Hjerne og Sind - Menneske

Hjernen er en del af kroppen. Groft forenklet kan den anses som “kontrolcentret der koordinerer, modtager og udsender signaler” til resten af kroppen, for at sikre de effektive handlinger. Når man tænker på hjernen, tænker man tit på, at man har sit kontrolcenter og kan en masse med sin krop. Men noget af det mest spændende er også, at der faktisk også er mange ting som man ikke selv bestemmer. De ting man selv har styr på og selv vælger at gøre - bøje armen, strække armen, dreje hovedet til højre, se lige ud igen - er kontrolleret af den rationelle tænkning, indtil reflekser, vaner eller andre længere procesmønstre overtager, for at udtrykke det basalt.

Stående mål:
Konstante forsøg på fastlåste evalueringer af umiddelbar status (Godt/skidt - skabelon). Man forsøger i dag at hjælpe patienten med at få det “så godt som muligt”, blandt andet ved at pacificere symptomer.

I Verden gælder to overordnede målefaktorer: Tid og Kapital

Dette menes på den måde, at den overordnede succesrate for hvert enkelt liv er indkomsten og de materialistiske, målbare tilegnelser (Hvor mange penge har man?). Den ekstra tilføjelse består i hvor hurtigt man kan gøre det og hvor meget tid af sit liv man selv kan kontrollere og ikke er tvungen til at bruge på opgaver tildelt fra andre, eller mulig sygetid.

Dette er selvfølgelig meget simplificeret, og mange kæmper for at gøre livet mere fleksibelt, men det er denne rammesætning denne skrift vil arbejde ud fra.

Liv og Samfund

Et individ, et menneske, er et Liv i et Samfund. At sætte et nyt mål for de optimale resultater ved brug af psykoanalysen involverer også det samfund som de Liv der analyseres lever i. Det der gør at den nuværende brug af analysen ikke udkommer optimalt kan både være grund af og årsag til de ikke optimale resultater og disse resultaters herkomster (personerne der har er blevet undersøgt og analyseret). Det vil sige, at det også både kan ses som en årsag til som et resultat af “de dårlige resultater” (både det at de analyserede patienter fremviste psykiske smerter, samt det at analysernes metodiske anveldelse måske overså skjulte problemer), at det samfund som disse psykiske patienter lever i oplever problemer.

Med dette in mente vil jeg i denne tekst ikke nøjes med at revidere anvendelsen af den psykoanalytiske metode uden at se på samfundsmæssige skabelon - dette ville ikke give mening. At se på hvordan individet fungerer egenhændigt, tilpasset “det perfekte samfund”, og så efterfølgende fuldstændigt overse samfundsstrukturen giver reelt ingen mening.

Kommunikation og forståelse

Sproglig kommunikation er en den bedst tilgængelige og alligevel meget ueffektive metode til kommunikation, mennesket har til rådighed til formålet, som ikke formår at skabe effektiv videndeling af de tanker som menneskene ønsker at dele mellem sig i en kompliceret debat. Dette besværliggør opgaven, der består i at skulle diskutere mere end ét alvorligt emne, idet det ses fra flere perspektiver over længere tidsmæssige dimensionelle udviklinger på en gang. Dette er alligevel den uundgåelige opgave der skal løses, for at indse det faktiske problem der er opstået: at flere ultimative problemer er endt op som globale kriser og at det at løse den ene forværrer situationen af den næste, og vice versa; samt at nationers individuelle forslag til valg af videre handlinger skaber yderligere nye globale kriser tilføjet.

Allerede dér hvor det enkelte individ ikke forstod at anskue mere end ét problem ad gangen (Klima eller Kapital, som det åbenlyse eksempel), fordi de to ord ikke kan siges samtidigt, gik det galt. Kapital-løsningen (Vækst) blev valgt, og alligevel var der også nogen der talte for Klima-løsninger nogle steder.

Dette førte så også til, at yderligere problemer opstod: Både at man ikke kunne blive enige om kapital-løsninger (som konkurrenter), at man ikke kunne blive enige om klima-løsninger (som konkurrenter) og at man ikke kunne blive enige om at forenes om at definere mål, rammer og forhandlingsmetoder fuldstændigt.

Mennesket – psykologiske teorier

Ethvert menneske forstås i dag som ét individ blandt mange. Og den bedste beskrivelse af det menneskelige individ gives af Jung´s psykoanalyse, som nok er den mest kendte metode der bruges af psykologer / psykiatere som værktøj, når en person beder om assistance til at få styr på sit eget sind - til at få det bedre, eller måske bare finde ud af noget dybereliggende om sig selv.

Teorien viser at ethvert individ er unikt.

Ved at tilføje teorien om MBTI / JTI, gives muligheden for generalisering. Dette gøres med det formål at vise, at selvom alle mennesker er unikke individer, har alle også mange egenskaber og evner der ligger tæt op af andre individers egenskaber og evner - de minder om hinanden på på mange måder.

Kort fortalt vil store grupper af mennesker også minde meget om hinanden, have let ved at befinde sig godt sammen på bestemte måde eller modsat, og så videre. Socialt samvær er emnet, kort fortalt.

C. G. Jung

Omlæg standard for trivselsanalyser til psykoanalyser over tid, der accepterer at Enten/Eller (Godt/Skidt) ikke findes og at evalueringsskalaen er analog, samt at det der måles er udviklingen mere end den umiddelbare status. Til sidst også, at det der skal skal forsøges opnået ikke er en ultimativ styrke, men mere et afvejet stadie i et tilpasset leje som konstant ændrer sig.

4 Typologier, Det “Skjulte” eller “Ubevidste”, Introvert eller Ekstrovert

Det samme som 4-delingen

<u>Typologiernes styrke hos individet</u>

At typologierne har “styrke” i stedet for balance
At de modsatrettede skaber konflikt

- At hver enkelt funktion fremkommer og opnår effekt i sindet på et <u>tidspunkt</u>, igennem individets udvikling
- At hver enkelt funktion har en <u>styrke</u>, som kun kan vurderes ved sammenligning med noget andet; det der står fuldstændigt alene vil aldrig være “stærkere” eller “svagere” end noget andet, for det “andet” findes ikke

Hukommelsen i neurologien

ChatGPT: Jungs Psykoanalyse

Carl Gustav Jung udviklede sin analytiske psykologi med udgangspunkt i den psykoanalytiske tradition, men udvidede forståelsen af menneskets sind betydeligt. Hvor psykoanalysen ofte lagde stor vægt på konflikter, fortrængning og det ubevidste, interesserede Jung sig også for, hvordan mennesket orienterer sig mod verden, bearbejder erfaringer og gradvist udvikler en mere samlet personlighed. Sindet blev hos Jung ikke forstået som én enkelt funktion, men som et komplekst system af forskellige måder at registrere, vurdere og fortolke virkeligheden på.

Et centralt element er Jungs teori om de fire psykiske funktioner: **tænkning, følelse, sansning og intuition**. Tænkning bruges til at forstå forbindelser, begreber og årsager gennem logik og ræsonnement. Følelse bruges til at vurdere betydning og værdi – eksempelvis om noget opleves som godt, dårligt, ønskværdigt eller uønsket. Sansning registrerer det konkret tilstedeværende gennem sanserne og retter opmærksomheden mod det, der faktisk kan observeres. Intuition orienterer sig derimod mod muligheder, mønstre og betydninger, som ikke nødvendigvis er direkte synlige.

Jung grupperede funktionerne i to overordnede par. Tænkning og følelse er **vurderende funktioner**, fordi de hjælper mennesket med at tage stilling til det oplevede. Sansning og intuition er **opfattende funktioner**, fordi de handler om forskellige måder at registrere og forstå det, der møder mennesket. Et menneske råder principielt over alle fire funktioner, men Jung mente, at de sjældent udvikles lige stærkt. Én funktion kan blive dominerende, mens andre anvendes mindre bevidst og i højere grad kan komme til udtryk gennem det ubevidste.

Dette hænger sammen med Jungs omfattende interesse for **det ubevidste**. Han skelnede mellem det personlige ubevidste og det kollektive ubevidste. Det personlige ubevidste rummer blandt andet erfaringer, følelser og erindringer, som ikke aktuelt befinder sig i bevidstheden. Det kollektive ubevidste betegnede derimod et dybere psykisk niveau med grundlæggende menneskelige strukturer og mønstre, som Jung kaldte arketyper. Det ubevidste var derfor ikke blot et lager for fortrængte oplevelser, men en aktiv del af psyken, som kunne påvirke tanker, følelser, handlinger, drømme og personlig udvikling.

Et andet af Jungs mest kendte bidrag er sondringen mellem **introversion og ekstroversion**. Begreberne beskriver ikke blot, om et menneske er stille eller socialt, men først og fremmest hvilken retning den psykiske orientering typisk tager. Ved ekstroversion orienteres opmærksomheden især mod den ydre verden, mennesker, genstande og hændelser. Ved introversion orienteres den i højere grad mod den indre verden af tanker, forestillinger, vurderinger og subjektive oplevelser. Jung betragtede begge orienteringer som normale menneskelige muligheder, og de kan kombineres med hver af de fire psykiske funktioner.

Der kan således eksempelvis findes en mere introvert tænkende orientering, hvor begrebsmæssig og indre refleksion spiller en stor rolle, eller en mere ekstrovert sansende orientering, hvor den konkrete omverden og den umiddelbare situation får stor betydning. Jungs typologi var dermed et forsøg på at beskrive systematiske forskelle i den måde, mennesker retter deres opmærksomhed, behandler information og vurderer deres erfaringer

på.

Jungs teori er samtidig en udviklingsteori. Målet er ikke nødvendigvis, at mennesket skal fastholde sin stærkeste funktion, men at personligheden gennem livet kan blive mere integreret. Denne proces kaldte Jung **individuation**. Her bliver mennesket gradvist mere opmærksomt på både sine bevidste og mindre bevidste sider og kan udvikle en større balance mellem forskellige psykiske funktioner og modsætninger.

Jungs typologi kan derfor let refereres til som en vigtig historisk forløber for en mere generel idé om **sindet som opdelt i flere funktionelle områder**. Hans fire funktioner er ikke identiske med en moderne model over sindets fire funktionelle områder, og de bør derfor ikke sidestilles direkte. Men selve grundideen – at sindet består af forskellige funktioner, som arbejder sammen, kan være forskelligt udviklede og både kan fungere bevidst og uden for den umiddelbare bevidsthed – har en tydelig forbindelse til en sådan model. Jung udgør dermed en væsentlig tidligere teoretisk reference for tanken om, at menneskets samlede sind bedst forstås som et samspil mellem flere forskellige psykiske funktionssystemer.

MBTI / JTI - udledt at Jung

Et forsøg på at lave en “tidsløs” forklaring af individets identitet, med grundbase i Jung´s typologier og Intro/Ekstro koncept.
Alene det, at den forsøges bestemt uden at medtænke udvikling over tid, mener jeg diskvalificerer idéen.

ChatGPT: MBTI

Myers-Briggs Type Indicator, almindeligvis forkortet **MBTI**, er en typologisk model for personlighed, som blev udviklet af Katharine Cook Briggs og Isabel Briggs Myers med tydelig inspiration fra Carl Gustav Jungs psykologiske typeteori. MBTI forsøger at beskrive forskelle i menneskers foretrukne måder at rette opmærksomheden på, indsamle information, træffe vurderinger og organisere deres forhold til omverdenen. Modellen skal derfor først og fremmest forstås som en typologi over præferencer og ikke som en måling af intelligens, evner eller psykisk sundhed.

MBTI bygger på fire centrale modsætningspar. Det første er **introversion og ekstroversion**, som direkte viderefører Jungs idé om, hvor den psykiske orientering primært er rettet. Ekstroversion beskriver en tendens til at orientere opmærksomheden mod den ydre verden, mens introversion beskriver en stærkere orientering mod den indre verden af tanker,

refleksioner og subjektive oplevelser.

Det andet modsætningspar er **sansning og intuition**. Her beskrives to forskellige måder at tage information ind på. Sansning lægger vægt på konkrete observationer, detaljer og det umiddelbart registrerbare, mens intuition i højere grad retter sig mod mønstre, muligheder, sammenhænge og forestillinger om det, der endnu ikke er direkte synligt. Denne sondring stammer næsten direkte fra Jungs opfattelse af sansning og intuition som to forskellige opfattende funktioner.

Det tredje par er **tænkning og følelse**, som beskriver forskellige måder at foretage vurderinger på. Tænkning lægger vægt på logik, sammenhæng og principper, mens følelse i MBTI-sammenhæng handler om vurdering ud fra værdier, betydning og hensynet til mennesker og relationer. Også dette svarer tæt til Jungs skelnen mellem tænkning og følelse som vurderende psykiske funktioner.

MBTI tilføjer desuden modsætningsparret **vurdering og perception**, ofte betegnet Judging og Perceiving. Denne dimension handler især om, hvordan mennesket foretrækker at organisere sit forhold til den ydre verden. En vurderende orientering forbindes typisk med struktur, beslutning og afslutning, mens en perceptiv orientering forbindes med åbenhed, fleksibilitet og fortsat informationsindsamling.

Ved at kombinere de fire modsætningspar fremkommer de kendte **16 MBTI-typer**, eksempelvis INTJ, ESFP eller ENTP. Hver type fungerer som en beskrivelse af en bestemt kombination af præferencer. Det er dog vigtigt at forstå, at mennesker ikke nødvendigvis udelukkende fungerer på den ene eller den anden side af hver dimension. Modellen beskriver primære præferencer, mens den faktiske adfærd kan variere betydeligt efter situation, erfaring og udvikling.

Forbindelsen mellem MBTI og Jung er derfor meget direkte. MBTI kan i høj grad betragtes som en systematisering og praktisk videreudvikling af dele af Jungs typologi. Begreberne introversion, ekstroversion, sansning, intuition, tænkning og følelse stammer alle fra Jung, mens Myers og Briggs gjorde dem lettere at anvende som et samlet klassifikationssystem.

På samme måde kan MBTI relativt let kobles til en model over **sindets fire funktionelle områder**, så længe modellerne ikke behandles som identiske. MBTI beskriver primært menneskets foretrukne måder at orientere sig, registrere information og træffe vurderinger på, mens en model med fire funktionelle områder kan forsøge at beskrive bredere funktioner som **kognition, emotion, motivation og regulering**.

MBTI's tænkning, sansning og intuition kan eksempelvis have tydelige forbindelser til det kognitive område, mens følelsesdimensionen naturligt kan forbindes med emotionelle og værdimæssige processer. Præferencer for handling, struktur og beslutning kan samtidig påvirke både motivation og regulering. Introversion og ekstroversion kan gå på tværs af alle fire områder, fordi de snarere beskriver retningen for opmærksomhed og psykisk aktivitet end én bestemt funktion.

MBTI kan derfor bruges som et pædagogisk mellemled mellem Jungs oprindelige typeteori og en bredere funktionel forståelse af sindet. Jung opstillede ideen om forskellige psykiske funktioner og orienteringer, MBTI gjorde disse forskelle mere systematiske og genkendelige, og modellen med fire funktionelle områder kan føre perspektivet videre ved at beskrive,

hvordan kognition, emotion, motivation og regulering indgår i et samlet fungerende sind.

Sammenhængen skal således ikke forstås som en direkte teoretisk udviklingslinje, hvor den ene model videnskabeligt beviser den næste. Den kan snarere bruges som en tydelig begrebsmæssig forbindelse: Fra Jungs idé om forskellige psykiske funktioner, over MBTI's typologiske organisering af menneskelige præferencer, til en mere generel funktionel model af sindet som et samspil mellem flere forskellige, men indbyrdes afhængige områder.

De essentielle mangler

De fremlagte teorier er skabt i en tid, hvor samfundet fungerer under andre omstændigheder, primært grundet et lavere teknologisk niveau. Denne ændring af omstændigheder forklares altså under emnerne “P-Gen” og “P-Skabelon”.

Selvværd / Trivsel

De kendte Psykoanalytiske teorier fortæller intet om, hvor meget et individ føler det er “Værd” i det samfund det føler sig knyttet til. “Selvværd” er et nyere udtryk inden for psykiatri og kan også senere bedre erstattes (i denne tekst) med Trivsel som er det nyeste at se på. Grunden til at dette ikke er blevet behandlet i de gængse psykoanalytiske meetoder er, at det ikke var opdaget og undersøgt af videnskaben. Nu er det blevet anerkendt, og netop derfor skal metoderne også synkroniseres, hvilket gøres ved indbringelse af SDT, neuroaffektiv teori (Hart) og tanken om at udføre analyse over tid og med kontinuerlig afbalancering, som vil blive beskrevet senere i teksten.

Tid

Det helt basale element “Tid” er overset. Analyser i dag fortæller generelt hvordan situationen er i momentet, men denne undersøgelse afdækker ikke i høj grad hvor godt et individ er blevet til at skjule sine egne problemer for sig selv. Man kan sagtens blive fantastisk god til at præsentere nogle “smukke facader” som gør at man kun ser “en lille smule syg ud”, og på den måde få skjult nogle langt sværere, dybereliggende problemer.

Man bør, for enhver patient, gå hele vejen tilbage og afdække barndommen, og helst også forældrene.

Der kigges også altid på sagen ud fra de gængse tidsaspekter. De er ikke længere holdbare i dag. Samfundet bør korrigere Tidsskabelonen for at sikre mulighed for at optimere brug af den tid borgerne har til Trivsel også.
En ekstra vunden fordel ved at gøre dette vil faktisk være, at man automatisk vil se, hvordan man effektivt vil begynde at bevæge sig hen imod det der kan åbne op for Klimakrisen. Der hvor man skaber mere fritid, vil man også opdage at man ikke har brug for yderligere vækst og kapital, og også vil finde os godt tilpas med mindre materialistiske mængder - såfremt vi formår at formidle timerne ret.

Korrigeringer / Tilpasninger af Samfundsforståelsen:

Disse korrigeringer, er altså hvad der skal ske, set fremadrettet, efter årene 2020.

- **Tid - Generel forståelse**: Det er vigtigt at få fastslået, at Tid skal anses som 2 grundlæggende principper:
    - ***"Persontimen" - for hvert individ***, som er den mængde (168 timer/uge) som hvert menneske har til rådighed hver uge, ment på den måde, at ved at være i live i en uge, har personen både fået ugens timer tildelt og umiddelbart benyttet dem, hvadenten der er blevet foretaget noget aktiv eller ej.
    - ***"Timen" - måleenheden***, som er den kronologiske opmåling og synkroniseringsværktøjet, der er basismodellen for beskrivelse og forklaring af, hvordan hver enkelt menneske formidler sine mandetimer i sit liv
- **Hukommelse og Miljø**: "Det ubevidste" accepteres som både den hukommelse, individet ikke selv husker, samt det miljø, individet er i kontakt med, og som den neurologiske hukommelse ofte reagerer på, uden at individet rationelt kender årsagen eller sågar bemærker reaktionen. Det vil sige, det hele er i spil som mulige elementer til spejling af indtryk individet modtager
- **Tid - Samfundsskala**, Optimeres på Landssamfundsplan, for at tilgodese leve- og arbejdsvilkår for borgerne, i et land der er faldet bagud, med en Tidsskabelon der oprindeligt blev skrevet til halvt så mange borgere i et langt mere simpelt og fastsat arbejdsmiljø, og som i dag ikke holder til at formidle så meget fleksibel tid som vi reelt har - Vi glemmer at bruge på den på os selv og på at holde fri og slappe af!

  Den tidsskabelon som vi lever i, i Danmark (3 x 8t), har i dag brug for at blive ændret, for landets samfunds skyld. Den blev indført på et tidspunkt hvor:

- Man gjorde det for at sikre mere afslappede arbejdstider for alle, med “kun” 40 timers arbejde hver uge
- Hvor indbyggertallet var det halve af, hvad vi har i dag
- Man ville stabilisere produktionen med et sikret overskud (en sikret vækst) og uden at kunne lægge en overvægt at arbejdspres på svagere arbejdsgrupper

Den virkede i mange år, men kan ikke længere bære, efter nye, yderligere mål er opnået:

- befolkningen er vokset yderligere
- Produktion og konkurrence på arbejdsmarkedet har sat langt højere krav og forventninger til alle
- Nye psykiatriske, videnskabelige opdagelser har påvist tidligere ukendte udfordringer
- klimamæssige udfordringer er kommet frem som følger at de nye, ekstreme effektiviteter mennesket har udviklet

Ingen har turdet taget det store skridt, som foregangsland til at vise, hvad der skal til, for at løse det samlede problem, som det ser ud i dag

- **Kontinuerlig Afbalancering**: De fire typologiske områder skal “Afbalanceres”, ikke måles på styrke. Dvs, hver funktionalitet under hver typologi ikke længere måles på styrke, men på afbalancering. Ved brug af “den tredelte” hjerne, kan hypotesen om det 4-delte sind bruges som et bedre alternativ, idet de “modsatrettede” typer hellere skal være i balance, end modarbejde med kamp om styrken

- **“Analyse” / undersøgelse** For at sikre en Kontinuerlig Afbalancering, skal psykoanalyse foregå over tid, for at sikre at den identitet man undersøgte i går, kontinuerligt udvikler sig i takt med den Verden den lever i, og derved formår at forblive i (eller udvikle sig hen imod) afbalancering med det miljø den er i kontakt med

- På samme vis vil ideen om “Intro/Ekstro” fra starten også blive åbnet til, at man muligvis søger mod det man ser som værende fungerende for andre men ikke selv kender, og ønsker at afprøve andre muligheder, hvad end man så vælger det ene eller det andet efterfølgende. I princippet et forsøg på en oscillation, men uden tilstrækkelig tid til at føre bevægelsen igennem, muligvis grundet de ekstremt strikse, fastsatte tidsrammer / tidsmål, samfundet i dag er bygget op om

I denne model arbejdes der, ligesom i MBTI og Jungs teori, med fire områder af funktionaliteter, overordnet set. Og de specifikke funktioner i hvert område er valgt, ikke for at give en perfekt endegyldig model, men derimod for at vise anerkendelsen og accepten af de andre modeller og

det arbejde der ligger bag, samt muligheden for at specificeringen af en komplet “funktionsliste” simpelthen ikke kan laves med det perfekte resultat.

Når man ser på Jung Typologien og MBTI modellerne, er der ikke megen undersøgelse af, hvornår eller hvordan fremkomsten af hver enkelt sindsfunktion sker. Det er teorier der omhandler og er baseret på undersøgelser af voksne mennesker, med sind i funktion, og derfor har man kunnet arbejde med allerede eksisterende / tilstedeværende typologisk opdelte funktioner i sindet.

Men det har relevans at tænke over, hvordan hver enkelt funktion er blevet sat i funktion gennem en opvækst. Hvordan opvæksten har påvirket hvilke funktionerne der har været vigtigst for individet at førsteprioritere for at få anerkendelse, for at kunne interagere med forældre og andet.

Nyt mål individuelt: Trivsel frem for vækst

Der hvor man ændrer den generelle indstilling fra at være “Jeg vil have det næste nye, bedste, konstant”, til “jeg vil bruge min tid til at nyde livet”, kan man læne sig tilbage, nyde de ting (det materialistisk skabte vi allerede nu har til rådighed) vi allerede har i overflod, og få ro i livet.

I stedet for at målsætte hele sit liv på forhånd, kan man mærke efter hvordan man har det i nuet, og bruge sig selv til at korrigere, skulle der være noget man føler man ikke er helt afstemt med.

Selvbestemmelsesteorien

Men hvad er Trivsel? Den bedste forklaring af begrebet Trivsel gives i dag af teorien “Selvbestemmelsesteorien” (“SDT” som forkortelse for det engelske navn “Self Determination Theory”), som jeg vil takke Ib Ravn for introduktionen til det danske samfund for.

SDT er en bred adfærdspsykologisk teori, der omhandler individets totale adfærd og ageren igennem livet, som ser på hovedelementer (og meget andet) man kan fokusere på, for at arbejde med bedst mulig trivsel for individet.

ChatGPT: Selvbestemmelsesteori (SDT) med udgangspunkt i Ib Ravns formidling

Selvbestemmelsesteori, ofte forkortet SDT (*Self-Determination Theory*), er en psykologisk teori om menneskelig motivation, trivsel og udvikling. Teorien blev oprindeligt udviklet af Edward Deci og Richard Ryan, men er i Danmark blevet formidlet og viderebearbejdet af blandt andre Ib Ravn. I Ravns fremstillinger anvendes teorien ofte som et redskab til at forstå, hvordan mennesker kan trives, engagere sig og udvikle sig i uddannelse, arbejdsliv og hverdagsliv.

Kernen i selvbestemmelsesteorien er, at mennesker ikke alene motiveres af ydre belønninger eller sanktioner. Mennesker har også indre motivationskilder, som udspringer af naturlige psykologiske behov. Når disse behov understøttes, styrkes både trivsel, læring, engagement og oplevelsen af mening. Når behovene derimod hæmmes eller ignoreres, kan motivation, energi og livskvalitet svækkes.

Ifølge teorien findes der tre grundlæggende psykologiske behov. Det første er **autonomi**, som handler om oplevelsen af selvbestemmelse og indflydelse på egne handlinger. Mennesker har behov for at opleve, at deres valg og handlinger udspringer af dem selv, og ikke kun af ydre krav eller kontrol. Autonomi betyder ikke nødvendigvis uafhængighed, men oplevelsen af frivillighed og ejerskab i det, man gør.

Det andet behov er **kompetence**, som handler om oplevelsen af at kunne mestre opgaver og udfordringer. Mennesker trives, når de oplever, at de udvikler færdigheder, lærer nyt og kan påvirke deres omgivelser gennem egne handlinger. Kompetence skaber selvtillid og motivation til fortsat læring og udvikling.

Det tredje behov er **tilhørsforhold**, som handler om relationer til andre mennesker. Mennesker har behov for at føle sig accepteret, værdsat og som en del af sociale fællesskaber. Relationer, samarbejde og oplevelsen af at høre til spiller derfor en central rolle for både trivsel og motivation.

I Ib Ravns formidling af SDT lægges der stor vægt på, at disse tre behov ikke kun er relevante i psykologisk teori, men også i praktiske sammenhænge. I skoler, på arbejdspladser og i familier kan man skabe rammer, som enten understøtter eller hæmmer autonomi, kompetence og tilhørsforhold. Når mennesker mødes med tillid, mulighed for indflydelse, passende udfordringer og positive relationer, øges sandsynligheden for engagement og vedvarende motivation.

Ravn fremhæver samtidig, at moderne samfund ofte er præget af styring, målinger, kontrolsystemer og præstationskrav. Hvis disse forhold bliver dominerende, kan de risikere at svække menneskers indre motivation. Selvbestemmelsesteorien peger derfor på betydningen af at skabe miljøer, hvor mennesker ikke kun præsterer, men også oplever mening, udvikling og fællesskab.

I uddannelsessammenhænge betyder dette eksempelvis, at læring styrkes, når elever oplever medbestemmelse, succesoplevelser og gode relationer til lærere og klassekammerater. På arbejdspladser betyder det, at medarbejdere ofte præsterer bedre og trives mere, når de oplever tillid, ansvar og mulighed for faglig udvikling frem for ensidig kontrol.

Set i et bredere perspektiv beskriver selvbestemmelsesteorien mennesket som et aktivt og udviklingsorienteret væsen, der naturligt søger læring, fællesskab og mestring. Trivsel opstår ikke alene gennem fravær af problemer, men gennem opfyldelsen af de psykologiske behov for autonomi, kompetence og tilhørsforhold. Teorien tilbyder dermed en forståelsesramme for, hvordan mennesker kan skabe motivation og mening i et moderne samfund præget af komplekse krav og mange valgmuligheder.

Med udgangspunkt i Ib Ravns formidling kan SDT derfor forstås som en teori om de grundlæggende betingelser for menneskelig trivsel og motivation. Teorien peger på, at mennesker fungerer bedst, når de oplever indflydelse på eget liv, mulighed for at udvikle deres evner og tilknytning til meningsfulde fællesskaber. Disse tre forhold udgør tilsammen et centralt fundament for læring, engagement og livskvalitet

SDT taler helt grundlæggende om, at der hvor individet føler sig i **Autonomi**, med tilfredsstillet behov for **Samhørighed** og udøvelse af sine **Kompetencer**, vil det finde sin Trivsel (meget simplificeret). Dette sker i voksenlivet, som teorien primært behandler, og indførelsen til voksenlivet drejer sig i høj grad om at få overdraget den Autonome selvstændighed fra forældrene på sund og vellykket vis, mens kompetencerne udvikles og tages i brug, og mens samhørighed med de fremtidige samværsmiljøer udvikles og holdes ved lige.

Mål:

- **Autonomi**
- **Samhørighed**
- **Kompetencer**

Neuroaffektiv Udviklingspsykologi

SDT´s syn på overdragelse af Autonomi stemmer glimrende overens med den opnåelse af egenkontrol, som Neuroaffektiv Udviklingsteori beskriver gennem opvæksten. Denne teori giver også det bedste billede af, hvordan sindet opbygges gennem starten af livet, og er derfor også essentiel at bringe med, for at få det bedste billede. Og ligesom SDT kan Neuroaffektiv Udviklingspsykologi også betragtes fra et adfærdspsykologisk perspektiv.

ChatGPT: Susan Harts teori om neuroaffektiv udviklingspsykologi

Den danske psykolog og psykoterapeut Susan Hart har udviklet en teoretisk ramme kendt som **neuroaffektiv udviklingspsykologi**, som forsøger at integrere viden fra udviklingspsykologi, neurovidenskab og tilknytningsteori. Hendes arbejde tager udgangspunkt i den grundlæggende idé, at menneskets følelsesmæssige udvikling og relationelle erfaringer spiller en afgørende rolle for, hvordan hjernen udvikler sig. Teorien beskriver derfor menneskelig udvikling som et samspil mellem biologiske processer i hjernen og de relationer, barnet indgår i gennem opvæksten.

En central pointe i Harts teori er, at hjernen ikke udvikler sig isoleret, men i tæt samspil med omgivelserne, især med de omsorgspersoner, barnet er knyttet til. Følelser og relationer fungerer som vigtige drivkræfter i denne udvikling. Når barnet møder omsorg, regulering og følelsesmæssig afstemning fra voksne, påvirker det de neurale forbindelser i hjernen og bidrager til udviklingen af barnets evne til at regulere følelser, forstå sig selv og indgå i relationer til andre.

Hart beskriver udviklingen af hjernen gennem tre overordnede niveauer, som repræsenterer forskellige former for regulering og forståelse. Det første niveau er det **autonome niveau**, hvor de mest grundlæggende reguleringsprocesser foregår. Her handler det om kroppens basale systemer for arousal og stress, som blandt andet regulerer energi, spænding og beredskab. Udviklingen på dette niveau danner fundamentet for senere psykologiske funktioner.

Det næste niveau er det **limbiske niveau**, som er tæt knyttet til følelser, relationer og tilknytning. På dette niveau udvikler barnet evnen til at genkende og regulere følelser i samspil med andre mennesker. Relationer til omsorgspersoner spiller her en afgørende rolle,

fordi barnet gennem gentagne erfaringer lærer at forstå både egne og andres følelsesmæssige tilstande.

Det tredje niveau er det **præfrontale niveau**, som er forbundet med mere komplekse mentale funktioner som refleksion, mentalisering og selvbevidsthed. Her udvikler barnet gradvist evnen til at tænke over sine egne og andres tanker og følelser. Denne udvikling gør det muligt at regulere impulser, planlægge handlinger og forstå sociale situationer på et mere avanceret niveau.

Et vigtigt aspekt af Harts teori er, at udviklingen på disse niveauer sker i et hierarkisk samspil. De mere avancerede funktioner i hjernen bygger på de tidligere udviklede reguleringssystemer. Hvis et barn ikke får tilstrækkelig støtte til følelsesmæssig regulering i de tidlige år, kan det derfor påvirke udviklingen af senere psykologiske funktioner. Samtidig understreger Hart, at hjernen er plastisk, hvilket betyder, at udvikling og forandring kan ske gennem nye relationelle erfaringer senere i livet.

Neuroaffektiv udviklingspsykologi lægger derfor stor vægt på betydningen af **relationel regulering**. Barnet lærer ikke alene at regulere sine følelser gennem egen indsats, men gennem samspil med andre mennesker, der hjælper med at skabe tryghed, struktur og forståelse. Dette perspektiv har haft stor betydning for pædagogik, psykoterapi og socialt arbejde, fordi det fremhæver, hvordan relationer kan støtte både følelsesmæssig udvikling og neurologisk modning.

Harts teori tilbyder dermed en integreret forståelse af menneskelig udvikling, hvor følelsesmæssige erfaringer, relationer og hjernens biologiske udvikling ses som tæt forbundne processer. Ved at forbinde neurovidenskabelig viden med udviklingspsykologiske perspektiver giver neuroaffektiv udviklingspsykologi et grundlag for at forstå, hvordan mennesker udvikler evnen til selvregulering, empati og refleksion gennem deres tidlige relationelle erfaringer.

Denne teori beskriver detaljeret barnets opvækst og opdragelse, og lægger også stor vægt på, hvordan tilpasning af hjerne og sind kan fortsætte gennem hele livet. Det er en vigtig pointe, at hukommelsen (det vi husker) drejer sig om det neurale system i hele kroppen,

Når det kommer til den 20 år lange opvækst er det også vigtigt at medbringe, at den måde hver enkelt funktionalitet sættes i drift på, har en markant effekt. Det man lærer fra starten kan, som

det fastslås i Neuroaffektion, lagres og viderebringes i livet, gennem den neurologiske hukommelse.

Mål:

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

Det er med disse nye mål, og den kontinuerlige erfaring, hukommelse, oplagring af minder om tidligere oplevelser, og afstemning af sindet i reference til disse minder, refleksion, hvad end man vælger at kalde det, at sindet kontinuerligt kan tilpasses til en bedre (eller værre) "status", til brug i den umiddelbare situation man befinder sig i. Hukommelsen har altså en ekstensivt vigtig funktion i sindets velvære - både det man mener selv at kunne huske, og det der måske er blevet "glemt" (en del af "det ubevidste", som Jung udtrykker det).

Hukommelsen

Igennem hele sit liv får man muligheden for at lagre minder om, hvad man oplever, hvad end det har været gode eller dårlige minder. Jeg vil endda sige, at man husker hele sit liv, hvad end man er rationelt bevidst om det eller ej. Hukommelsen fungerer, og det jo bedre man formår at benytte sine rationelle ressourcer efter egen evne, jo mere effektivt vil man være i stand til at udnytte de erfaringer, ens hukommelser er så effektiv til oplejre for en.

ChatGPT: Hukommelse

Hukommelse er en af hjernens mest grundlæggende funktioner og udgør det biologiske system, som gør det muligt for et menneske at bevare, organisere og genanvende erfaringer over tid. Uden hukommelse ville mennesket være begrænset til det øjeblik, der opleves her og nu, uden mulighed for at opbygge erfaring, identitet, læring eller forståelse af verden. Hukommelsens primære funktion er derfor ikke blot at lagre information, men at skabe kontinuitet mellem fortid, nutid og fremtid.

Fra et funktionelt perspektiv kan hukommelsen forstås som hjernens system til registrering, lagring, organisering og genaktivering af information. Når mennesker oplever verden gennem sanserne, modtager hjernen langt flere indtryk, end der kan behandles bevidst. Hukommelsen

fungerer som et filter og et organiseringssystem, der udvælger, bearbejder og lagrer dele af disse indtryk, så de senere kan anvendes i nye situationer.

Hukommelsen har udviklet sig som en biologisk mekanisme til at understøtte overlevelse og tilpasning. Dyr og mennesker, der kunne huske føde, farer, sociale relationer og tidligere erfaringer, havde større sandsynlighed for at overleve og reproducere sig. Hukommelsen fungerer derfor som en mekanisme, der gør det muligt at overføre erfaringer fra tidligere situationer til fremtidige handlinger.

Samtidig er hukommelsen ikke et passivt lager. Hver gang information lagres eller genaktiveres, bearbejdes og organiseres den i relation til eksisterende erfaringer og viden. Hukommelsen arbejder derfor aktivt med at skabe sammenhæng og mønstre i de informationer, som hjernen modtager. Denne funktion gør det muligt for mennesker at genkende omgivelser, forstå sprog, identificere personer og navigere i komplekse sociale og fysiske miljøer.

En vigtig funktion ved hukommelsen er dens evne til at skabe stabilitet i menneskets oplevelse af selvet. Identitet bygger i høj grad på erindringer om tidligere oplevelser, relationer og handlinger. Hukommelsen gør det muligt for mennesket at opleve sig selv som det samme individ over tid, selvom kroppen, omgivelserne og livssituationen løbende ændrer sig. Uden hukommelse ville oplevelsen af personlig kontinuitet være vanskelig at opretholde.

Hukommelsen fungerer samtidig som et system til prioritering af information. Ikke alle oplevelser lagres med samme styrke eller varighed. Information, som forbindes med stærke følelser, gentagelse eller betydning for overlevelse og trivsel, har generelt større sandsynlighed for at blive bevaret. På denne måde fungerer hukommelsen som et biologisk system, der hjælper hjernen med at fokusere på det, der vurderes som vigtigt.

Moderne forskning viser desuden, at hukommelse ikke er ét samlet system, men består af flere forskellige funktioner og processer. Nogle hukommelsessystemer arbejder med kortvarig opbevaring af information, mens andre lagrer erfaringer gennem årtier. Nogle systemer håndterer fakta og begivenheder, mens andre lagrer færdigheder, vaner og automatiserede handlinger. Tilsammen danner disse systemer et komplekst netværk, som understøtter menneskets evne til at lære, tilpasse sig og fungere i verden.

Hukommelsen har også en vigtig fremtidsrettet funktion. Selvom den ofte forbindes med fortiden, anvendes lagrede erfaringer konstant til at forudsige og planlægge fremtidige situationer. Når mennesker forestiller sig kommende begivenheder eller vurderer mulige konsekvenser af deres handlinger, bygger disse processer i høj grad på tidligere erfaringer, som hukommelsen stiller til rådighed.

Set i et bredere perspektiv kan hukommelsen derfor forstås som hjernens system til at skabe sammenhæng på tværs af tid. Den forbinder oplevelser, erfaringer, følelser, relationer og handlinger i et samlet netværk, som gør det muligt for mennesket at lære af fortiden, fungere i nutiden og forberede sig på fremtiden. Hukommelsens grundlæggende funktion er således ikke blot at bevare information, men at skabe den kontinuitet og stabilitet, som gør menneskelig erfaring og bevidsthed mulig.

Ved at benytte Neuroaffektiv Udviklingspsykologi og Hukommelse som base for fremkomsten / udviklingsbilledet af Typologiske funktioner i sindet, gives en god skabelon for, hvornår og i hvilke dele af opvæksten man kan formode at indstillingen / afbalanceringen af hver enkelt funktion sker / begynder, og derved hvor man skal se hen, for at finde årsag til en mulig ueffektiv indstilling eller en første måling af oprindelig styrke.

For at gøre dette, har jeg valgt at præcisere de typologiske funktioner, i en grad der måske ikke er fuldstændig korrekt, men som gør demonstrationen af ideen lettere; jeg kalder demnstrationen "4-Funk" for at have en titel af referere til:

4-Funk: 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.

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,...).

Udvikling / opvækst over tid

En sådan udvikling foregår i det samfund, vi kender i dag, efter en meget stringent fastsat skabelon. 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 tidligere nævnt, har vi i dag en meget fastsat tidsramme, ment på flere forskellige måder:

- Et liv varer ca. 80 år
    - Mennesket starter i skole som 6-årig og går i skole i 10 år

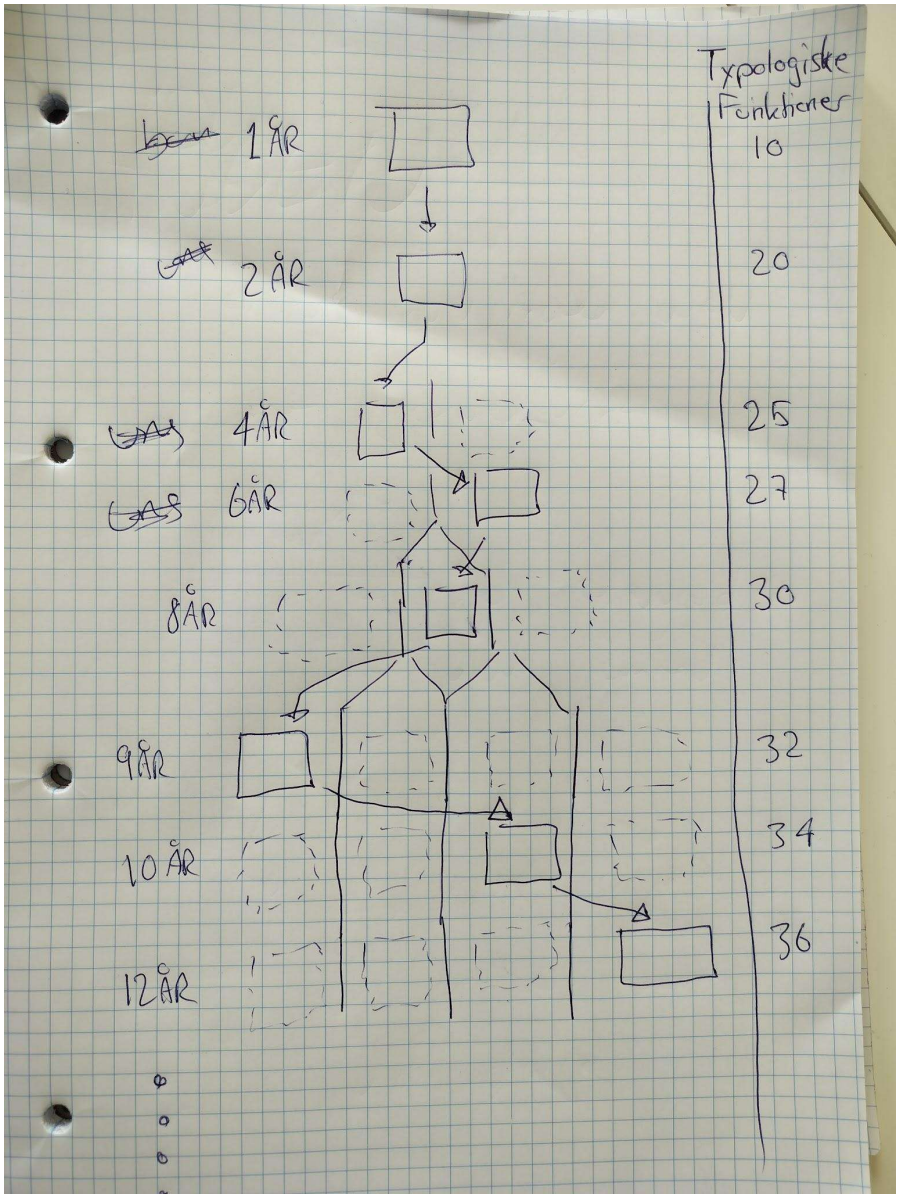
    - Mennesket efteruddannes efter skolegangen
    - Mennesket bliver “Voksen” i en alder af 22-25 år
    - Arbejdslivet afsluttes som 60-70 årig
- En uge består af 7 dage; 5 arbejdsdage og 2 fridage
- Et døgn varer 24 timer, og arbejdsnormen består af den kendte 8t-8t-8t

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

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).

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
- 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)

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**.