

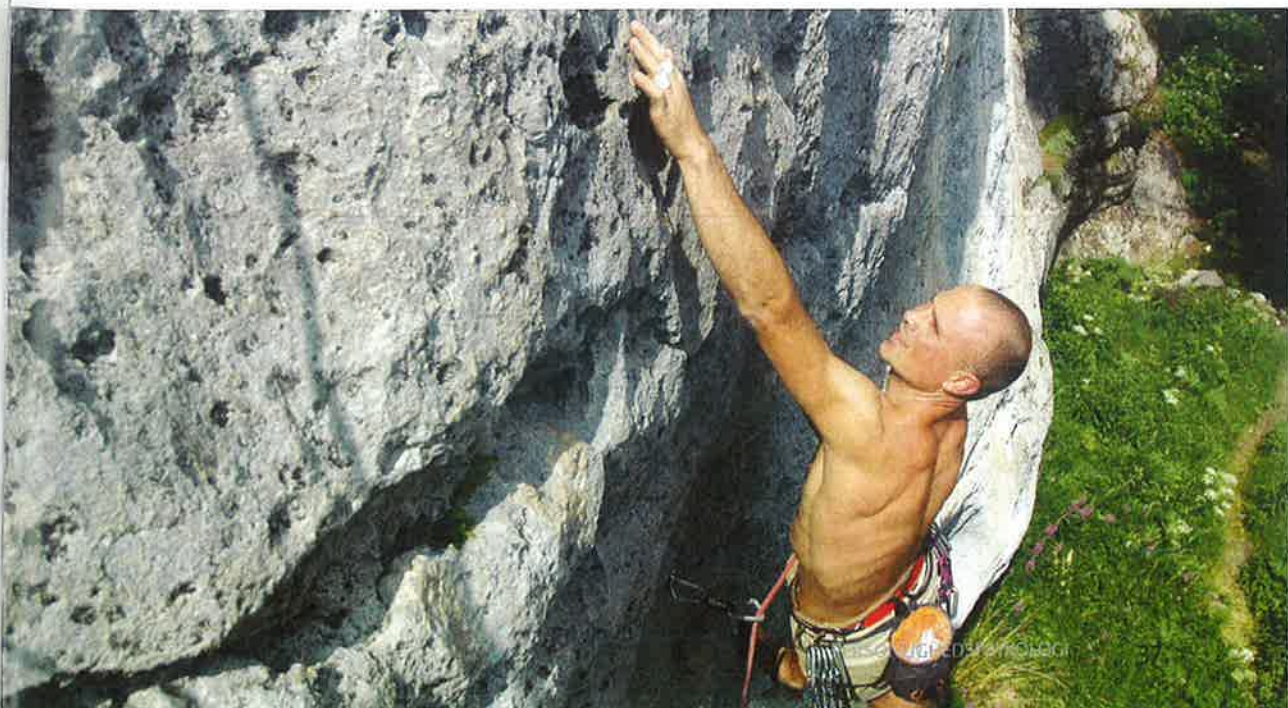
KAPITEL 3

PERSONLIGHEDSPSYKOLOGI

Mennesker er forskellige. Nogle er meget selskabelige og udadvendte, andre er mere indadvendte og tilbageholdende, nogle har meget struktur på deres dagligdag og bryder sig ikke om uforudsete ting, andre er mere afslappede og tager tingene, som de kommer. Det beskæftiger personlighedspsykologien sig med. I det antikke Grækenland skelnede lægen Hippokrates (ca. 460-370 f. kr.) mellem fire temperamenter: den melankolske type (pessimistisk, trist), den flegmatiske (sindig, rolig) den koleriske (opfarende, irriteret) og den sangvinske type (munter og optimistisk).

Hos Gustav Jung (1875-1961), der var Sigmund Freuds elev, ser man en skelnen mellem den introverte (indadvendte) og den ekstroverte (udadvendte) type. Disse inddelinger kan umiddelbart virke noget forenklede, men

Ill. 3.1 En friklatterer søger efter det næste holdepunkt, så han kan fortsætte sin klatring mod toppen. Mange mennesker tør slet ikke tænke på at gøre, hvad han gør.



alligevel kender de fleste af os mennesker fra vores omgangskreds, som er mere præget af den ene type end af den anden.

I dag beskæftiger man sig ikke så meget med faste personlighedstyper, men ser mere typerne som yderpunkterne på en skala. Det betyder, at man i højere grad har fokus på, hvor meget af nogle personlighedstræk et menneske har og hvor meget af andre træk. Man taler i den forbindelse om (personligheds)trækteorier. En sådan skal vi se på i det følgende.

Den forsigtige og den risikovillige type

I bogen "Personlighedens positioner" fra 2001 præsenterer professor i socialpsykologi Henrik Høgh-Olesen to forskellige personlighedstyper, som vi dog netop skal huske at se som yderpunkterne på en skala. Han lægger ud med at fastslå, at vi mennesker varierer i den måde, vi møder ukendte ting på – vi har forskellig *nyheds-, forandrings- og flertydighedstolerance*.

Nogle mennesker er ikke særligt tolerante overfor det nye og ukendte. De er på vagt overfor det, de ikke kender. Det vil vi kalde *den forsigtige type*. I sin milde form er det mennesker, der tænker sig om og overvejer forskellige muligheder, før de handler. Det kunne være kvinden, der checker forbrugerrådets hjemmeside, før hun køber et nyt produkt. Det kunne være manden, der anbringer

sine penge på en opsparingskonto i stedet for i risikobetonede aktier. Det kunne være parret, der har været gift i 25 år og hygger sig med rødvin om aftenen, mens de læser om Troels Kløvedals rejser ud i det ukendte, men aldrig selv kunne drømme om at tage på så farefulde eventyr. Den forsigtige type holder af struktur og orden i dagligdagen, så der ikke opstår for mange uforudsete ting. Men i sin mere ekstreme form lurder der imidlertid en angst for det ukendte og uforudsigelige hos den forsigtige type, der i værste fald kan føre til neurotiske problemer og resultere i, at man begrænser sine muligheder for at fungere i dagligdagen, fordi man er bange for alt det, man ikke umiddelbart kan kontrollere. Det kunne være kvinden, der ikke længere tør røre ved håndtag, mad eller andre ting, fordi hun er bange for at få bakterier på sig.

Andre mennesker er langt mere tolerante overfor det nye og ukendte. De griber nysgerigt og opsøgende ud efter det. Det vil vi kalde *den risikovillige type*. I sin milde form møder vi her det menneske, der har det godt med, at der sker nye og spændende ting. Det kunne være hende, der elsker at skifte job og få nye udfordringer i sit arbejdsliv. Det kunne være lægen, der med fare for sit eget liv vælger at arbejde i et krigsramt afrikansk land. Det kunne være parret, der sælger deres hus og siger deres job op for at realisere drømmen om at rejse jorden rundt. Det risikovillige menneske kan have det svært med, at dagligdagen er præget af alt for meget struktur og for mange regler, der lægger hindringer i vejen for lysten til at kaste sig

Den forsigtige type

Den risikovillige type



Ill. 3.2 Den forsigtige og den risikovillige type kan både forekomme i ekstreme udgaver og i alle mulige blandformer.

Gå i grupper og diskuter, om I selv har mest af den forsigtige eller risikovillige type i jer.

Find forskellige ordsprog, der kendetegner henholdsvis den forsigtige og den risikovillige type.

Hvilke fordele er der ved de to typer, hvis de ikke bliver for udtalte.

Giv eksempler på meget forsigtige og meget risikovillige mennesker, I har hørt om.

Hvem hører man hyppigst om og hvorfor?

Kan man både være meget forsigtig og meget modig?

Kan alder, køn og opdragelse have betydning for, hvilken type man overvejende er?

over nye udfordringer. I sin ekstreme form kan risikovilligheden få karakter af uigennemtænkt vovemod og dumdristighed, hvor mennesket hverken tænker på de mulige konsekvenser eller på hensynet til andre. Det kunne være den unge, der med fare for sit eget og andres liv holder af at køre 180 km/t på motorvejen.

I stedet for at se den forsigtige og den risikovillige type som to forskellige og faste personlighedstyper, skal vi se dem som positioner på en skala, hvor vi kan møde forskellige blandformer af dem og forskellige grader, gående fra de mest milde til de mest ekstreme former.

Menneskets dobbelthed

Hvordan skal vi nu forklare baggrunden for denne dobbelthed i forhold til det ukendte hos mennesket? Hvorfor er nogle mere forsigtige og andre mere risikovillige? I det følgende skal vi prøve at se nærmere på, hvordan forskellige psykologiske retninger belyser menneskets dobbelthed.

Dobbeltheden i psykoanalytisk belysning

I en omfattende undersøgelse i slutningen af 1940'erne af 1500 børn fandt psykoanalytikereren Frenkel-Brunswick, at de børn, der havde den største intolerance overfor nye og ukendte fænomener, kom fra det, hun kaldte *autoritære hjem*, hvor lydighed og underkastelse under forældreautoriteten hørte til dagens orden. Disse børn var ikke vant til selv at opsøge og vove sig ud i det ukendte, men ventede i stedet på ordre om, hvad de skulle gøre, eller de forsøgte så hurtigt som muligt at sætte flertydigheden i system. Overfor disse børn stod de børn, der kom fra mere *demokratiske hjem*, hvor forældre/barnforholdet var præget af mere gensidighed, og hvor regler blev forklaret og begrundet. Her blev barnets naturlige nysgerrighed og mod på at udforske verden ikke undertrykt men i stedet støttet. De turde i højere grad gå ind i flertydige situationer.

Inden for de psykoanalytiske udviklings teorier, som vi senere skal stifte bekendtskab med, støder man på grundlæggende begreber, der peger på menneskets dobbelthed over for det ukendte. Udviklingspsykologen Margaret Mahler beskriver den tidlige udvikling som en



Ill. 3.3 Tilknytningsadfærd.

kamp mellem to modsatrettede kræfter: På den ene side står barnets behov for at finde *tryghed og sikkerhed* i den tætte symbiose (forening) med omsorgspersonerne, på den anden side står barnets behov for *selvstændighed og uafhængighed*. Hos John Bowlby skelnes der mellem barnets *tilknytningsadfærd*, der får barnet til at opsøge forældrene, når det følger sig utrygt, og *udforskningsadfærden*, der får barnet til at undersøge sin omverden, når det føler sig trygt.

Mennesket er således spændt ud mellem tryghedssøgen og frihedssøgen kunne vi sige, mellem forsigtighed på den ene side og risikovillighed på den anden. Og opdragelse og kultur kan så efterfølgende favorisere den ene eller anden pol.

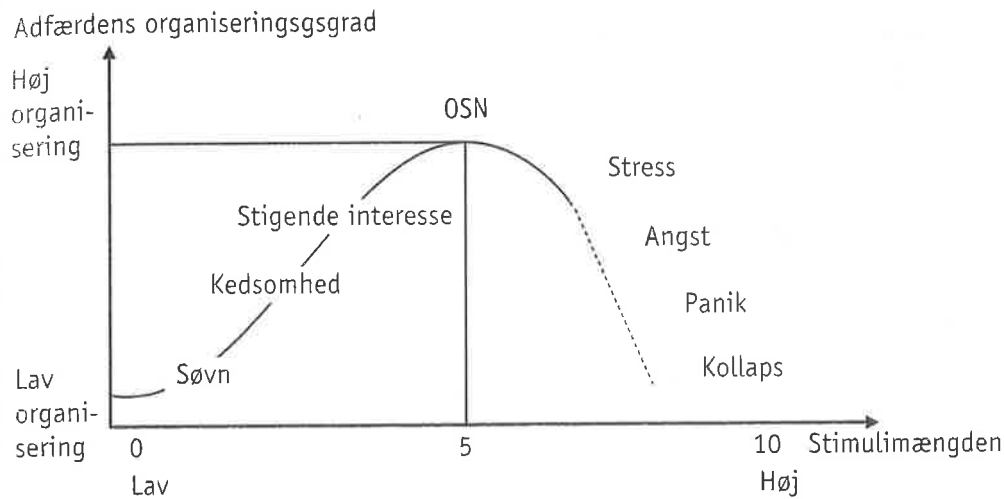
Dobbeltheden i eksistentiel belysning

Hos de eksistentielle psykologer er der fokus på, at det enkelte menneske former sit liv gennem de valg, det foretager. I den forbindelse træder der to former for eksistentiel angst

frem i mødet med det nye og ukendte. Man kan være "bange for muligheden og bange for at miste den!", som Høgh-Olesen skriver.

På den ene side er der angsten for alle de muligheder og valg man har, og angsten for, om man nu vælger rigtigt. Det er *livsangsten*, der stikker sit hoved frem her og får en til at vælge det trygge, strukturerede og konforme, det som alle de andre også gør. Livsangsten er angsten for det nye og uforudsigelige, som kræver, at jeg skal tage stilling og vælge en vej igennem det ukendte terræn.

Modsat finder vi *strukturangsten* eller *stagnationsangsten*, der er angsten for at miste alle de muligheder, der ligger i det ukendte og nye. Det er angsten for at gå glip af noget og samtidig angsten for alt det, der binder os og forhindrer os i at forfølge det ukendte og nye og afprøve alle de mange muligheder, som livet tilbyder. Her foretrækker man udfordringer og forandring frem for stilstand og alt ved



Ill. 3.4 Det optimale stimulationsniveau (OSN).

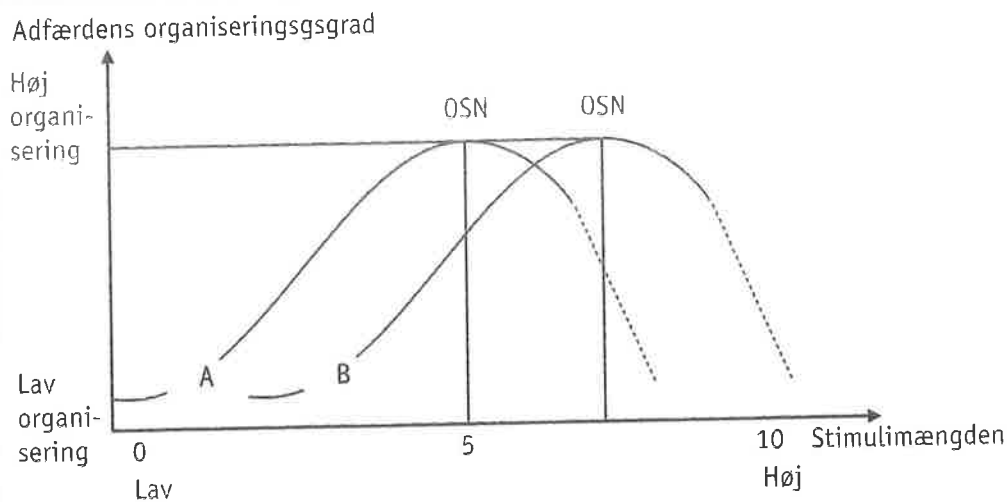
det gamle, og man søger efter nye ideer og visioner, der kan ændre på tingenes stilstand. Til tider kan det dog kamme over og blive til en hektisk og desperat søgen efter alt hvad der er nyt og spændende og en afvisning af enhver form for rutine og struktur.

Dobbeltheden i neuropsykologisk belysning

I undersøgelser af sensorisk deprivation (sansemæssig understimulation) har man set på, hvordan mennesker reagerer, når de anbringes i et miljø, hvor de i princippet ingen sansepåvirkninger modtager fra omgivelserne. De anbringes f.eks. i en lydtæt kasse, får kraftige høreværn på, bind for øjnene og iklædes en dragt der gør, at de ikke kan mærke omgivelserne. Det viser sig, at der efter nogle få timer optræder forvirring, desorientering, angst og til sidst udvikler personerne ligefrem hallucinationer. Undersøgelserne viser, at mennesker ikke kan leve uden stimulation, og at vi har brug for løbende input fra omgivelserne.

Undersøgelser af helt små børn peger på, at vi selv aktivt opsøger stimulation og er født nysgerrige og aktivt undersøgende i forhold til omgivelserne. Men sansepåvirkningerne kan også blive for voldsomme. Små børn vil i sådanne tilfælde f.eks. begynde at græde og trække sig bort fra påvirkningen. Vi voksne har en udviklet evne til at selekere i sansepåvirkningerne og udvælge dem, der er vigtigst for os. Men bliver vores sanser bombarderet for voldsomt og for længe, resulterer det ofte i koncentrationsbesvær og irritabilitet. Det har man blandt andet fået øjnene op for i forbindelse med stressforskningen, hvor man har kunnet konstatere, at et stærkt opskruet arbejdstempo med mange krav, man ikke selv har kontrol over, fører til stress og koncentrationsbesvær hos mange mennesker.

Både understimulation og overstimulation kan således skabe problemer. Det har fået den canadiske psykolog Donald Hebb (1904-85) til at konkludere, at et menneske har et *optimalt stimulationsniveau* (OSN) – dvs. et fortrukket niveau for, hvor meget sti-



Ill. 3.5 Variationer i behovet for stimulation – A når sit optimale stimulationsniveau langt tidligere end B.

mulation den pågældende synes er behageligt. På dette niveau er der for vedkommende en fin balance mellem nye påvirkninger og velkendte påvirkninger. Det er netop de nye og ukendte stimuli, vi reagerer stærkest på, mens de velkendte ikke presser vores sanses-apparat så meget, fordi vi er vant til dem og lettere kan selekere dem fra.

Når vi stimuleres under det optimale niveau – dvs. når der kun er få nye påvirkninger eller mange velkendte påvirkninger – så keder vi os, hvis vi da ikke falder helt i søvn! Er stimulationen fra nye påvirkninger derimod over det optimale niveau, begynder verden at blive ukendt og uforudsigelig, og vi reagerer ved tiltagende stimulation med stress og angst og forsøger at tage forholdsregler mod det. Bliver stimulationen imidlertid alt for stærk, risikerer vi at gå i panik og i værste fald kollapse helt (se ill. 3.4).

Den centrale pointe er, at vi mennesker er forskellige med hensyn til det optimale stimulationsniveau. Vi varierer med hensyn til hvor meget nyheds- forandrings- og fler-

tydighedstolerance vi har. Den ene (A) har et lavt optimalt stimulationsniveau og fortrækker f.eks. arbejdssituationer, hvor overraskelserne ikke står i kø, hvor der er relativt faste strukturer, og man for det meste ved hvad man skal fra dag til dag. Den anden (B) trives derimod langt bedre med, at der er forandring og overraskelser i arbejdssituationen, at man hurtig skal omstille sig til noget nyt, og at der mulighed for at improvisere og selv finde på nye løsninger (se ill. 3.5.). Der er ingen tvivl om hvem af disse to personlighedstyper, der lettest rammes af stress i det moderne arbejdsliv, der kræver stor omstillingsparathed og fleksibilitet af den enkelte.

Vi mennesker er med andre født meget forskellige med hensyn til, hvor meget stimulation fra omverdenen vi har behov for og synes er behageligt.

Samler vi nu de forskellige betragtninger over menneskets dobbelthed i forhold til det ukendte, så kan vi lave følgende model:

DEN FORSIGTIGE TYPE

Lavt OSN
Lav nyheds-, forandrings- og
flertydighedstolerance
Lav risikovillighed,
Højt strukturbehov
Livsangst



DEN RISIKOVILLIGE TYPE

Høj OSN
Høj nyheds-, forandrings- og
flertydighedstolerance
Høj risikovillighed
Lavt strukturbehov
Strukturangst

Ill. 3.6 Menneskets dobbelthed i forhold til det ukendte. Frit efter Høgh-Olesen.

Per Wimmer – The sky is the limit!

Investeringsmanager, tidl. direktør i Goldman Sachs & Co., eventyrer og foredragsholder, rumrejsende?

Per Wimmers CV er imponerende. I 1998 færdiggjorde han sin uddannelse fra Harvard University med speciale i økonomi, virksomhedsledelse og internationale forhold. Under sin uddannelse kan nævnes en lang række priser, tiltag og projekter fra Per Wimmers hånd, som med stiftelsen af "The Harvard Scandinavian Society", som han var den første formand for. Fra 1998-2002 arbejdede han for Goldman Sachs & Co., hvor han opnåede stillingen som direktør. Han har desuden arbejdet på Wall Street i New York. Tidligere – i 1993 – færdiggjorde han sine studier i jura fra Københavns Universitet og Londons universitet, for hvilket han modtog en række priser og udmærkelser.

Per Wimmers eventyrlyst har altid skinnet igennem, og han har igennem årene foretaget en lang række eventyrrejser, der har ført ham igennem mere end 48 lande og som nu udmunder i det største eventyr af alle: At blive en af de første danskere i rummet, når han næste år – efter flere års træning – når sit mål og drager ud i rummet.

- Vi har alle vores ideer, ønsker og drømme, som vi gerne så blive til virkelighed. Desværre forbliver mange blot tanker, ikke realiteter. Hvordan går man fra at få "den store ide" til konkret at gennemføre et stort projekt. Følg hjertet og vær fokuseret, vil Per Wimmer svare...

Efter at have besøgt tæt på 50 lande på jorden, inkl. nogle af de fjernest liggende steder: besøgt Amazon-indianerne, gået på levende vulkaner på Hawaii, dykket med hajer på Fiji, besøgt Afrika og Sydamerikas sydligste punkter, trekket på Inka-stien til Macchu Pichu, besøgt Påskeøerne, kørt på Harley fra kyst-til-kyst i USA, fløjet med drageflyver over Rio de Janeiro, etc. – forbliver den ultimative rejse stadig: At flyve til rummet.

Athena.dk



Ill. 3.7 Travlhed og uro.

Vestens hurtige puls

I de vestlige samfund er forandringshastigheden høj. Livet er under forvandling, mens vi ser på og forsøger at følge med. Det stiller høje krav til mennesker om at være forandringsparate og kunne kapere det høje stimulationsniveau. Derfor er risikovillige mennesker i høj kurs i dag. Det er dem, vi fascineres af. Det kan være finansmænd som Don Ø eller Klaus Riskær Petersen, der jonglerer med millioner af kroner og er villige til at tage betydelige personlige risici. Det kan være en eventyrer og "handlingens mand" som Per Wimmer, der altid er på jagt efter den næste udfordring (se forrige side).

I det moderne arbejdsliv er det omstillingsparate og karriereorienterede menneske i højeste kurs. Det gælder om at turde tage livtag med nye udfordringer og undgå at blive i det samme job for lang tid. Det gælder om at kunne håndtere høje stressniveauer, kontakten til mange mennesker, og informationer, der kommer ind fra hele verden. Og det hele skal helst foregå i åbne kontorlandskaber, hvor alle kan se og høre hinanden, hvor

kommunikationen derfor kan flyde hurtigt, men hvor også stimulationsniveauet til tider kan være ekstremt højt.

I medierne dyrkes hastigheden i både nyheder og film. Ingen scene må vare for længe, så vi kommer til at kede os. Der skal hele tiden ske noget nyt, ellers skifter vi blot kanal. Vi skal gyse over blodige splatterfilm. Vi skal se docu-soaps og reality-tv, fordi de almindelige film og tv-programmer er blevet for forudsigelige. Vi skal se jackass-tv med vanvittige hul-i-hovedet-stunts, der pirrer vores nysgerrighed: Hvor galt går det denne gang?

Vi følger risikovillige filmhelte som James Bond og Rambo gennem tykt og tyndt. Vi skal se action-film, hvor scenerne ofte skifter hurtigere, end vi kan nå at følge med. Ser man gamle film, kan man i dag forundres over, hvor lidt der sker i de film, man for tredive år siden sad klinet til lærredet for at se. Vi har vænnet os til langt mere hastighed i dag. På nettet er der ikke længere nogen grænse for, hvor meget information, vi bliver bombarderet med og hvor mange links, reklamer og pop-up vinduer, vi må forholde os til på én gang. Det kræver en udviklet selektionsevne



Ill. 3.8 Man kan næsten læse smerten og spændingen i kvindens ansigt.

at sortere i de tusinder af informationer og stimuli, vi udsættes for hver dag.

I fritiden dyrker man ekstrem sport i forskellige udgaver, hvis fællesnævner er risikovillighed, spændingssøgen, grænseoverskridelse og udholdenhed. Her møder vi mennesket, der i et base jump kaster sig ud fra skyskraberens top, eller ham der er på vej mod jorden i et bungee jump. Det gælder om at opleve et adrenalin-sus og mærke man lever. Vi vænner os mere og mere til det høje stimulationsniveau, og vi skal længere og længere ud for at få et kick, især hvis vi er født med et højt stimulationsbehov. Også ludomanens og stofmisbrugerens mere passive form for spændingssøgen kan ses som et udtryk for den risikovillige types forsøg på at komme ud af hverdagens kedsommelige trædemølle.

Høgh-Olesen nævner endelig piercing og forskellige former for kropskunst som udtryk

for vores søgen efter stimulation og efter at "mærke" os selv. Den unge pige med piercinger i læbe og øre og mange andre steder har været igennem en slags manddomsprøve og har overskredet normaliteten og sin egen smertegrænse.

Afslutning

Ikke alle har det imidlertid godt med den hastighed og puls, der findes i det senmoderne samfund, især ikke den forsigtige type. Forbruget af angst- og depressionsdæmpende midler har aldrig været større end i dag og er måske netop et tegn på, at mange mennesker

Mobiltelefonen

Mobiltelefonen kan måske illustrere vores dobbelte forhold til det ukendte og vores balancering mellem forsigtighed og risikovillighed. Hvorfor er vi egentlig blevet så afhængige af mobiltelefonen? Hvad er det for behov den tilfredsstillende?

For nogle er det måske behovet for hele tiden at være i kontakt med venner eller med familien derhjemme. Sidder man i bussen mutters alene eller går på gaden blandt fremmede, kan man finde tryghed ved at tale med dem, man kender. "Hvad laver du lige nu?" kan man spørge. Verden bliver et mere sikkert sted at være, når det velkendte ikke er langt væk.

For andre repræsenterer mobiltelefonen måske behovet for at holde alle muligheder åbne og "gribe dagen", som det hedder. Her er det angsten for at gå glip af noget, der er på spil. Mobiltelefonen er ikke forbindelsen til det trygge, men omvendt kanalen til fremtiden, og det man endnu ikke har oplevet. Med mobilen tændt går man ikke glip af en fest eller en invitation. Selv om man sidder i de mest velkendte, forudsigelige og kedelige hverdagsrammer, i skolen for eksempel, så er mobilen altid muligheden for at være i kontakt med livet, og at noget nyt dukker op og gør dagen mere spændende.

har svært ved at få tilfredsstillende deres behov for sikkerhed og struktur. Sygdommen anoreksi, der længe har været i voldsom vækst, kan også ses som et behov for struktur og kontrol, der imidlertid er gået helt over gevind. Mange mennesker går i dag ned med stress på arbejdet eller bliver udbrændte, fordi de ikke længere kan tackle arbejdspresset, og måske er det netop den forsigtige type, der rammes hårdest.

Den risikovillige type er umiddelbart bedre gearret til at klare den hastige puls, men der ligger dog et indbygget problem gemt i positionen. Har man et højt optimalt stimulationsniveau og har behov for store stimulationsmængder og for at møde nye udfordringer hele tiden, risikerer man at komme ind i et rastløs søgen efter stadig stærkere stimulanter. Det skyldes dels at man har svært ved at nyde små stimulationsmængder, dels at man hele tiden vænner sig til stadig større stimulationsmængder. Ligesom stofmisbrugerer bliver det snart ikke nok med de små kick. Man må hele tiden på jagt efter nye og stadig større og sjældnere oplevelser, fordi man

vænner sig til det, man allerede har prøvet. Men jo højere man tragter, jo mere spænding man vil have, jo mere kedelig og grå risikerer den almindelige hverdag at blive.

Sådan er vi forskellige, nogle er mere forsigtige og andre mere risikovillige. Men når det er sagt, må vi igen huske, at der findes mange blandformer og forskellige måder at balancere forsigtigheden og risikovilligheden på. Nogle er måske meget risikovillige på arbejdet med fuld gang i deres projekter og initiativer, men derhjemme har de fået etableret et mere roligt privatliv. For andre er det måske arbejdet, der udgør det stabile omdrejningspunkt i livet, mens fritiden består af farefulde rejser eller en rastløs kamp for at forføre den ene efter den anden. Og forsigtigheden og risikovilligheden skifter ofte med alderen. Den unge er typisk mere risikovillig end den ældre, og tager vi statistikken på side 25 til hjælp, kunne en af forklaringerne på mænds dominans i samfundets top og bund netop være, at de typisk er mere risikovillige end kvinder.