

Motivationspsykologi

Introduktion til psykologiens og filosofiens syn
på motiverne for vores handlinger

Af Jens Estrup

Folkeuniversitet 1998

FILOSOFIENS FUNDAMENT FOR PSYKOLOGIEN	2
NATUR VERSUS KULTUR	4
HANDLING	6
ÅRSAG - VIRKNING	6
PROBLEMET	9
DRIVKRÆFTERNE BAG VORE HANDLINGER	10
ARBEJDSPSYKOLOGI	12
PARFORHOLD	13
KARAKTERNEUROSER OG SYMPTOMNEUROSER	14
EKSISTENTIEL PSYKOLOGI	15

Filosofiens fundament for psykologien

Det man i dag betegner som psykoanalyse blev skabt af Sigmund Freud (1856-1939) i 1890'erne. Før da skelnede man ikke mellem psykologi og filosofi, hvilket mange efterfølgende analyser af Freuds samtid viser. Det er klart, at de ideer, som førte til psykoanalysen, allerede lå i luften i slutningen af det 19. århundrede. Alene den kendsgerning, at Søren Kierkegaard, Friedrich Nietzsche og Freud alle behandlede de selv samme problemer: angsten, fortvivlelsen og den splittede personlighed og dens fejludvikling, bekræfter, at psykoanalysens og datidens "eksistentielle tænkning" opfattelser af menneskets kriser både opstod af og var løsninger på de samme problemer. Man berøver ikke geniet Freud nogen ære ved at pege på, at næsten alle de specielle tanker, der kom frem ved psykoanalysen, allerede fandtes på en bredere måde hos Nietzsche, og dybere opfattet hos Kierkegaard. Mange af de tanker og indfaldsvinkler, der angår motiver og behov, som dette kursus beskæftiger sig med, er derfor ikke nye, men stammer fra filosofihistorien.

Den egentlige skelnen mellem filosofi og psykologi opstod først da den del af psykologien, som man kalder psykoanalyse, etablerede sig som praksis, altså den behandlingsform, som vi kender i dag, hvor klienten møder terapeuten med direkte henblik på at rede trådene ud af en personligheds indre, som har snøret sig sammen. I dette kursus vil vi bestræbe os på at holde os inden for psykologiens område, da inddragelsen af en egentlig filosofisk indfaldsvinkel hurtigt ville blive for omfattende. På den anden side vil den filosofiske diskussion om handlingsmotiver og behov dog ikke være til at komme udenom, når vi sidst i kurset kommer ind på den eksistentielle psykologi. Den eksistentielle psykologi er stærkt inspireret af filosofferne Martin Heidegger, Jean-Paul Sartre og ikke mindst vores hjemlige Søren Kierkegaard.

I dag har den moderne psykologi, og ikke mindst psykoanalysen, udviklet sig til selvstændige fagvidenskabelige discipliner. Men i begyndelsen var den, som nævnt, tæt forbundet med Freuds person. I dag er det imidlertid vanskeligt entydigt at bestemme, hvor psykologien har sit centrum, da

der eksisterer konkurrerende skoler med modstridende og uforenelige opfattelser. Derfor bliver en gennemgang af, hvad man betegner som *motivationspsykologi* nødt til at tage afsæt i en bred historisk orientering om de forskellige retninger inden for psykologien, som beskæftiger sig med forskellige aspekter af motivationspsykologi, for at komme frem til, hvor man står i dag.

Kursuts formål er at belyse forskellige psykologiske tilgange og opfattelser af, hvilke drivkræfter, der ligger til grund for vore handlinger - de såkaldte motiver. Det vil sige selve spørgsmålet om, hvad der bevæger, motiverer, os til at udføre forskellige handlinger. Handler vi alene ud fra fundamentale behov såsom sult og tørst? Eller fordi vi dybest set er egoister, der udelukkende handler ud fra, hvad der kommer os selv tilgode? Eller handler vi af næstekærlighed, fordi vi ønsker at fremme stærkere sociale bånd? Hvorom alting er: Er vi overhovedet bevidste om, hvorfor vi handler, som vi gør?

Freud mente, at vore handlinger fra barnsben af ofte var styret af ubevidste drifter og motiver, som vi kun igennem en kæmpe indsats fra hvert individs side kunne blive bevidst om. Det er alment kendt, at Freud betragtede menneskets bevidste ytringer, som styrede af det *ubevidste*. Det nye ved Freuds anskuelse var tanken om *fortrængning*: Det vil sige menneskets iboende modstand mod bevidsthed. Det der især var noget afgørende nyt var at det fortrængte ikke blot var ubevidst, men også det *fortrængende*, altså den mekanisme, der får os til overhovedet at være i stand til at fortrænge, ligeledes var ubevidst. Det *fortrængende*, det vil sige det som sorterer noget, man har oplevet, fra, betegnede Freud som *overjeg*. Disse emner vil blive taget op i løbet af kurset.

Mellem terapeut og klient finder der et kodningsarbejde sted, hvorved noget i personen skjules af personen selv. Dette skjulte eller ubevidste bliver inden for psykoanalysen genstand for fortolkning. Fortolkningen af psykoanalysens opdagelser danner baggrund for og har resulteret i de mange forskellige anskuelser, som præger undersøgelsesmetoder såvel som debatten i dag.

Natur versus kultur

Psykologisk set, er det interessante ved menneskets sjæleliv, at det er understyret med en *bevidsthedstærskel*. Det, som befinder sig over denne tærskel, er *bevidst*. Det, som befinder sig under denne tærskel, er *ubevidst*. Spørgsmålet er nu om menneskets bevidsthedstærskel er ens til alle tider, eller om den er kulturbestemt? Er mennesker til alle tider fundamentalt set ens, eller bliver mennesket forudbestemt af den kultur det indgår i på et bestemt tidspunkt i historien? Kort sagt, hvad bestemmer tærsklen for det enkelte menneskes bevidsthed? Er denne tærskel for, hvad der er tilladt og handlingsigangssættende, naturligt medfødt eller kulturelt tillært?

I nyere tid har hele diskussionen haft en tendens til at munde ud i ukontrollerbare socio-genetiske forklaringsmodeller. Modeller, der har til hensigt at vise at Freud i sine anskuelse var bundet til sin samtid, og at han derfor ikke kunne påberåbe sig en almengyldighed i sin karakteristik af mennesket qua menneske. Freud mente, at menneskets natur var uforberedeligt underlagt de samme mekanismer og drivkræfter til alle tider. Kulturen var blot en varierende faktor, der kunne frigøre eller hæmme menneskets nedlagte drifter.

Hovedtanken i opgøret med Freud var at vise, at den menneskelige natur ikke er statisk, men kamæleonagtigt skifter alt afhængig af, hvilken kultur man kommer fra, herunder hvilken historisk tid man lever. Pudsigt er det, at Freud selv var opmærksom på dette forhold, hvorved man umiddelbart kan undres over, hvorfor denne tanke bliver hevet frem som en indvending. Eksempelvis beskæftigede Freud sig i Totem og Tabu med etnologers beretninger og analyser af primitive folkeslags sæder, normer og livsopfattelser og satte dem op som et spejl imod vestens indgroede opfattelse af, hvad den menneskelige natur indeholdt.

Forskellen på den moderne psykologiske diskussion og Freuds tanker er imidlertid, at Freud ganske rigtigt inddrog kulturforskellenes betydning for den menneskelige udvikling, men alligevel fastholdt han, at den menneskelige *natur* eller biologiske indretning og karakter, med alle dets behov og motiver, var nedlagt i mennesket en gang for alle, uanset geografiske, historiske og kulturelle forhold. Det afgørende nye inden for den moderne

psykologi har nemlig været tanken om, at også den menneskelige *natur* er påvirkelig og dermed kulturbestemt, hvilket igen har bevirket at der ikke er noget fast holde- eller udgangspunkt for en diskussion. Tanken kan ikke sige sig fri fra marxismens materialistiske opfattelse, hvor mennesket udelukkende er bestemt af samfundet, det vil sige kulturen. Nogle vil sikkert nikke genkendende til Marx' berømte kiasme: det er ikke menneskets bevidsthed, der skaber deres væren, men omvendt den samfundsmæssige væren, der bestemmer deres bevidsthed. En egentlig ændring af menneskers vilkår kan først finde sted i og med, at mennesket er bevidstgjort om sin samfundsmæssige forudbestemthed.

Det som har præget den moderne diskussion, har på den ene side været den udtalte forvirring over partout at ville gøre op med Freuds statiske syn på den menneskelige natur, som forskellige kritikere betegnede som "borgerlig". Og på den anden side og som følge af dette, at stå med to frit roterende akser, nemlig kultur og natur, som man med djævlens vold og magt skulle have til at falde i hak, så det kunne hedde sig, at mennesket ene og alene var kulturbestemt.

Kulturdebatten eksploderede midt i 1980'erne - ikke mindst med narcissismedebatten. Selv om tanken om, at også den menneskelige natur med alle dens behov osv. var kulturbestemt efterhånden er lagt på hylden, hører man dog stadig ekkoer fra denne rystelse.

I dag opererer de fleste retninger inden for psykologien med, at mennesket rent faktisk har en fast forankret natur. Men på den anden side er man også udmærket klar over, at kulturen har en vægtig, for ikke at sige, altoverskyggende andel i menneskets måde at anskue sig selv på, ikke mindst med hensyn til handlingsmønstre. Nogle går så vidt, f.eks. Pavlov, som til at hævde, at der er et lige forhold mellem en bestemt påvirknings input og handlingens output. Siger samfundsmoralen, at man skal arbejde, bliver det samtidigt motivet til at gøre det. Men taler vi om, hvorvidt fundamentale motiver og behov er medfødte eller kulturbestemte, er det stadig et problem, hvordan vi skal afgøre hvad der er hvad. Vi kan illustrere det med et eksempel: Et menneske går tur med en hund. Forestiller vi os, at mennesket er lig med naturen, det vil sige biologiens indflydelse, og hunden

er lig med kulturens indvirkning, så er det svært at afgøre, hvad der har den største betydning for menneskers handlinger. For er der tale om en dværg, der bliver slæbt af sted af en grand danois? Eller er der tale om en bodybuilder, der slæber rundt med en puddel? Diskussionen omkring dette dilemma bliver hurtigt meget abstrakt. I øvrigt ville det føre os væk fra kursuts ærinde. Lad os i stedet derfor koncentrere os om, hvad en handling er.

Handling

Begrebet *handling* bliver hovedsageligt benyttet når vi vil beskrive et menneskes adfærd, til forskel fra en blot og bar hændelse. Ved en handling forstår man, at der må være noget bagvedliggende. Det bagvedliggende er den hensigt eller det motiv, som mere eller mindre bevidst har fået mennesker til at handle. F.eks. er der forskel på om en person vinker til en anden, eller om personen vifter en flue væk fra ansigtet.

For at kunne sondre mellem forskellige betydninger af begrebet *handling* kan man som udgangspunkt forsøge at skelne mellem bevidste og ubevidste handlinger. F.eks. er der vel en betydelig forskel på *bevidst* (dvs. med hensigt) at udstede en dækningsløs check og uforvarende eller *ubevidst* at gøre det.

Et andet problem består i forskellen mellem en fri (frit valgt) handling og en handling, som ikke er frit valgt: Der er forskel på, om en bankkassierer stikker af med kassebeholdningen, eller bliver truet til at udlevere den af en bankrøver. I begge tilfælde handler bankkasseren med *vilje* (bevidst), men i sidste tilfælde ville vi sige, at han ikke handlede af egen *fri* vilje.

Et tredje problem er så, hvornår pådrager en person sig moralsk ansvar for sine handlinger?

Årsag - virkning

Det centrale tema omkring handlings-/motivbegrebet er spørgsmålet, om en handlings *årsag* (motivet) overhovedet kan forklares. F.eks. forholder den handlendes motiv sig til handlingen på samme måde som den naturviden-

skabelige kortlægning af årsag/virkningsforhold? Dette bliver hævdet af behaviorismen, hvis stimulus/respons teori vi senere skal se. Eller har vi derimod altid en fri vilje, f.eks. til at sige *nej*, når vi handler, således at vi altid står til ansvar for, hvad vi gør? At vi så at sige skaber os selv gennem vore handlinger. Dette bliver hævdet af den eksistentielle psykologi, der går ud fra at vi for det meste er frie til at *forholde* os til de handlinger vi foretager, og at enhver forklaring på, hvorfor vi handlede som vi gjorde, blot er en efterrationalisering, altså en forklaring vi stykker sammen, efter vi har handlet. Hvad der taler for dette er, at mange af vore handlinger er engangsfænomener, der ikke lader sig gentage. Er en handling først gjort, er det som oftest umuligt at gå tilbage og gøre handlingen om. Som tiden går, anlægger man forskellige synsvinkler på, hvorfor man handlede som man gjorde. En omstændighed, der kommer sig af, at man med tiden selv har forandret sig, hvilket gør det svært at fastholde én oprindelig årsag som forklaring på, hvorfor vi handlede som vi gjorde. Ofte løber handlinger af med os, uden at vi er helt klar over hvorfor. I denne forbindelse er det vigtigt at være opmærksom på, at der er afgørende forskel på *at tænke* og *at handle*: Vi gør ikke begge dele på samme tid. Enten handler vi eller også tænker vi. Vi tænker før vi handler, vi tænker efter vi har handlet, men idet vi handler tænker vi ikke. Forskellen mellem at tænke og handle er et de centrale temaer for den eksistentielle psykologi, som vi senere skal se.

Fra et psykologisk synspunkt er der mange forskellige retninger, som hver især bidrager til en forståelse af motivernes mosaik. For at nævne et eksempel, der sætter problematikken på spidsen, kan du overveje følgende problemstilling: vi har en person A, som vi ønsker at kortlægge, for at finde ud af, hvordan han eller hun vil handle i en fremtidig situation. Hvis vi ud fra en naturvidenskabelig indfaldsvinkel måler samtlige parametre f.eks. af personens centralnervesystem og kortlægger samtlige reflekser og andet relevant, ville vi så være i stand til at kunne forudsige om personen ville gå til højre eller venstre, når han kom ned på gaden? Nej. Det ville vi ikke kunne måle os til. Studiet af menneskets uransagelige veje er ikke så lige til. I hvert fald er det vanskeligt ud fra en naturvidenskabelig indfaldsvinkel at *forudsige* hvordan et normalt menneske vil opføre sig ud fra lovmæssige

konstanter. Her kunne man selvfølgelig indvende, at en tvangsneurotiker som regel vil handle på samme måde, når han kommer ud for en bestemt slags situation, heraf betegnelsen (gentagelses-) *tvangsneurotiker*. Ganske rigtigt, men det sætter problemstillingen på spidsen. For det kendetegnende ved tvangsneurotikeren er, at han i disse bestemte situationer ikke er i besiddelse af sin *frie vilje*. Derfor bruger man kortlægningen af hans tvangshandlinger for at finde frem til den første årsag, og til netop at gøre ham bevidst om dette, så hans med sin frie vilje kan ændre sine fremtidige handlinger. Det korte af det lange er, at mennesket er vanskeligt at sige noget præcist om - fra naturvidenskabens synsvinkel. Der er en fundamental forskel på at forudsige, hvad der sker i naturen, hvor der ofte eksisterer forklarlige årsag/virkningsforhold, og så til mennesket, som grundlæggende er uforudsigeligt. Tænk på, hvor umuligt det ville være bare at forudsige hvad tredje sætning vil indeholde ved et møde mellem to mennesker. Første sætning ville antagelig være en hilsen. Anden sætning sikkert noget i retning af spørgsmålet, *hvordan går det* eller *dårligt vejr i dag!* Tredje sætning kan være hvad som helst.

Med hensyn til mennesket er forskellen mellem naturvidenskab og humanvidenskab, at vi inden for naturvidenskab *forklarer* hvad mennesket er, hvor vi inden for humanvidenskab *forstår* hvad mennesket er. Naturvidenskab og humanvidenskab smelter sammen i psykologiens målsætning. Målsætningen er, som sagt, at finde frem til de årsager, som styrer vores handlinger. En fundamental problematik, som ofte bliver overset især af psykologien er, at årsager ikke direkte kan sanses og dermed ikke entydigt påvises. Årsagsforhold er logiske konstruktioner vi foretager i vores bevidsthed, de kan ikke sanses. Det eneste vi kan sanse er virkningerne. Fra virkningen slutter vi, at der må være en årsag. Men, hvad årsagen i sig selv er, det kan vi ikke vide, hverken når det drejer sig om naturvidenskabelige - eller psykologiske årsager.

Problemet

Psykologiens, og ikke mindst filosofiens, helt overordnede problem er, at menneskets sjæl eller bevidsthed, herunder motivet for handling, er *usynlig*. Sandt er det, at vi kan iagttage og tage til efterretning hvordan et menneske opfører sig: Græder et menneske, slutter vi os til, at vedkommende må være ked af det, føle smerte eller lignende. Men vi kan ikke *vide* det med sikkerhed, Og hvorfor kan vi ikke det? Ganske enkelt fordi sjælen er usynlig. Det er jo derfor en skuespiller kan præstere det han gør, han behøver ikke at være ked af det for at græde, kunsten er at få os til at tro det ved at spille det. Hvad har dette med motiv og handlinger at gøre? En hel del. For hvis sjælen er usynlig, er det næsten umuligt at finde ud af, hvorfor mennesker handler som de gør. Faktisk går nogle psykologer og filosoffer(Sartre, Kierkegaard) så vidt som til at hævde, at det kun er personen selv, der kan vide *hvorfor*, altså ud fra hvilket motiv, han handlede som han eller hun gjorde. Det disse tænkere vil have frem er, hvor utrolig vanskeligt, for ikke at sige umuligt, det er at vide med sikkerhed ud fra hvilket motiv en person har handlet. Tænk på, hvilket besvær advokater og dommere ved retten har med at finde ud af, *om* den anklagede har begået en bestemt forbrydelse eller ej, og hvis han så endelig bliver kendt skyldig, om han så gjorde det bevidst(med vilje) eller om han handlede i affekt(styret af noget ubevidst). Med mindre det lykkes at få den anklagede til at bryde sammen og tilstå er det stort set umuligt at dømme vedkommende retfærdigt. En anden ting er at selv om den anklagede rent faktisk bryder sammen, ja så kommer der ofte bevæggrunde frem, som anklagere og forsvarere overhovedet ikke havde regnet med.

Fra dagligdagen kender vi yderligere en iagttagelse, der kan illustrere, hvor svært det er at tegne en lige linie mellem et motiv og en handling, altså mellem en årsag(motiv) og konsekvensen(handlingen). Ofte handler vi ud fra motiver, der når de bliver til handling, får en helt anden drejning end vi har forestillet os ud fra motivet. F.eks. kan vi komme ud for at give en ven en fødselsdagsgave, som vi efter bedste hensigt havde forestillet os ville gøre ham eller hende glad. Til vor bestyrtelse bliver vennen sur og betragter gaven som en fornærmelse. Vi kan nu stille os selv spørgsmålet:

Hvordan ville en psykolog afgøre, hvilket handlingsmotiv, der lå bag. Misforstod vennen motivet? Eller havde giveren derimod en ubevidst trang til at fornærme vennen? osv.

Problemet er, hvordan skal vi kortlægge sådan en handling? Vi konkluderer altid baglæns fra handling til motiv, og mange gange uden at være tilstrækkeligt opmærksomme på det svælgende dyb, der er imellem en handling og motivet. Ofte, for ikke at sige altid, vil det alene være giveren, eller den handlende, der kender svaret. Ind i mellem sker det, at mennesker handler uden at vide *hvorfor*.

Dette leder os frem til, at psykologiens undersøgelse af mennesket er et minefelt, hvor fejltrin kan vise sig at være skæbnesvangre - i hvert fald for de klienter der bliver udsat for en forkert anlagt terapi. Man bør hele tiden have i baghovedet, at psykologien udelukkende opererer med *hypoteser* om den menneskelige sjæls indretning - hvilket de psykologiske teorier ofte glemmer at understrege. Psykologien er slet og ret: *læren om bevidsthed og adfærd*.

Oprindelig var der ingen tvivl. I klassisk græsk forstand betød *Psykologi sjælelære* eller *læren om sjælelivet*. Helt frem til år 1900 var der bred enighed om, at *sjælelivet* kunne deles op i tre områder: Erkendelse, følelse, vilje.

Drivkræfterne bag vore handlinger

Mange af vore handlinger giver sig selv ved, at vi er udstyret med bestemte behov. Nogle af dem har biologisk oprindelse, f.eks. vores selvopholdelsesdrifter: sult og tørst. Andre behov er af social art, f.eks. behovet for tryghed, venskab og kærlighed. Den mest berømte sammenkædning finder vi hos Maslov, der opfandt "behovspyramiden" (se ill. p. 144 i *Psykologi Håndbogen*). Ifølge Maslov har mennesket både mangel- og vækst-motiver. Sidstnævnte er behovene for evner og handlemuligheder.

Følelser, er selvfølgelig et vigtigt område, men sært nok er dette område kun sparsomt behandlet inden for psykologien. Det kommer sig af, at man fra gammel tid og især inden for filosofien har betragtet følelser som noget subjektivt, som ikke lader sig entydigt bestemme. Hvis man forestiller

sig to mennesker, der har set den samme film i biografen eller på tv, er det jo velkendt, at den ene kan *føle*, at det var en dårlig oplevelse, hvorimod den anden kan *føle* sig beriget. Hvem af dem der har ret, er svært at afgøre. Bestemmer de sig for at spørge en tredje, der også har set filmen, vil denne tredje person jo ligeledes svare subjektivt. Så er man lige vidt. Anderledes forholder det sig med frygt og angst. Her skal det blot nævnes at, der eksisterer en klassisk forskel mellem frygt og angst. Frygt er altid rettet mod noget bestemt i yderverdenen, f.eks. kan man frygte, at den hund som står og glammer udenfor supermarkedet en lørdag eftermiddag vil bide en, når man kommer ud. Men angsten er genstandsorienteret. Angst kunne man betegne som en ubegrundet frygt, fordi angsten mere har med forestillinger og bange anelser at gøre end noget reelt. Eksistenspsykologer betegner derfor angst, som en angst for *Intet* - fordi man i angsten ikke frygter for noget her og nu. Efter at have været angste, siger vi jo også: "pyha, det var jo ingenting". Angsten kommer af, at man ængstes for sig selv. I forbindelse med Freud vil vi bl.a. komme ind på kastrationsangst, neurotisk angst osv., hvilket vil blive uddybet i gennemgangen af Freud. (se f.eks. artikel 11 i Introduktion til Psykologien). Endelig arbejder psykoanalysen med begrebet *drift*. Mest kendt er Freuds teori om "Libido" som den kraft, der behersker det ubevidste (se kap.2 i Psykologi Håndbogen).

Værdier og holdninger som motiverende faktorer er et andet og meget overset felt inden for psykologien. Dog har der de sidste tyve år været en stigende interesse netop inden for dette område (se artikel 9 & 10 i Introduktion til Psykologien). Holdninger til forskellige situationer og ting, kan få os til at handle eller undlade at handle. Studiet af holdningers og værdiers indflydelse kan vise sig at være meget frugtbar, eftersom holdninger kan ændres således, at det menneske der før var umotiveret p.g.a. en bestemt holdning, via en holdningsændring kan blive motiveret til at gøre noget bestemt.

Man skal være opmærksom på, at der nødvendigvis finder en vis overlapning sted, når man beskæftiger sig med motivationspsykologi. F.eks. når man behandler emner som holdninger og værdier. Disse behandles nemlig

også i socialpsykologien, der fokuserer på menneskets adfærd som medlem af grupper. Desuden finder der en anden overlapning sted mellem motivationspsykologi og indlæringspsykologi, eftersom den måde vi handler på hænger tæt sammen med, hvad vi har lært. Her skal det dog siges, at der inden for forskning og undervisning i psykologi har været tradition for at adskille menneskets forståelse af sig selv og sin omverden i kognitiv og emotionel psykologi. Hovedvægten inden for den kognitive psykologi ligger på udviklingen af den måde vi bearbejder vore sanseindtryk på (perception). Derudover i måden, hvorpå perceptionen hænger sammen med tænkning og sprog, altså de intellektuelle funktioner.

Drifter, behov og motivation hører traditionelt ind under den emotionelle psykologi. Men en sådan skelnen lukker øjnene for en sammenhængende og mere helhedspræget forståelse af menneskets handlemåder. Derfor indgår Piagets teori i kurset (se kap.3 i Psykologi Håndbogen).

Arbejdspsykologi

De fleste mennesker har et fundamentalt behov for at arbejde. Behovet er mangesidigt og motiverende både for den personlige udvikling, såvel som socialt og materielt. Tænk blot på, hvor ofte vi i mødet med andre bliver spurgt om, hvad vi arbejder med. Dette vidner om, hvor vigtig en funktion vores beskæftigelse er.

Arbejdsløshed kan på den anden side slå os så meget ud af kurs, at vi kan blive eksistentielt rundtossede. Det kan vise sig i symptomer som manglende tidsperspektiv for dem, der bliver vant til at sove til langt op ad formiddagen, tab af initiativ, identitetsforvirring og isolation osv.

Forholdet til arbejdsbegrebet er en af de væsentligste faktorer når det drejer sig om, hvordan vi motiverer os selv. Kort sagt; hvordan påvirker arbejdet, eller mangel på samme, vores personlighed, behov og motivation?

Parforhold

Valget af vores partner har afgørende betydning for vor måde at handle på. Man kan jo indledningsvis spørge ud fra hvilke motiver vi vælger vore partnere?

I løbet af vort liv møder vi hundredvis af andre mennesker. Kun ganske få bliver vore partnere. Er vor partner noget vi selv bevidst vælger? Eller er det sådan, at noget i os selv, som vi ikke er herre over, bliver vakt og dermed kommer til at bestemme over vor fremtidige livsbane?

Nogle psykologer mener, at vi vælger vores partner ubevidst. Vi vælger ubevidst et menneske, som bærer rundt på de samme uløste konflikter som os selv. Sådan at forstå, at mennesker ubevidst søger ind i parforholdet med et ubevidst ønske om at løse op for disse konflikter. Problemet med at løse op for disse dybt rodfæstede konflikter, viser sig i form af skænderier. Skænderierne skulle da være en konsekvens af, at partnerne på en gang føler sig draget mod hinanden fordi de ønsker at løse op for konflikten, men på den anden side forsøger de også igennem skænderiet at værges sig mod det smertelige ved konflikten. Bruddet med den anden skulle da være en virkning af, at konflikten enten ikke blev løst, eller at den ene part måske i løbet af parforholdet har fået arbejdet så meget med sig selv, at han eller hun ikke længere behøver den anden.

At uløste fælles konflikter kan tiltrække mennesker, og at dette måske forklarer forelskelsens blinde tryllebinding, kan muligvis være en interessant betragtning. Det kan være interessant, ud fra ideen om, at det netop drejer sig om noget ubevidst. For er der et behov for en konfliktløsning på et ubevidst plan, er det jo klart, at vi, iflg. mange psykologer, må overgive os betingelsesløst, eftersom vi ikke kan forsvare os mod noget som ubevidst behersker os. Vi bliver simpelthen ramt på et ømt punkt, som vi ikke anede noget om, før vi mødte den anden.

Andre, heriblandt italieneren F. Alberoni, mener at vi forelsker os ikke så meget p.g.a. uløste konflikter, som fordi vi befinder os i et følelsesmæssigt vakuum af underskud. Forelskelsen skulle da være en mekanisme, der træder i kraft for at udligne en depressiv tilstand. Den underliggende antagelse, vi møder her, er meget udbredt og går i sin enkelhed ud på, at vi al-

tid handler med henblik på at opretholde en ligevægtstilstand (jvf. Piaget.) Kap.3 i Psykologi Håndbogen).

Spørgsmålet er om der ikke endnu engang fejlagtigt bliver sluttet baglæns fra virkning til årsag? Rigtigt er det, at mennesker liver gevaldigt op og får masser af overskud, når de er forelskede. Men det behøver vel ikke at være ensbetydende med, at motivet var, at de forinden var depressive. Parforholdet består jo heller ikke af lutter positivt. Alene skilsmisseprocentens udvikling de sidste 10-15 år vidner om det modsatte. Rollerne, vi ufrivilligt udvikler i løbet af parforholdet, bliver for mange til snærende spændetrøjer: Den aktive kvinde ser efter et stykke tid, at hun er blevet afhængig og passiv; den følsomme mand er blevet mere dominerende end han bryder sig om - et forhold, der ofte skyldes, at kvinden reducerer sig selv til at skælde ud over eksempelvis mandens manglende deltagelse i den evige oprydning og rengøring.

I gennemgangen vil vi til sidst komme ind på den psykiske arv efter vores forældre. En arv, hvis indflydelse får mange unge mennesker til at gentage forældrenes roller ved at spille "de små forældre" over for hinanden.

Karakterneuroser og symptomneuroser

Neuroser betegner de generende og hæmmende mekanismer, der forhindrer vort følelsesliv, fysiske velbefindende og ikke mindst vore liv i hensigtsmæssigt at udfolde sig. Blokeringer og fortrængninger fra vor tidligste barndom kan være hindrende for vore handlinger, herunder bestemmende for vore motiver, fordomme og lyster til at gøre noget bestemt.

De forskellige former for neuroser bliver i kap. 22 i Psykologi Håndbogen, belyst gennem tre "case stories".

Det interessante ved neuroser er ikke de umiddelbare irrationelle handlingsmønstre (kaldet *primærgevinst*), som fra tid til anden plager de mennesker, der lider under dem. Det interessante er derimod, at mange opnår at kunne udnytte deres omgivelser netop i kraft af deres neurotiske adfærd. F.eks. kan hyppige anfald af hovedpine udmærket være et råb om et behov for omsorg osv. Disse opnåede "fordele" kalder man *sekundærge-*

vinst. Mange klynger sig derfor til et neurotisk handlingsmønster. De nægter slet og ret at bearbejde neurosen, fordi de er blevet afhængige af de fordele, de har opnået. Neuroser er ofte ikke et problem for det neurotiske menneske. Ofte søger det neurotiske menneske først hjælp, når det er blevet et utåleligt problem for eksempelvis familie og venner.

Et typisk symptom er, at neurotikere undgår at handle, men tyr til regression. De går "tilbage" (regreerer) til et for barndommen karakteristisk handlingsmønster. F.eks. laver de bevidst stemmen om, så den bliver "lillepige"-agtig, eller de klynker og krummer sig sammen osv.

Et andet område, der i nyere tid er blevet genstand for forskning, er samspillet mellem psyken og det fysiske helbred. Nye undersøgelser viser en påfaldende sammenhæng mellem forskellige karakterneurotiske træk og f.eks. blodpropper, mave/tarmlidelser etc. Nogle forskere går ligefrem så vidt, at de taler om "kræft-personligheder", det vil sige, at visse personer med bestemte karaktertræk skulle være mere disponerede end andre med hensyn til risikoen for at udvikle kræft. Men om nogen form for psykoterapi kan bruges til at helbrede eksempelvis kræft, er stærkt kontroversielt. En ting står imidlertid fast. Psykoterapi kan have afgørende indvirkning på, hvordan et sygt menneske *forholder* sig til sin truede livssituation.

Eksistentiel Psykologi

Den eksistentielle retning inden for psykologien centrerer sig omkring menneskets mulighed for selv at skabe mening i sin tilværelse. *Meningen med livet* er her på engang det vigtigste motiv og oppebærende kraft til at slippe ud af en handlingslammet tilværelse.

Viktor. E. Frankl (f.1905) er professor ved Wiens Universitet og op-havsmand til en af de mest banebrydende tiltag inden for psykologien siden Freud: Logoterapien.

"Logos" er et græsk begreb med en bred vifte af betydninger; foruden at betyde "ord", dækker begrebet også betydningen *mening*. Frankl lægger hovedvægten på, at mennesket vigtigste egenskab er at kunne skabe sig meningsfylde og danne sig forestillinger om et fremtidigt mål. Et mål som

kan tjene, både som et vejledende og ikke mindst styrende ideal for en persons handlinger og udvikling af sin personlighed.

Et bestemt fænomen, som alle psykologer uanset retning, er enige om, er, at enhver neurotisk adfærd kommer sig af, at personen sidder fast i et bestemt forløb. Et forløb, der enten er forårsaget af noget reelt oplevet (et traume), eller noget som beror på en forkert forestilling (vrangforestilling). Uanset, hvad det er, er det i hvert fald en omstændighed, der gør at en evig gentagelse af et bestemt handlingsmønster suger al personens energi, så individet forbliver handlingslammet. Handlingslammelse vil jo i virkeligheden blot sige, at personen ikke har noget *mål* for fremtidige handlinger. Derfor vælger Frankl i psykologisk henseende at se *frem* i stedet for *tilbage*. I stedet for at granske i personens fortid, vælger han at få personen til at tage afsæt i sin aktuelle fastlåste situation for derigennem at skabe sig en mening med sin fremtidige, og dermed nutidige, tilværelse.

Fokuseringen på fremtiden skal dog ikke forstås derhen, at det sker på bekostning af en negligering af et menneskes fortid. Tværtimod. Fortiden skal integreres i de fremtidige mål. Kun på denne måde kan personen realisere sin identitet (sit Selv); at komme til at leve i overensstemmelse med den han eller hun på det givne tidspunkt er. Dette "*at komme til at leve i overensstemmelse med den man er*" har fået mange psykologer (og ikke bare psykologer, men også hele det alternative gurumarked) til at konkludere, at idealet for ethvert menneske, er at opnå en *ligevægtstilstand* (jvf. tidligere omtale af Piaget). Ligevægtstilstanden kaldes inden for den biologisk funderede psykologi (bl.a. Freud) for "homeostasis": En spændingsfri tilstand. Frankl vender sig konsekvent mod ligevægtsteorien. Han ser teorien som udtryk for menneskelig passivitet. Derimod hævder han, at bevægelsen mellem *det jeg er nu* og *det jeg gerne vil være*, uundgåeligt vil medføre en spændingstilstand. En spændingstilstand, der er uløseligt forbundet med sjælens velfærd. Det, som mennesket behøver, er at realisere et potentiale, en mening, en mulighed, der byder sig til og venter på at blive forvandlet fra forestillet *mulighed* til omskabt *virkelighed*.

Denne form for fremadrettet terapi kalder Frankl for "noodynamik". Hovedtanken er, at menneskets grundlæggende skal forstås, at dets vigtigste

egenskab er *frihed* til at forholde sig til sig selv og sin fremtid, nemlig ved at gøre fremtiden til nutid. En fremtid som individet enten af personlige eller samfundsmæssige opgaver, samvittighedsfuldt må overtage ansvaret for.

Til den sidste del af kursusforløbet har jeg valgt en tekst af filosofen Jean-Paul Sartre (1905-1980). Hans tænkning er den største udfordring til de retninger inden for psykologien, som hævder, at vores handlinger udelukkende er forudbestemte (determinerede) af vores fortid eller af samfundsmæssige påvirkninger. Sartres refleksioner over motiv og handling udgør hjørnestenen i den eksistentielle psykologi, herunder V. Frankl og Rollo May, hvis bøger er angivet under "Supplerende læsning".

Teksten af Sartre er valgt fordi den går direkte end i brændpunktet af det grundlæggende problem, som præger enhver psykologisk teori om motiver og handlinger. Det drejer sig om selve problemstillingen om 1. Menneskets handlinger blot er virkninger af driftsbetonede årsager og samfundsbestemte påvirkninger versus om mennesket frit vælger sine handlinger. 2. Om forholdet mellem motiv og handling.

Sartre er radikal, idet han hævder, at mennesket: "er dømt til at være fri" - dommen refererer til, at det enkelte menneske er frit stillet m.h.t. valget af sine handlinger, og derfor også ansvarlig for dem. Udgangspunktet for Sartre er, at menneskets handlinger sker på baggrund af den bevidsthedsmæssige frihed, som er forudsætningen for enhver forestillet mulighed for fremtidige handlinger. Lad os forestille sig os, at vi har handlet dårligt. I det tilfælde, hævder Sartre, at det er umuligt at ligge skylden over på motiver, som har med fortiden at gøre (f.eks. dårlige opvækstbetingelser osv...), hvis man dermed tror, at man kan undskylde sig. Man begår simpelthen en fejlslutning. Fejlslutningen beror på, at mennesket frit vælger sine handlinger, selv i de tilfælde, hvor man føler sig presset af indre eller ydre omstændigheder. Man er altid fri til at sige: Nej. Selvfølgelig kan en person A vælge at sige, at han handlede på en given facon, fordi hans forældre fra barnsben af har påvirket ham i den retning. Men dette motiv er stadig noget som *personen selv vælger* at ligge til grund for sine handlinger. Personen A vælger, iflg. Sartre, bevidst en ansvarsforflygtigende attitude overfor om-

verdenen. Denne attitude er, som sagt, valgt helt bevidst, hvilket igen vil sige, at motivet med forældrenes påvirkning blot tjener som en sovepude, som vedkommende bruger, netop fordi det er forbundet med *angst* at erkende, at personen rent faktisk i frihed skaber sig selv gennem sine valg og værdier.

For Sartre er angsten netop et vidnesbyrd om vor fundamentale frihed, som straks viser sig, hver gang vi ikke ved, hvad vi skal vælge. Angsten er en ophobning af usikkerhed, en følgevirkning, der giver sig i og med de mange muligheder, som vores bevidsthed kalkulerer med, når vi bliver konfronteret med eksistentielle valg. Vi kan, som mennesker, ikke støtte os på noget som helst. Derimod er vi alene overladt til selv at træffe afgørelsen. For Sartre er selv det menneske som er i fængsel fri - nemlig fri til *at forholde sig* til den situation han er placeret i.

Tankegangen hos Sartre virker provokerende på mange, befriende på andre. Man skal gøre sig klart, at Sartre skelner mellem en reel handlingsfrihed og en ontologisk frihed (grundlæggende frihed til at tænke). Fangen fra før besidder ingen reel handlingsfrihed, derimod en ontologisk frihed.

For helt at forstå Sartres tankegang er det nødvendigt at forklare nogle af forudsætningerne for hans tænkning. Sartre skelner mellem to forskellige måder at være til på.

Den første kalder han *væren-for-sig*; som direkte kan oversættes med *bevidsthed*, altså bevidsthedens måde at reflektere på, som viser sig, idet vi reflekterer over, hvorfor vi har handlet som vi har gjort. I kraft af at være bevidsthed er mennesket i stand til *at forholde sig* til de ting, der omgiver det, herunder andre mennesker, og ikke mindst de roller vi føler os underlagt til at optræde i i forskellige situationer. Sartre understreger, at mennesket i tanken *forholder sig* til forskellige muligheder for adfærd. Fundamentalt set kan mennesket ikke være identisk med en bestemt rolle. Rollen er altid valgt, også selv om man føler, at den er påduttet os af andre.

Den anden kalder han *væren-i-sig*, som er den værensform som karakteriserer alle materielle ting i verden. Men Sartre udvider betydningen til også at omfatte en tingsliggjort måde at være til på, som f.eks. når man vil identificere sig med en bestemt rolle, som kunne være ens arbejde, eller som

den type menneske, der altid fyrer vittigheder af til fester. Kort sagt dækker kategorien *væren-i-sig* over indarbejdede stiliserede handlingsmønstre, som mange forløjet flygter ind i eller tager på sig, fordi de af angst ikke tør se den kendsgerning i øjnene, at de hvert øjeblik bare kan sige: Nej. Tag f.eks. en følelse som mindreværdsfølelsen. Den er et globalt projekt " det er den måde jeg vælger, at min væren-for-den-anden skal være på" (p.173 i *Væren og Intet*). Med andre ord: Mindreværdet findes kun i forholdet til "den anden", når jeg er blevet en ting for "den anden".

Det afgørende nye i psykologisk sammenhæng ligger i, at Sartre, i modsætning til den traditionelle psykologi, tager udgangspunkt i menneskets forhold til fremtiden. Det, som adskiller mennesket fra alt andet levende, er at det *pro-jekt*, som betyder *fremad-kastethed*. Mennesker er i handling altid fremad-kastede mod nye situationer, uden mulighed for at gå tilbage og lave handlinger om. Fordi vi har bevidsthed former vi selv vores verden. Det er ikke sådan, at vi bare må tilpasse os den verden vi lever i.

Sartre siger, at det væsentligste træk ved motivet til at handle beror på, at vi i en situation får øje på en *mangel*, et eller andet hul i væren, som vi igennem vores handling kan fylde ud, ved at gøre det bedre. Det, som er vigtigt at forstå i Sartres frihedsbegreb er, at denne *mangel* ikke ville blive udbedret gennem vores handling, hvis vi ikke var i stand til at se, at der er noget, der mangler i at blive fuldført. Mange af vore handlinger har vi ikke gjort før - derfor er der heller ikke noget i fortiden, som entydigt kan være årsagen til, at vi handler som vi gør, eftersom den *mangel* vi beslutter os for at rette op på ikke har noget fortilfælde i vores fortid. Handlinger beror altid på et frit valg. Det er jo klart, at mennesket i kraft af at være bevidsthed er i stand til at skabe handlinger uden at være forudbestemt af fortiden eller generationen før os - ellers ville der jo aldrig blive opfundet noget nyt eller ske nogen ændringer.

Hævder vi, at vi bliver tvunget til at gøre noget bestemt p.g. a. ubevidste påvirkninger og bevæggrunde fra vores fortid, løber vi ind i et paradoks. Et lille eksempel kan illustrere dette. Platon, den græske filosof, stiller i et af sine værker følgende gådefulde spørgsmål: *Kreteren (en mand fra Kreta) siger, at alle kretere lyver*. Det virker selvfølgelig lidt underligt. Men

pointen er, at hvis en mand fra Kreta siger, at alle fra Kreta lyver, ja, lyver han jo også - og derved ophæver sætningens sandhedsværdi sig selv, fordi den selvmodsigende. Et andet eksempel kunne være: Ved en idiot, at han er idiot? Hvis han ved det, så kan han ikke være det, alene af den årsag, at hans bevidsthed om det, må forudsætte noget andet: Nemlig, at han må være noget andet for overhovedet *at kunne forholde sig selv*, som idiot. En idiot ved ikke, at han er det, det er derfor man kalder ham idiot. Hvis vi overfører denne tankegang på motiver, så siger Sartre, at motiver eksisterer *for* bevidstheden i modsætning til en almindelig opfattelse af motiver som værende *i* bevidstheden. Motivet er altså noget vi vælger, efter at have handlet! Dette inddrager endnu en distinktion, som de færreste er opmærksomme på: Tænkning og handling er to forskellige ting. Sartre skelner mellem to former for bevidsthed (inden for den kategorien: væren-for-sig).

Den ene form for bevidsthed er den pre-refleksive bevidsthed. Det er den form for umiddelbar bevidsthed vi har, når vi er i færd med at handle, som f.eks. hvis vi i biografen er opslugte af en film. Så oplever vi bevidst, hvad der foregår i filmen, men vi tænker ikke over.

Den anden form for bevidsthed er den refleksive bevidsthed. Det er den form for efterrationaliserende tankevirksomhed vi har, når vi tænker over, hvorfor vi har handlet som vi har gjort, eller når vi (bagefter) tænker over, om filmen var god eller dårlig. For Sartre hører motivet hjemme i den refleksive bevidsthed. Det vil rent faktisk sige, at når handlingen finder sted, så handler vi først i den pre-refleksive bevidsthed og når vi skal forklare eller gøre rede for motivet, så sker det efterfølgende i den refleksive bevidsthed. Derfor handler og tænker vi ikke på samme tid. Først finder handlingen sted, så følger motivet efter - ikke omvendt.

Ser vi nu på et eksempel med en ung mand, der siger, at han i dag er alkoholiker, fordi han igennem hele sin barndom har ligget under for sine alkoholiserede forældres opførsel. Så må dette valg stadig være et bevidst valg og et ønske om identitet, det kan aldrig være ubevidst, af den simple grund, at han dermed ikke ville være i stand til vide, *hvorfor* han drikker. Det korte af det lange er, at det jo ikke er forældrene som hælder øllerne i

ham. Den unge mand bruger henvisningen til forældrene som undskyldning for ikke at ville tage livet i sine egne hænder.

Sartres tænkning kan forekomme nogle at være nådesløs i sin insistensen på menneskets ansvarlighed som motiv for handlinger; at mennesket, frit overladt til sig selv i sine valg, danner meningen med sit liv. Ifølge Sartre er det umuligt at henvise til ydre forhold som begrundelse for sine handlinger, uden samtidigt at understrege, at uanset, hvilke motiver vi hævder, at vi handler ud fra, så er det stadig op til hver i sær at bestemme sig for at vælge dem. Sartre filosofi er i sin skarpe betoning af vores ansvarlighed overfor vores handlinger intet mindre end et trompetskrald til at tage livet i vore egne hænder.