der findes i fællesskabet, nemlig ensartethed og forskellighed.

Ifølge Mette Thingstrup er det vigtigt at erkende fællesskabets paradokser, fordi vi herved kan forstå og vedligeholde fællesskabets dynamik over tid ved at kunne balancere i paradokset.

– Det handler om på én gang at insistere på det fælles og samtidig stå ved sig selv og sine egne behov. Italesætte det og turde træde ind – og træde ud af relationen og fællesskabet, slutter Mette Thingstrup.

## Mange paradokser viser sig i et fællesskab. Nogle af de typiske er:

### **Ensartethed og forskellighed**

– at have en ensartethed på tværs af individernes forskellighed, fx omkring et 'fælles tredje'.

### **Åbent og afgrænset**

– at fællesskabet både åbner sig for det nye og samtidig er afgrænset i forhold til, hvor mange der kan indgå.

### **Forbundethed og frihed**

– at ville fællesskabet og være forbundet med hinanden og samtidig have friheden til at være sig selv.

### **Frivillighed og forpligtelse**

– at indgå frivilligt i fællesskabet og samtidig være forpligtet på gruppen.

*Kilde: Mette Thingstrup, "Fællesskabets paradokser",  
Tidsskriftet Erhvervspsykologi, marts 2020*