# Afbalancering

De Psykiske teorier blev fra starten (ment som, at Jung og Freud anses for værende ophaverne til det principielle i tankerne bag) udformet med det menneske der fungerede tilpasset til brugen af den kendte P-Skabelon tidsramme som forsøgspersoner og som kendt empirisk materiale. Dette har fungeret.

Endviderede var det også under disse omstændigheder at brugen at teorierne blev startet. Brugen er blevet tilpasset undervejs, i den grad det har været muligt, men kun op til den grad man har kunnet finde fungerende materiale.

Hvis tidsrammen ikke er blevet effektivt revideret har der måske ikke være mulighed for, at finde den synergi i udviklede teknologiske effektivisering, tilpasning af tidsramme og brugere (mennesker) som brugere af omstændigheder der stadig stemte overens.

Det er måske tid til at afstemme brugen af metoder med en mulig revidering af tidsrammen.

***Psykoanalysen - MBTI - Mennesket***

# En revidering af 8-timersaftalen fra 1919

Det er altså stadig en grundaftale fra for mere 100 år siden, som er det velkendte og, uden at man i høj grad tænker over det, anerkendte standardskabelon for tidsrutinen som størstedelen af samfundet fungerer efter.

## Opsummering af Tidsrammen

Jeg har gennem hele forklaringen op til dette punkt, prøvet at nå den pointe, at i stedet for at kalde dette for en “tidsrutine” så kalde det “tidsrammen”. For med den enorme mængde af regler, krav, forventninger og kendte såvel som ukendte underliggende aftaler, henvisninger og normer, formaliteter og rammer sat i et moderne samfund som der er i dag, kunne man næsten kalde det en “indramning” hvis man ville. Man tænker ikke over det, man der er så meget, at man faktisk ikke længere behøver lever aktivt, og handle aktivt, for at blive en del af samfundet - samfundet gør det for en; man “føres passivt videre” som et stiltiende CPR-nummer, hvis blot man (måske ikke) har trykket på de rigtige knapper i et stykke tid.

Mistrivsel er blevet det begreb der nu viser konkret, at individet begynder at efterspørge ændring. Og nationers mere udtalte clinch mod hinanden viser problemet i højere grad.

For at opsummere "tidsrammen", er det altså ting som, at det er generelt anset, at voksenalderen nås omkring en kronologisk alder på 22-24 år. Jeg synes dog mere at der er to tendenser der enten viser at børneårene bliver presset hurtigere igennem, for de som klarer det med succes (dvs. man når voksenalderen tidligere), eller også kommer der abstraktioner i vejen, der forstyrrer processen.

Hvis processen bliver forstyrret risikerer man at udviklingen simpelthen ikke lykkes efter formålet, fordi nogle af delprocesserne mislykkes eller helt udebliver. Den Neurologiske Udviklingsteori består af en lang række processer der hver især står for specielle dele på specielle tidspunkter i en udviklende opvækst, og hvis dele af denne proces udebliver er det sandsynligt at den afbalancering af sindet der blev efterspurgt i foregående kapitel ikke finder sted i tilstrækkelig grad.

Det er først når udviklingsprocessen er fuldt gennemført med en succesfuld afbalancering af sindet overleveret til fuld kontrol af individet selv, at indtrædelse i voksenalderen kan anses for værende fuldt udført. Med forsinkelser i den neuroaffektive udviklingsproces må dette adskilles fra at være fastlåst til en bestemt kronologisk tidsramme, og i stedet vurderes ud fra hvilken status individets biologiske og mentale alder befinder sig i.

**Målene i det Idealtypiske Livsforløb (P-Skabelonen)**

De tidsmæssige Mål i det Idealtypiske Livsforløb har fungeret siden indførelsen i 1919, ved aftalen om 8-timersdagen (og muligvis også længere), og har i høj grad rødder i Vækstøkonomien kapitalistiske tankegang.

**Generelt fastsatte "mål" i livet er (Idealtypisk Livsforløb):**

- + Høje karakterer og gode resultater i skole og uddannelse

- + At finde en ægtefælle og få 2,3 børn
- + Høj økonomisk indkomst i arbejdslivet
- + Så lang levetid som muligt
- - Ikke at blive forsinket eller begå fejl i forhold til Uddannelse og Arbejde
- - Ikke at blive syg, fysisk eller psykisk

Det er forståeligt at dette har fungeret 1919-1970, som det vises i forklaringsmodellen. Fejlen bliver udtalt der, hvor problemerne bliver udtalte, men ingen reagerer, og man blot fortsætter ved hjælp af bortforklaringer og egoistisk centrerede konkurrenceprincipper.

## Konklusion

Da teorierne blev formet blev de formet under den Tidsramme som fungerede, og brugen af dem faldt naturligt tilpasset ind under den. I dag er der altså kommet et behov for et skifte af denne tidsramme som også vil medføre et behov for tilpasning af brugen af de Psykiske Teorier.

## Psykoanalysen og MBTI:

Psykoanalysen og MBTI er udviklet i en tid, hvor tidsrammen og de mål de er skabt til at nå stadig gav god mening - der var noget at kæmpe for, og de metoder som tidsrammen (de fastsatte børne- og ungdomsår på sammenlagt 22-25 år, og den indførte arbejdsaftale med det 3 x 8 timers arbejdsdøgn) stillede til rådighed så stadig valide ud og fungerede i praksis i samfundet. Omstændighederne virkede, og var, plausible

- Befolkningstal, klima og forurening, Intet kendskab til Psykiatri og Trivsel

Med en forventet omlægning af tidsrammen må der forventes tilpasning af fungerende personlighedsforståelse. Omstændighederne for tidsrammen peger på en grundlæggende ændring af mentalitet hos racen, afhængigt af, hvad der ønskes opnået (videre udvikling = “udtværing af andet liv”; plads til andet liv)

**<u>Ønskede ændringer</u>**

Dette er i dag de mest gængse, fastsatte mål, som afspejler det Idealtypiske Livsforløb, der er blevet så inkorporeret, at man egentlig ikke tænker over det længere. Men netop fordi, at alle teorierne SDT, Neuroaffektiv Udviklingspsykologi, Maslow, Haraway, som jeg har brugt til at frembringe disse konklusioner indtil nu, er adfærdspsykologiske teorier, vil de også være åbne overfor en tilpasning af tidsrammen.

Netop det, at se på det enkelte individs personlige trivsel, gennem teorierne SDT og Susan Harts teorier, viser en klar første-prioritering af Trivselsmål:

**Trivsels-mål:**

- Optimal opstart (Neuroaffektiv udvikling)
- Tidsafstemning (Neuroaffektiv udvikling)
- Autonomi (SDT)
- Samhørighed (SDT)
- Kompetencer (SDT)

Med disse mål sat som førsteprioritet, det Idealtypiske Livsforløb sat som problem, og tanken om at Afbalancering er tidsafhængigt, vil opgaven her være at udskifte de eksisterende mål nævnt tidligere fra Idealtypisk Livsforløb, eller måske mere korrekt, at inkorporere dem sammen.

At gøre dette vil være den fremadrettede opgave, set ud fra Caliamodellen, der jo er opdelt i 3 tidslinje-elementer, og altså de dele, som har med det 3. del af tidslinjen at gøre:

- 1910-1970 (Som er ment som fortid op til 1970, hvor biodiversiteten nåede 100%)
- 1970-2020 (Som er ment som tiden fra overskridelsen af biodiversitet til Nutid / I dag)
- 2020-... (Som er ment som synet på, hvad der kan gøres fremadrettet)

De to konkrete opgaver, for at omstille generel adfærd blandt mennesker fra Idealtypisk Livsforløb som den forekommer i dag (P-Skabelon), til en generel adfærd blandt mennesker med en bedre Trivsel og bedre Verdens-“Calia” (som denne hypotese arbejder for at opnå), vil specifikt være:

- Optimering af tidsramme - Udskiftning af P-Skabelon med **P-Skabelon-Ny**
- Revidering af forståelse for anvendelse af Psykoanalyse - **Kontinuerlig Afbalancering**

# 4-Funk - opdatering af forståelse for omstændigheder hvor Psykoanalysen anvendes

Grundprincipperne i psykoanalysen, som Jung fremstillede den fra starten af, er basalt forklaret baseret på, at det menneskelige sind kan forklares nogenlunde komplet gennem en række elementer:

- 4 samhørende grupper af typologisk psykiske funktioner
- Hukommelse, det bevidste og det ubevidste
- Det introverte / ekstroverte

Dette er gennemgået tidligere, i forklaringen af  “UK3 - Individet”.

4 Funktionelle Områder og Hukommelse (Jungs psykoanalyse med indførelse af Tid, Neuroaffektiv udviklingspsykologi, og Selvbestemmelsesteori)

4-Funk er navnet på den korrigerede tilgangsmetode til psykoanalyse der kunne laves, med en indgangsvinkel der siger at:

- Sindet opdeles i funktionaliteter
- Sindet funktionaliteter bør “indstilles” til bedst mulig aktivitetsniveau/styrke for brug i det miljø der tilgås / den aktuelle situation - bedst muligt kaldes “Afbalancerede”
    - Funktionerne kan være under- eller over-effektueret
- Der hvor alle funktioner er Afbalancerede, er sindet afbalancerede

Et Afbalanceret sind giver altså udtryk for et individ, der vil være i stand til at leve sit liv i høj Trivsel, idet individet besidder evnen til at handle effektivt og fornuftigt i det samfund vedkommende begår sig i.

Som et konkret udgangspunkt fungerer ideen om de fire typologier fra Jung altså stadig ganske fint. Det er dog kun det helt basale i tanken om de fire områder og det at de bruges til samstemmende typer af formål, der fastholder grupperingen af dem. Efterfølgende forbliver ideerne om, at funktionsgrupperne bruger andre funktionsgrupper som modpoler netop ikke. Det er ikke for at afvise eller kalde dette forkert, men for at undgå at skulle navngive specifikke, modpolarisede funktioner i det konkrete eksempel at jeg ikke tager dette med.

ChatGPT har lavet en opsummering af fire funktionelle områder, som bruges nogenlunde gennemgående inden for psykiatri i dag, som jeg vil vælge at bruge i denne model.

## ChatGPT: Sindets fire funktionelle områder

Menneskets sind består af en lang række mentale processer, som tilsammen gør det muligt at forstå verden, opleve følelser, handle målrettet og indgå i relationer med andre mennesker. Selvom sindet fungerer som en samlet helhed, kan det være nyttigt at opdele det i fire overordnede funktionelle områder: de kognitive, emotionelle, motivationelle og sociale funktioner. Denne opdeling anvendes ikke som en universel teori, men som en oversigtsmodel, der gør det lettere at forstå, hvordan forskellige psykiske processer bidrager til menneskets adfærd og udvikling.

De **kognitive funktioner** omfatter de processer, der gør det muligt at opfatte, bearbejde og anvende information. Her finder man blandt andet opmærksomhed, hukommelse, sprog, problemløsning og logisk tænkning. Disse funktioner hjælper mennesket med at forstå omgivelserne, lære af erfaringer og træffe beslutninger.

De **emotionelle funktioner** vedrører oplevelsen og reguleringen af følelser. Følelser fungerer som et indre orienteringssystem, der hjælper mennesket med at vurdere situationer, skabe relationer og reagere på muligheder og trusler. Glæde, sorg, vrede, frygt, tryghed og empati er alle eksempler på emotionelle processer, som påvirker både tanker og handlinger.

De **motivationelle funktioner** handler om de kræfter, der får mennesket til at handle. Motivation udspringer af behov, ønsker, mål og værdier og kommer til udtryk gennem initiativ, nysgerrighed, vedholdenhed og viljestyrke. Disse funktioner hjælper med at afgøre, hvilke mål der skal forfølges, hvor meget energi der skal investeres, og hvordan udfordringer håndteres undervejs.

De **sociale funktioner** gør det muligt at forstå og samarbejde med andre mennesker. Kommunikation, tillid, perspektivtagning, mentalisering og konflikthåndtering er centrale sociale funktioner. Gennem disse udvikler mennesket relationer, fællesskaber og en forståelse af sin egen plads blandt andre.

I praksis arbejder de fire områder tæt sammen. Når et menneske træffer en beslutning, anvendes kognitive funktioner til at analysere situationen, emotionelle funktioner til at vurdere dens betydning, motivationelle funktioner til at skabe drivkraften bag handlingen og sociale funktioner til at forstå konsekvenserne for andre mennesker. Sindets funktioner kan derfor ikke forstås fuldstændigt hver for sig, men må ses som dele af et samlet system, hvor tanker, følelser, motivation og sociale relationer konstant påvirker hinanden. Denne forståelse danner grundlag for mange moderne perspektiver inden for psykologi, neuropsykologi og psykiatri.

## Forklaring af metoden

Ved at benytte et svar fra ChatGPT om, hvilke faktorer der anses for værende generelt anerkendte som emner man ser på i psykiatrien, når man taler om det 4-delte sind (som beskrevet overordnet i Hjerne, Sind og lidt Trivsel), fik jeg 4 lister om konkrete funktioner for

hvert emne:

| 1. Kognition - de mentale processer, der bruges til at opfatte, bearbejde, lagre og anvende information | 2. Emotionelle funktioner -Funktioner der vedrører følelser, stemninger og følelsesmæssig bearbejdning. | 3. Motivationelle funktioner - Funktioner der vedrører drivkræfter, behov og målrettet adfærd. | 4. Sociale funktioner - Funktioner der vedrører forståelse af og samspil med andre mennesker. |
|---|---|---|---|
| | | | |
| Opmærksomhed | Følelsesoplevelse (glæde, sorg, vrede, frygt osv.) | Motivation | Kommunikation |
| Perception | Følelsesgenkendelse | Initiativ | Samarbejde |
| Hukommelse | Følelsesfortolkning | Handlekraft | Konflikthåndtering |
| Sprog | Følelsesregulering | Målrettethed | Relationsdannelse |
| Tænkning | Stressreaktioner | Vedholdenhed | Tillid |
| Ræsonnement | Tryghedsoplevelse | Selvdisciplin | Perspektivtagning |
| Problemløsning | Tilknytning | Belønningsfølsomhed | Mentalisering (forståelse af andres tanker og følelser) |
| Planlægning | Empati (den følelsesmæssige del) | Nysgerrighed | Social forståelse |
| Beslutningstagning | Affektkontrol | Udforskningstrang | Sociale normer |
| Eksekutive funktioner | Stemningsdannelse | Konkurrenceorientering | Rolleforståelse |
| | Følelsesmæssig læring | Præstationsstræben | Gruppeadfærd |
| | Intuition og mavefornemmelser | Mestringsbehov | Tilpasning til sociale situationer |
| | Emotionelle minder | Autonomibehov | Social læring |
| | Oplevelse af nærhed og afstand | Sikkerhedsbehov | Nonverbal kommunikation |
| | Oplevelse af mening og betydning | Sociale behov | Forhandling |
| | | Seksuel motivation | Lederskab |
| | | Prioritering mellem behov | Følelse af tilhørsforhold |
| | | Risikovillighed | Omsorgsadfærd |
| | | Fremtidsorientering | Social dømmekraft |
| | | Viljestyrke | Social identitet |

Det er som sagt vigtigt at pointere at denne liste ikke er videnskabeligt korrekt eller fuldstændigt understøttet, men kun en overordnet guide til visualisering af emnet, om man vil. Stadig er det tilstrækkeligt for forståelsen af ideen med typologiske funktioner, og specificeret navngivning af disse.

Denne liste giver en række funktioner der kan tildeles det voksne menneske, men som en nyfødt selvfølgelig ikke besidder fra det øjeblik det kommer til Verden. Og det er netop en af pointerne ved at bringe teorien om Neuroaffektiv udviklingspsykologi med ind. Det kommer jeg

tilbage til.

Formålet med brugen af listen vil være, at forsøge at afbalancere hver enkelt funktion. Dette betyder, optimalt, at hver enkelt funktion for individet skal have en styrke i sindet, der gør at den benyttes optimalt af individet i forhold til det miljø individet befinder sig i, på det pågældende tidspunkt.

Dette bringer også flere aspekter ind:

- Hvor mange miljøer færdes individet i og hvor forskelligt skal individet opføre sig i hvert miljø? (med reference til Donna Haraway´s teori om Brudte Identiteter)
- Hvor godt er individet blevet oplært fra barndommen til brugen af hver funktion? (in ref Susan Hart)

## Afbalancering - forklaring ved eksempel

For at vise præcis hvad jeg mener med “afbalancering” viser jeg her et helt konkret eksempel.

Afbalancering handler om at finde et niveau, der er sundt for én selv - ikke for lavt og ikke for højt. Dette er fordi, at hvis man ikke formår at bruge funktionen, vil man måske bare trække sig tilbage og ikke handle i den situation hvor man kunne være aktiv og gøre noget der ville være bedre for en selv. Mens, hvis funktionen er over-effektueret (som jeg kalder det), risikerer man at overreagere, og derved måske stresse sig selv, virke udfarende mod det miljø man færdes i, overforbruge sine ressourcer som måske kunne være brugt bedre på aktivering af andre funktioner, eller andet.

I eksemplet har jeg valgt at vise listen over emotionelle funktioner, og lavet en fiktiv tildelling af værdier, der viser et individ, hvor nogle få funktioner er over-effektuerede og en  Skalaen har jeg valgt at lægge fra 1-10, og hvis den skal ligge sundt må det jo så være på et 5-tal:

1: under-effektueret (for lavt)
5: afbalanceret
10: over-effektueret (for højt)

**Eksemplet**

I tabellen nedenfor har jeg taget en (modificeret) version af en Motivations-skala med, for at illustrere hvor afbalanceret den Motivationelle del af et Sind kunne føles på et specifikt tidspunkt. De fleste af funktionerne ser afbalancerede ud (værdi 4-6). Men funktionerne Målrettethed og Vedholdenhed står lidt højt, med et 7-tal og et 8-tal.

Måske kan det tolkes som, at det bare kan være et tegn på at individet arbejder determineret og effektivt, hvilket vel også kan tilfældet i det moderne samfund. Men det kan også vise tegn på, at individet ikke kan lægge opgaver fra sig, i det miljø, som prøven at taget fra. At individet føler sig over-involveret, for ansvarligt og ikke formår at holde fri, og at det lettere bliver stresset.

Især hvis det kombineres med at funktionen "Belønningsfølsomhed" står så lavt som til 2, giver dette god mening. At individet ikke føler at det får belønninger for sit arbejde og sin indsats, og derfor må yde en højere indsats bedre, for at vise at det som det gør er godt og bliver anerkendt, passer yderligere ind i tanken om, at blive stresset, ikke at ville stoppe, og ikke tage til takke. Ikke nødvendigvis fordi at ingen giver belønninger og siger tak for indsatsen, men fordi individet i hvert fald ikke opfatter og registrerer budskabet - kommunikationen fungerer ikke, måske fordi afsenderens budskab ikke bliver fortolket korrekt af modtageren.

Yderligere er der også afvigelser med høj Autonomibehov og Viljestykre, samt lavt initiativ, som også kan tolkes som ønske om at opnå selvstændighed, viljen til at udføre opgaven, men kun den opgave individet tildeles, idet der ikke tages eget initiativ til at sige fra eller ændre omstændighederne.

Dette er hurtige, umiddelbare tolkninger, som også kun er lavet for at vise illustrationen af eksemplet.

**Tabellen med værdierne**

| SKALA | 1-10 |
|---|---|
| Motivation – den generelle drivkraft bag handlinger. | 5 |
| Initiativ – evnen til at komme i gang med en handling. | 1 |
| Handlekraft – evnen til at omsætte tanker til konkret adfærd. | 5 |
| Målrettethed – evnen til at arbejde mod et bestemt mål. | 7 |
| Vedholdenhed – evnen til at fortsætte trods modgang eller forsinkelser. | 8 |
| Selvdisciplin – evnen til at gennemføre nødvendige handlinger, selv når lysten mangler. | 7 |
| Belønningsfølsomhed – hvor stærkt et menneske reagerer på udsigten til gevinst eller anerkendelse. | 2 |
| Nysgerrighed – ønsket om at udforske og forstå noget nyt. | 6 |
| Udforskningstrang – lysten til at opsøge nye oplevelser og erfaringer. | 5 |
| Konkurrenceorientering – ønsket om at klare sig bedre end andre eller forbedre egne resultater. | 5 |
| Præstationsstræben – ønsket om at opnå bestemte resultater eller standarder. | 5 |
| Mestringsbehov – ønsket om at blive dygtigere og få kontrol over udfordringer. | 5 |
| Autonomibehov – ønsket om selvbestemmelse og indflydelse på eget liv. | 7 |
| Sikkerhedsbehov – ønsket om stabilitet, tryghed og forudsigelighed. | 5 |
| Sociale behov – ønsket om fællesskab, accept og tilhørsforhold. | 5 |
| Seksuel motivation – de drivkræfter, der knytter sig til seksualitet og reproduktion. | 5 |
| Prioritering mellem behov – evnen til at afveje forskellige ønsker og mål mod hinanden. | 5 |
| Risikovillighed – villigheden til at acceptere usikkerhed for at opnå en mulig gevinst. | 5 |
| Fremtidsorientering – evnen til at tænke langsigtet og arbejde mod fremtidige mål. | 5 |
| Viljestyrke – evnen til at fastholde en beslutning og modstå fristelser eller afledninger. | 8 |

Dette eksempel viser altså billedet af styrken i ét individs motivationelle funktioner på ét tidspunkt i forhold til det miljø, individet var i kontakt med på dette tidspunkt. Det er, helt basalt set, altså et øjebliksbillede, af “den identitet” individet kunne sige at besidde i netop det øjeblik, prøven blev taget

Når man ser på det på denne vis bliver det klart, at mennesker, individer, har det forskelligt godt/skidt, på forskellige tidspunkter. Hvor godt de har det, afhænger meget af hvornår man spørger dem, og hvem der spørger dem i momentet - altså, hvilket “miljø” der spørger dem. For eksempel kan det individ der bliver undersøgt for sin mentale afbalancering se lidt mentalt presset ud kl. 14.30, mens personen er på arbejde (arbejdsmiljøet), se mindre presset ud kl. 18.15 hvor personen går til yoga, og se helt frit og naturligt ud kl. 21.00, hvor personen har ryddet op efter aftensmaden, og bare slapper af om aftenen.

## Brudte Identiteter

Dette er netop hvordan Donna Haraway også i årtier har fremlagt sit syn på sagen, i sin teori om "Brudte Identiteter". Hvordan man i forskellige situationer, agerer med forskellige, relevante "dele" (eller netop typologiske funktioner) af sindet. Jeg synes derfor at det giver god mening lige at give plads til en introduktion af den, her:

**ChatGPT: Donna Haraways forståelse af brudte identiteter**

Den amerikanske filosof og videnskabsteoretiker Donna Haraway er en central skikkelse inden for feministisk teori, videnskabsstudier og posthumanisme. Hendes arbejde undersøger, hvordan videnskab, teknologi og kultur former menneskers forståelse af sig selv og verden. Et af hendes mest kendte bidrag er analysen af **brudte eller fragmenterede identiteter**, som hun især udfolder i essayet A Cyborg Manifesto. Her kritiserer hun forestillingen om, at menneskelig identitet kan forstås som en stabil og entydig kerne.

Haraway argumenterer for, at moderne identitet i stigende grad er præget af **hybriditet og sammensathed**. I mange traditionelle filosofiske og politiske teorier blev identitet ofte betragtet som noget relativt fast: et menneske kunne for eksempel forstås gennem stabile kategorier som køn, natur, kultur eller social rolle. Haraway mener imidlertid, at disse kategorier ikke længere kan opretholdes som klare grænser. I den moderne verden er menneskers liv indlejret i komplekse relationer mellem teknologi, videnskab, institutioner og sociale strukturer, og derfor bliver identitet også mere sammensat og flertydig.

En central metafor i Haraways tænkning er figuren **cyborgen**. Cyborgen – et hybridvæsen mellem organisme og maskine – fungerer hos Haraway som et symbol på det moderne menneskes situation. Cyborgen repræsenterer et væsen, der overskrider traditionelle grænser mellem natur og teknologi, menneske og maskine samt det fysiske og det digitale. Ved at bruge cyborgen som metafor ønsker Haraway at vise, at identitet ikke længere kan forstås som noget rent eller naturligt, men snarere som noget, der opstår i krydsfeltet mellem forskellige teknologiske, sociale og biologiske relationer.

Når Haraway taler om **brudte identiteter**, betyder det derfor ikke, at identiteten nødvendigvis er svag eller problematisk. Tværtimod kan fragmenteringen åbne nye muligheder. Hvis identitet ikke er bundet til en fast essens, bliver det også muligt at skabe nye former for fællesskab og politisk samarbejde. Haraway foreslår derfor, at mennesker i stedet for at søge en universel og stabil identitet bør tænke i **midlertidige alliancer og koalitioner**, hvor forskellige grupper samarbejder på tværs af forskelle.

Et vigtigt aspekt af Haraways teori er også hendes kritik af forestillingen om objektiv viden som et neutralt og universelt perspektiv. Hun introducerer begrebet **situated knowledge**, som betyder, at al viden produceres fra bestemte positioner i verden. Forskere, teknologier og

institutioner er alle indlejret i sociale og historiske sammenhænge, og derfor er viden altid præget af de perspektiver, den udspringer af. Denne idé hænger tæt sammen med hendes forståelse af identitet: ligesom viden er situeret, er identitet også formet af konkrete relationer og kontekster.

Haraways teori peger dermed på en mere relationel forståelse af mennesket. I stedet for at betragte individet som et isoleret og selvstændigt subjekt, fremhæver hun, at mennesker altid er forbundet med andre mennesker, teknologier, dyr og økologiske systemer. Identitet opstår i disse relationer og forandres i takt med dem. Det betyder, at mennesket i den moderne verden må forstås som en del af komplekse netværk snarere end som et klart afgrænset individ.

Haraways tanker om brudte identiteter har haft stor indflydelse på moderne kulturteori, feministisk filosofi og forskning i teknologi og samfund. Hendes arbejde udfordrer idéen om stabile kategorier og fremhæver i stedet, hvordan identitet kontinuerligt skabes og omformes i relation til de teknologiske og sociale systemer, mennesker lever i. På den måde tilbyder hendes teori en ny måde at forstå menneskelig identitet i en verden, hvor grænserne mellem natur, kultur og teknologi i stigende grad er blevet flydende.

Med denne teori på plads, giver det god mening at illustrere eksemplet med den "gennemsnitlige dreng i folkeskolen", som i løbet af en dag, har mange forskellige brudte identiteter at skulle holde styr på, i forhold til alle de forskellige miljøer han færdes i.

Det simplificerede eksempel ser ud som følger:

| Tiden / klokken | Hjemmet | Skolen | SFO´en | Fodbold | SoMe | Alenetid |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 7.00 - 8.00 | AKTIV | | | | | |
| 8.00 - 11.30 | | AKTIV | | | | |
| 11.30 - 11.35 | | | | | BAGGRUND | AKTIV |
| 11.35 - 14.00 | | AKTIV | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 14.00 - 14.20 | | | | | AKTIV | AKTIV |
| 14.20 - 14.35 | | | | | AKTIV | BAGGRUND |
| 14.35 - 16.00 | | | AKTIV | | BAGGRUND | |
| 16.00 - 17.00 | | | | AKTIV | | |
| 17.00 - 18.25 | AKTIV | | | | BAGGRUND | |
| 18.25 - 20.00 | AKTIV | | | | AKTIV | BAGGRUND |
| 20.00 - 21.00 | BAGGRUND | | | | BAGGRUND | AKTIV |
| 21.00 - … | **NATTETIMER** | | | | | |

Kortet beskriver én dag i en fiktiv, ung drengs liv. Denne unge persons dag er beskrevet ved, at gennem dagen bruger tid på 6 forskellige ting:

- Hjemmet, hvor han bor sammen med sine forældre, og har sit udgangspunkt
- Skolen; han går måske i en folkeskolen og har kontakt til andre børn i sin skoleklasse
- SFO´en; der hvor han har et andet socialt miljø at bruge tiden på, når skolen slutter, og indtil han finder hjem til forældrene, når de kommer hjem fra arbejde
- Fodbold; han dyrker sport en eller to gange om ugen, og har endnu en gruppe venner og endnu en voksen autoritet til at styre miljøet, som han bruger en times tid på
- SoMe; den tid som han bruger på de ting han finder interessant gennem de Sociale Medier, Gaming, eller andre aktiviteter, der foregår gennem de digitale platforme, hvor han har igen har andre “bekendtskaber” / profiler at forholde sig til - andre miljøer
- Alenetid; den tid han bruger for sig selv; det kan være transporttid fra skolen hen til et andet opholdssted, tid alene på sit værelse eller i stuen i Hjemmet, eller andre steder, hvor han ikke bruger en skærm til at skabe forbindelse til andre individer, men i stedet reflekterer og tænker over tingene med sig selv

Kort fortalt, er eksemplet delt op i, at drengen altså har seks miljøer, at skifte imellem, for at illustrere at der kan være mange skift, og at de kan ske ofte; hurtigere end det er muligt at håndtere.

Tidspunkterne er sat for at vise den kronologiske progres gennem en hverdag.

Det er også illustreret, at selv om der i hver situation vil være én primært fungerende identitetsprofil, som drengen benytter, kan der sagtens være et behov for at holde flere af de andre “let aktive” i baggrunden, for eksempel hvis drengen befinder sig i hjemmet og har denne profil aktiv, men samtidigt afventer en henvendelse gennem de Sociale Medier, og føler at han skal være klar til at respondere hurtigt, for ikke at føle sig udenfor miljøet.

Dette eksempel er sat op, for at beskrive hvor mange identiteter hvert individ i virkeligheden har brug for at have i beredskab. Og hvor forskelligt de typologiske funktioners afbalancering kan se ud, alt efter i hvilken situation man spørger individet.

Barnet kan være i den situation, at det har det godt i hjemmet, men føler sig presset i skolen. Eller det kan være lige omvendt. Eller måske har han det faktisk ganske godt eller dårligt begge steder, men føler at presset på ham er ved at blive for stort, fordi det går for hurtigt, når han snart skal rykke et klassetrin op og samtidigt føler sig forpligtet til at følge med, både i miljøerne på SoMe og til fodboldholdet. Det kan være at denne dreng bare ikke har udviklet evnerne til at rykke videre op endnu, men har brug for at forblive i den nuværende situation i lidt længere tid, og ikke skal presses gennem den fastlagte tidsramme.

**Mange "Afbalancerede identiteter"**

Illustrationen med den fiktive drengs dag viser hvor mange forskellige "indstillinger" af de typologiske funktioner der kræves i løbet af dagen. Hver gang det "grønne felt" skifter kolonne skal der således justeres på indstillingerne i de aktive typologiske funktioner i personens sind, for at vedholde den kontinuerlige afbalancerede tilstand.

Dette vil være noget man lærer lige fra man bliver født. Der hvor man kun har de få, livsvigtige funktioner aktiveret i hjernen, og kun har ét miljø at forholde sig til: Moderen og amningen for næring. Allerede der hvor barnet får mulighed for at bruge tid på et tæppe lidt væk fra forældrene udvikles flere funktioner, og mulighed for at skulle justere funktioner til flere miljø (Moderen under amning, den trygge stue med både far og mor,...).

## Opvækst - Typologiske Funktioner og Miljøer tilføjes over tid

Det kan illustreres som et eksempel der viser, hvordan mennesket udvikler sig over tid, med tilføjelsen af flere typologiske funktioner i de første år, og samtidigt udvidelsen af tilhørsforhold til flere og flere sociale miljøer, efterhånden som der skabes kapacitet til det (det vil sige, forhåbentlig som der skabes kapacitet, men i virkeligheden mere som en følge af den fastsatte tidsramme).

Udvikling / opvækst over tid

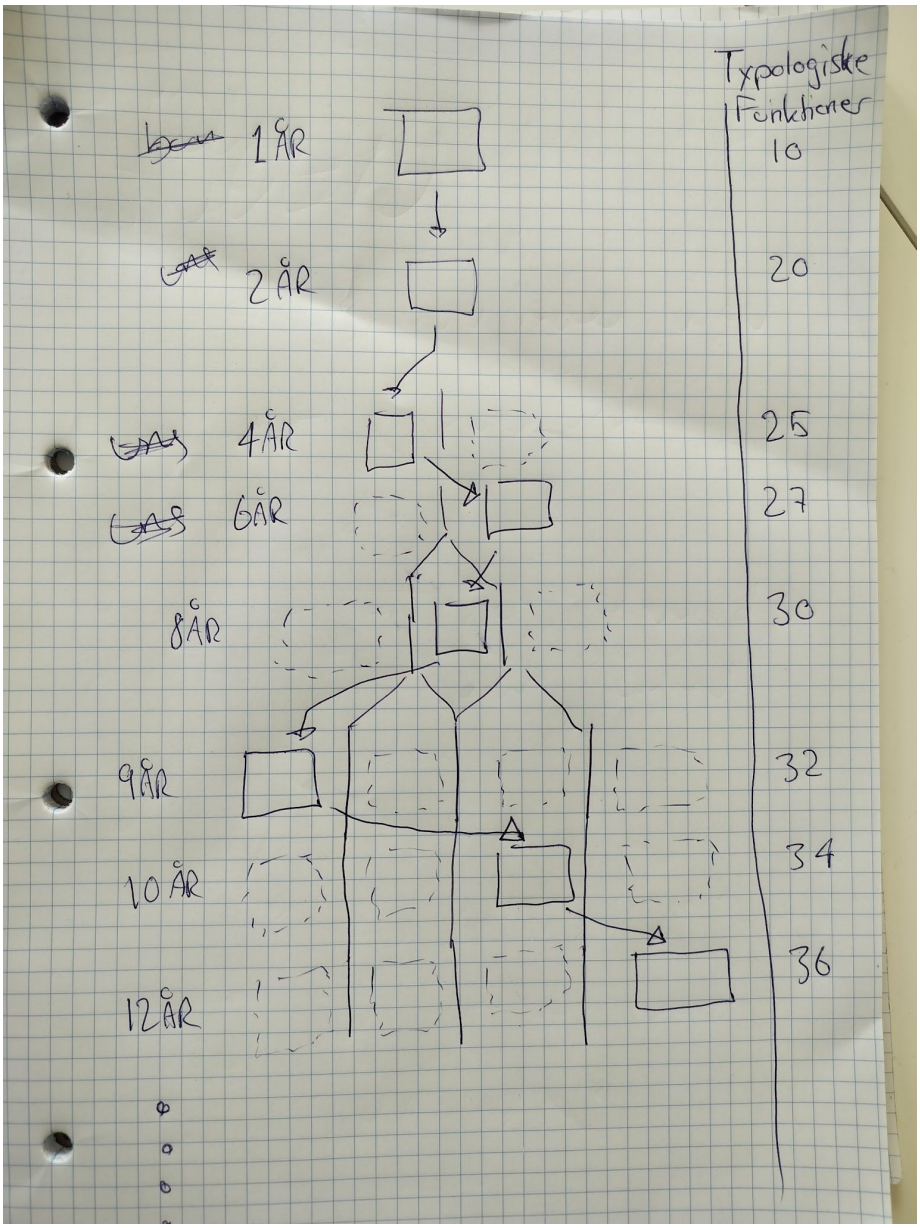
En sådan udvikling foregår efter en meget stringent fastsat skabelon i det samfund vi kender i dag og som også er beskrevet i den P-Skabelon der genfortælles, når der tales om optimeringen af tidsrammen. Vi er blevet meget vant til disse rammer, og mange tænker næppe over dem i hverdagen, men måske er det noget som det er ved at være på tide at revidere igen.

Som nævnt, har vi i dag altså en meget fastsat tidsramme, ment på flere forskellige måder, såsom:

- Et liv varer ca. 80 år
    - Mennesket starter i skole som 6-årig og går i skole i 10 år
    - Mennesket efteruddannes efter skolegangen
    - Mennesket bliver “Voksen” i en alder af 22-25 år
    - Arbejdslivet afsluttes som 60-70 årig
- En uge består af 7 dage; 5 arbejdsdage og 2 fridage
- Et døgn varer 24 timer, og arbejdsnormen består af den kendte 8t-8t-8t

Dette er et vigtigt aspekt at holde aktivt i teorien om det afbalancerede sind, som jo netop er et stadie der skal vedligeholdes kontinuerligt.

Den håndtegnede model er skrevet med tal, der ikke skal forstås som de “korrekte antal set i forhold til den specifikke alder”, men blot som en illustrering af, at antallet vokser over tid, individuelt for hvert individ, afhængigt af hvordan opvæksten forløber. Dette forklares af ChatGPT efterfølgende.




## Forklaring af modellen

Modellen tager udgangspunkt i den teoretiske idé, at menneskets sind ikke bør forstås som en færdig og uforanderlig størrelse, der blot bliver stærkere med alderen. I stedet kan sindet ses som et system, hvor flere funktioner gradvist bliver tilgængelige, differentierede og anvendelige gennem barndommen og senere i livet. Samtidig møder individet stadig flere

forskellige miljøer, som stiller forskellige krav til, hvordan disse funktioner anvendes.

Sindets funktioner kan overordnet forstås inden for fire områder: det **kognitive**, det **emotionelle**, det **motivationelle** og det **sociale** område. Et lille barn råder endnu ikke over det samme differentierede repertoire af funktioner som et større barn eller en voksen. Efterhånden som udviklingen skrider frem, kommer flere funktionelle muligheder til. Det præcise antal er ikke afgørende i modellen. Pointen er alene, at repertoiret antages at vokse og blive mere nuanceret over tid.

Målet for udviklingen er heller ikke, at hver funktion skal blive så stærk som muligt. En funktion kan både være utilstrækkeligt og overdrevent aktiveret. Trivsel forstås derfor som evnen til at **afbalancere funktionerne i forhold til det miljø og det moment, individet befinder sig i**. Den relevante balance er således ikke nødvendigvis den samme hjemme, i skolen, blandt venner, på arbejde eller alene.

**Fra få miljøer til et mere komplekst liv**

Tidligt i livet er barnets verden relativt begrænset. Det færdes i få miljøer og er stærkt afhængigt af de voksne, som organiserer dets hverdag. Efterhånden udvides denne verden. Barnet møder institution, skole, kammerater, fritidsaktiviteter og senere uddannelse, arbejde, nære relationer og andre sociale sammenhænge.

Denne udvikling kan kobles til **Self-Determination Theory**, hvor autonomi gradvist får større betydning. Barnet bevæger sig fra hovedsageligt at befinde sig i miljøer, som andre har valgt, til i stigende grad selv at kunne vælge, hvilke mennesker, aktiviteter og miljøer det ønsker at engagere sig i.

Med den voksende autonomi kommer derfor også en voksende kompleksitet. Individet skal ikke alene kunne flere ting. Det skal kunne anvende sine funktioner under flere forskellige betingelser.

**Flere identitetskonfigurationer**

Modellen antager samtidig, at forskellige miljøer kan aktivere forskellige sider af samme menneske. Man er ikke nødvendigvis præcis den samme sociale udgave af sig selv sammen med sine forældre, sine klassekammerater, sin lærer, sine venner eller senere sine kolleger.

Dette kan beskrives som forskellige **identitetskonfigurationer**.

De skal ikke forstås som adskilte personligheder. De er snarere forskellige måder, hvorpå det samme menneskes samlede funktionelle repertoire organiseres og kommer til udtryk i forskellige sammenhænge.

Her kan modellen perspektiveres til Donna Haraways idé om, at identitet ikke behøver være én enkel, ubrudt og kontekstfri størrelse. Mennesket eksisterer i forskellige relationer og sammenhænge, og identiteten bliver derfor situeret. I modellen bruges denne tanke pædagogisk til at illustrere, hvordan et menneske efterhånden kan få stadig flere mulige måder at være sig selv på.

**Sådan læses den visualiserede model**

Den tegnede model skal forstås som et **principielt eksempel**, ikke som en empirisk tidsplan for børns udvikling.

Den lodrette retning viser **tidens gang**. Øverst befinder det meget lille barn sig, og længere nede bliver barnet gradvist ældre. Modellen kan fortsættes videre gennem ungdomslivet og voksenlivet.

De **fuldt optrukne firkanter** viser den identitetskonfiguration, som er aktiv i det pågældende moment. Den repræsenterer altså den aktuelle måde, hvorpå individets funktioner er organiseret i det miljø, personen befinder sig i.

De **stiplede firkanter** viser andre identitetskonfigurationer, som individet allerede har mulighed for at anvende, men som ikke er aktive i netop dette moment. Når personen skifter miljø, kan en af disse i stedet blive den aktive.

De lodrette forgreninger illustrerer, at individet med alderen kommer i kontakt med **flere forskellige miljøer**. Livet går derfor fra en relativt enkel udviklingsbane til et stadig mere forgrenet system af sammenhænge.

En person kan eksempelvis efterhånden have en konfiguration knyttet til familien, en anden til skolen, en tredje til bestemte venner og en fjerde til en fritidsaktivitet. Senere kan der komme uddannelse, arbejde, parforhold, forældreskab og mange andre miljøer til.

**Tallene til højre**

Tallene til højre i tegningen skal ikke læses som et forslag til det faktiske antal funktioner hos et barn på en bestemt alder.

De er udelukkende **illustrative eksempelstal**.

Deres funktion er at vise princippet:

**Når individet udvikles, antages det funktionelle repertoire at blive større.**

At der eksempelvis står 10, 20, 25 eller 30 funktioner betyder derfor ikke, at teorien hævder, at et bestemt antal psykiske funktioner findes på et bestemt alderstrin. Tallene visualiserer alene en forventet udviklingsretning:

**færre funktionelle muligheder → flere funktionelle muligheder.**

Det samme gælder de viste aldre. De gør udviklingen lettere at aflæse, men modellen hævder ikke, at bestemte funktioner nødvendigvis opstår ved netop 2, 4, 6 eller 10 år. Udviklingen vil være individuel og afhænge af blandt andet biologisk modning, relationer, erfaring, læring og miljø.

**To former for stigende kompleksitet**

Modellen viser dermed to former for kompleksitet i Sindet, som vokser samtidig under udviklingen i opvæksten.

Den første er **indre kompleksitet**: individet får adgang til et større repertoire af funktioner.

Den anden er **ydre kompleksitet**: individet begynder at færdes i flere miljøer.

De to udviklinger multiplicerer næsten hinanden. Jo flere funktioner individet råder over, og jo flere miljøer det befinder sig i, desto flere mulige kombinationer skal det kunne håndtere.

Man kan principielt beskrive det som:

**Udvikling → flere funktioner + flere miljøer → flere mulige identitetskonfigurationer.**

Det er denne udvikling, forgreningerne og firkanterne skal gøre intuitivt synlig.

**Balance i hvert enkelt moment**

Den centrale hypotese er imidlertid, at et mere udviklet menneske ikke nødvendigvis er et menneske, der konstant bruger flest mulige funktioner i hver eneste situation, det befinder sig i. Det er et menneske, der kan anvende de relevante funktioner, der giver relevans at bruge i hver enkelt situation / samvær med hvert enkelt miljø, i passende grad.

Balance bliver derfor kontekstuel.

En bestemt funktion kan være hensigtsmæssigt stærkt aktiveret i ét miljø og mindre relevant i et andet. Sindets balance skal derfor principielt genfindes i hvert eneste nyt moment, det møder gennem tiden; eller det skal justeres kontinuerligt som tiden går, både for hvert sekund der går i samvær med et miljø hvis omstændigheder i miljøet ændrer sig (det kan være så simpelt som at et andet individ i miljøet bliver ændrer humør), og i mere radikal grad når individet bevæger sig fra et miljø til det næste (altså der hvor man ligefrem skal skifte mellem to forskellige brudte identiteter, for at referere til Haraway).

Man kan formulere det:

**Individ + funktioner + miljø + moment = den aktuelle balance.**

Det betyder også, at et menneske med mange forskellige miljøer potentielt står med en betydelig reguleringsopgave. Hvis personen hele tiden oplever at skulle ændre sig væsentligt for at passe ind, kan de mange identitetskonfigurationer blive belastende, som en hård opgave konstant at skulle håndtere; man kan mangle tid til at få ro.

**Fra tilpasning til integration**

Modellen kan derfor fortsættes ind i voksenlivet med endnu en udvikling.

Tidligt må barnet i høj grad tilpasse sig de miljøer, som andre placerer det i. Med stigende autonomi bliver individet bedre i stand til selv at vælge sine miljøer.

Det giver mulighed for en bevægelse fra:

**Jeg må tilpasse mig det miljø, jeg befinder mig i**

over:

**Jeg kan fungere i mange forskellige miljøer**

til:

**Jeg kan vælge miljøer, hvor jeg i høj grad kan være den samme person.**

Det ideelt afbalancerede menneske er i denne model derfor ikke nødvendigvis det menneske, der er bedst til hele tiden at skifte identitet. Et mere langsigtet mål kan være **integration**: at de forskellige identitetskonfigurationer efterhånden nærmer sig hinanden.

Personen kan stadig anvende forskellige funktioner i forskellige situationer, men behøver ikke opleve, at selvet fundamentalt skal ombygges / omkonfigureres ved hvert miljøskifte - jo mindre der skal "justeres" / ændres på hver typologiske funktion, jo mindre bliver den kraft der skal bruges på det også. Så hvis man skifter mellem to miljøer hvor man faktisk kan vedholde samme "identitets-indstilling", eller ligefrem bruge samme "brudte identitet" vil disse to brudte identiteter der skulle bruges på miljøer kunne føres sammen til en.

Den modne form kan derfor fremstilles som:

**Mange funktioner → mange mulige miljøer → autonomt miljøvalg → mindre nødvendig identitetstilpasning → større integration.**

Den tegnede model viser således begyndelsen på en proces, der principielt kan fortsættes gennem hele livet. I barndommen vokser både funktionsrepertoiret og antallet af miljøer. I ungdommen og voksenlivet kan kompleksiteten blive meget stor. Den videre udviklingsopgave bliver herefter ikke alene at kunne håndtere stadig mere kompleksitet, men også at skabe et liv, hvor de forskellige dele af sindet kan fungere sammenhængende, og hvor individet i stadig større grad kan finde miljøer, hvor det accepteres som sig selv - i stedet for at skulle efterkomme miljøernes krav for accept og anerkendelse.

Hovedkonklusionerne her er:

- De typologiske funktioner aktiveres over tid og findes ikke alle fra starten. De tilføjes efterhånden, og i de ældre år, når repertoiret er fuldt, udvikles og korrigeres brugen af dem hele livet

- Antallet af miljøer (og derved Brudte Identiteter), som individet skal afbalancere sig i forhold til, stiger med tiden i løbet af opvæksten

- Et Formål med en vellykket opvækst vil være, at oplære barnet i, at afbalancere hver typologisk funktion, efterhånden som de aktiveres i sindet, og efterhånden som der tilføjes nye miljøer at skulle afbalancere dem i forhold til

- Efterhånden som individet bliver stærkere og stærkere i evnen til selv at kunne afbalancere sine Typologiske Funktioner, kan denne evne relateres til opnåelse af Autonomi (refererende til SDT) eller overdragelse af selvkontrol (refererende til Susan Hart)

- Netop dét, at formå at vedholde sin egen kontinuerlige afbalancering i forhold til de miljøer man befinder sig godt i, og samtidigt at undlade at foretage denne afbalancering til de miljøer man IKKE selv værdsætter (og derved afholde sig fra at deltage i dem - selv træffe valget om at holde sig væk; det såkaldte "fravalg"!), taler for, at individet på denne måde udvikler sine evner for Samhørighed og brug af egne Kompetencer (SDT´s hovedpunkter)

## Problemet i dag - tidsrammen

Opnåelse af denne evne til "Egen kontinuerlig afbalancering", er noget som foregår individuelt for hver enkelt menneske, efterhånden som de/vi sættes i Verden. Men med de ekstremt rigide, fastsatte Rammer og Normer vi faktisk allerede **har** )uden egentligt at være opmærksomme på dem, i det såkaldte "frie og åbne liv vi lever"), er planen for hvert eneste liv ganske fastlagt fra starten af; netop fordi at den da selvfølgelig skal fungere perfekt, for alle der kommer til Verden i vores perfekte demokrati:

Ved at sammenligne denne udviklingsmodel med den pædagogiske model "Det Tredelte Sind" gives et billede af, hvor komplekst et liv, med så store funktionelle krav i så højt tempo (dvs i så mange forskellige sociale miljøer) er. Kort fortalt, hvor stresset en tilværelse mennesket har skabt for sig selv; og fastholder ved at fastholde Vækst-princippet.

### Det tredelte sind som supplement til udviklingsmodellen

Udviklingsmodellen beskriver, hvordan menneskets sind gennem livet kan forventes at blive mere komplekst på mindst to måder. For det første vokser det funktionelle repertoire: individet får adgang til flere kognitive, emotionelle, motivationelle og sociale funktioner. For det andet vokser antallet af miljøer, som individet færdes i. Barnet bevæger sig gradvist fra få, relativt stabile sammenhænge til et liv med familie, institution, skole, venner, fritidsaktiviteter, uddannelse, arbejde, parforhold og mange andre sociale og praktiske miljøer.

Det betyder, at udvikling ikke alene består i at kunne mere. Individet skal også kunne anvende sit voksende repertoire forskelligt alt efter den sammenhæng, det befinder sig i.

Her kan den pædagogiske idé om **det tredelte sind** bruges som supplement.

Det tredelte sind kan meget forenklet fremstilles som tre funktionelle lag: et grundlæggende

biologisk og kropsligt reguleringslag, et emotionelt og relationelt lag samt et højere kognitivt eller rationelt lag. Modellen skal ikke forstås som en bogstavelig opdeling af hjernen i tre selvstændige systemer, men som en pædagogisk måde at vise, at menneskelig adfærd samtidig involverer kropslige, følelsesmæssige og bevidst-rationelle processer.

Når individet skifter fra ét miljø til et andet, skal tilpasningen derfor ikke alene foregå i den bevidste tænkning. Hele organismen skal i en vis grad omstille sig.

Hvis et barn eksempelvis går fra hjemmet til skolen, kan det rationelle lag registrere, at situationen er ændret: barnet ved, at det nu befinder sig i skolen og forventes at opføre sig på en bestemt måde. Men samtidig skal det emotionelle lag orientere sig mod andre relationer, andre sociale signaler og andre forventninger, mens det biologiske og regulerende lag skal tilpasse blandt andet aktiveringsniveau, opmærksomhed, beredskab og kropslig spænding.

Miljøskiftet er derfor ikke blot:

**Jeg ved, at jeg er et nyt sted.**

Det er snarere:

**Hele systemet skal reorganiseres i forhold til det nye sted.**

## Miljøskift bliver mere omfattende med udviklingen

I den tidlige barndom er antallet af miljøer relativt begrænset. Barnet færdes hovedsageligt blandt få nære personer og i få kendte sammenhænge. Det funktionelle repertoire er samtidig mindre differentieret.

Efterhånden som barnet bliver ældre, ændres begge forhold.

Der kommer flere funktioner til rådighed, samtidig med at antallet af miljøer vokser. Barnet skal ikke længere blot kunne være sammen med sine nærmeste omsorgspersoner, men også fungere i institution, skole, vennegrupper, fritidsaktiviteter og senere mere komplekse sociale sammenhænge.

Dermed bliver miljøskift gradvist en mere omfattende reguleringsopgave.

Et skift mellem to miljøer kan tænkes som en overgang fra én samlet konfiguration af funktioner til en anden. Nogle funktioner skal dæmpes, andre skal aktiveres mere, nogle sociale forventninger ændres, og bestemte emotionelle eller kropslige reaktionsmønstre bliver mere eller mindre relevante.

I udviklingsmodellens sprog betyder det, at den aktive identitetskonfiguration ændres.

I modellen med det tredelte sind betyder det, at denne ændring skal gennemføres på flere niveauer samtidig.

## Ét miljøskift kræver tilpasning i alle tre lag

Et miljøskift kan derfor pædagogisk beskrives som tre samtidige reguleringsopgaver.

Det biologiske lag skal blandt andet tilpasse graden af arousal, opmærksomhed, kropsligt beredskab og sikkerhedsfornemmelse.

Det emotionelle og relationelle lag skal orientere sig mod, hvem man er sammen med, hvilken relation der er tale om, hvilke følelser der er passende at udtrykke, og hvordan andre menneskers signaler skal fortolkes.

Det rationelle lag skal forstå situationen, fortolke regler og forventninger, vælge handlinger og eventuelt bevidst korrigere adfærd.

Disse tre processer påvirker hinanden, men de er ikke identiske.

Det betyder også, at et menneske godt rationelt kan have forstået et miljøskift, uden at resten af systemet er fuldt omstillet.

Man kan eksempelvis vide:

**Nu er arbejdsdagen slut.**

uden at kroppen endnu har sænket sit beredskab.

Man kan vide:

**Denne person er ikke farlig.**

uden at den emotionelle eller kropslige respons er faldet til ro.

Man kan vide:

**Jeg er sammen med venner nu og behøver ikke længere være formel.**

uden straks at kunne slippe den regulering, der var nødvendig i den foregående situation.

Dermed bliver der en vigtig forskel mellem **bevidst registrering af et miljøskift** og **fuld systemisk tilpasning til miljøskiftet**.

## Den rationelle tænkning har ikke fuld kontrol

Dette er centralt for sammenkoblingen mellem modellerne.

Det rationelle lag kan påvirke reguleringen, men kan ikke antages at have fuld direkte kontrol over alle de processer, som foregår i de øvrige lag.

Et menneske kan derfor ikke nødvendigvis ved bevidst beslutning sikre, at samtlige funktioner bliver korrekt afvejet ved hvert miljøskift.

Man kan beslutte sig for at slappe af, uden straks at blive afslappet.

Man kan beslutte sig for ikke at være bange, uden at frygtreaktionen nødvendigvis forsvinder.

Man kan beslutte sig for at være social og åben, uden at de emotionelle og kropslige systemer øjeblikkeligt følger med.

Den bevidste tænkning kan altså registrere og forsøge at styre tilpasningen, men reguleringen foregår i et større system end den del, mennesket direkte har adgang til gennem rationel refleksion.

Dette åbner samtidig for en vigtig hypotese: individet kan tro, at tilpasningen til et nyt miljø er gennemført, selv om enkelte funktioner eller funktionelle områder endnu ikke er blevet passende afbalanceret.

Der kan med andre ord eksistere en forskel mellem:

**den tilpasning individet bevidst oplever**

og

**den tilpasning hele systemet faktisk har gennemført.**

## Skjult ubalance

I udviklingsmodellen kan balance forstås som passende afvejning af de funktioner, som er relevante i det aktuelle miljø.

Men hvis en del af denne regulering foregår uden for den bevidste rationelle kontrol, kan individet ikke forventes at have fuldt kendskab til, om alle funktioner faktisk er afbalanceret.

En person kan eksempelvis opleve sig rationelt velfungerende i et bestemt miljø, men samtidig have et for højt kropsligt beredskab, en undertrykt emotionel reaktion eller en social regulering, der kræver uforholdsmæssigt meget energi.

Personen kan altså fungere udadtil uden nødvendigvis at være optimalt afbalanceret indadtil.

Denne forskel er særlig relevant, når antallet af miljøer vokser.

## Kompleksiteten vokser på to akser

Udviklingsmodellen viser allerede to former for vækst:

**Flere funktioner**
og
**flere miljøer.**

Med det tredelte sind kan der tilføjes en tredje dimension:

**flere samtidige reguleringsniveauer.**

Den samlede udviklingsmæssige kompleksitet kan derfor fremstilles som:

**flere funktioner × flere miljøer × regulering i flere lag.**

Dette skal ikke forstås som en matematisk formel, men som et pædagogisk princip.

Jo flere funktioner individet råder over, desto flere funktioner kan potentielt skulle afvejes.

Jo flere miljøer individet færdes i, desto flere forskellige afvejninger skal kunne etableres.

Og fordi tilpasningen samtidig skal fungere kropsligt, emotionelt og rationelt, bliver hvert miljøskift en flerlaget reguleringsopgave.

## Flere skift i løbet af samme dag

Efterhånden som mennesket bliver ældre, kan miljøskift også forventes at forekomme mange gange inden for samme dag.

Et menneske kan eksempelvis bevæge sig gennem:

**hjem → transport → arbejde → kolleger → møde → frokost → arbejde → transport → familie → venner → digitalt socialt miljø → alene.**

Nogle af disse skift er små, andre betydelige.

Men hvert skift kan principielt kræve en ny afvejning af dele af funktionsrepertoiret.

Det betyder, at den moderne voksne ikke alene skal kunne håndtere mange forskellige identitetskonfigurationer. Personen skal kunne bevæge sig frem og tilbage mellem dem gentagne gange.

Den samlede belastning afhænger derfor ikke kun af, hvor mange miljøer et menneske har adgang til, men også af:

**hvor forskellige miljøerne er, hvor hyppigt der skiftes mellem dem, og hvor stor regulering hvert skift kræver.**

## Fra udvikling til integration

Denne sammenkobling giver også en yderligere begrundelse for, hvorfor høj autonomi kan have betydning for trivsel.

Hvis mennesket selv kan vælge miljøer, som passer bedre til dets almindelige måde at fungere på, reduceres behovet for store reguleringsskift.

Det betyder ikke, at et autonomt menneske undgår tilpasning. Men forskellen mellem identitetskonfigurationerne kan blive mindre.

Det kan illustreres som forskellen mellem to udviklingsformer:

**Høj miljømæssig forskel:**
Hvert miljø kræver betydelig omregulering af kroppen, følelserne og den rationelle adfærd.

**Høj integration:**
De forskellige miljøer tillader i højere grad den samme grundlæggende måde at være menneske på, og kun mindre funktionelle justeringer er nødvendige.

Det ideelt afbalancerede individ bliver derfor ikke nødvendigvis det individ, som er bedst til at gennemføre stadigt større skift mellem meget forskellige identiteter.

Et muligt udviklingsmål bliver i stedet, at individet gennem autonomi og integration efterhånden kan vælge og skabe miljøer, hvor færre omfattende selvtilpasninger er nødvendige.

## Samlet pædagogisk model

De to modeller kan derfor læses oven på hinanden.

**Udviklingsmodellen** viser, hvorfor opgaven bliver større: mennesket får flere funktioner og færdes i flere miljøer.

**Det tredelte sind** viser, hvorfor opgaven er dybere, end den umiddelbart ser ud: hver tilpasning skal ikke blot forstås rationelt, men gennemføres i et samlet biologisk, emotionelt og kognitivt system.

Den samlede bevægelse kan fremstilles således:

**Barnet udvikler flere funktioner**
↓
**Barnet får adgang til flere miljøer**
↓
**Flere forskellige identitetskonfigurationer bliver mulige**
↓
**Skift mellem disse konfigurationer sker hyppigere**
↓
**Hvert skift kræver biologisk, emotionel og rationel regulering**
↓
**Den rationelle tænkning kan påvirke, men ikke fuldt kontrollere hele omstillingen**
↓
**Nogle ubalancer kan derfor eksistere uden fuldt bevidst kendskab**
↓
**Autonomi og integration kan reducere behovet for omfattende gentagen selvtilpasning.**

På denne måde bliver det tredelte sind et pædagogisk mellemled mellem udviklingsmodellens synlige forgreninger og den skjulte regulering, som må antages at foregå inde i individet. Udviklingsmodellen viser, **hvor mange sammenhænge mennesket skal håndtere**; det tredelte sind illustrerer, **hvor omfattende hvert enkelt skift mellem disse sammenhænge potentielt er**.