

Peter Gabriel - Growing Up

2013.mars.08

Ukens Utvalgte:

De fleste forhold til Livskvalitet omhandler viten, tanker og kommunikasjon. Livskvalitet handler dermed mere om psykiske enn fysiske forhold. To psykologer satte fundament i det forrige århundrede, - Sigmund Freud og Carl Jung. Deres tunge akademiske teorier er siden gjort allment og demokratisert. De kan nå leses, forstås og anvendes av enhver. Faktisk er enhver person en hobbypsykologer i den forstand at en prøver å forstå, kommunisere og påvirke sine bekjente. Så vil det være en fordel å kjenne til noen grunnleggende og folkelige modeller basert på Freud og Jung.

Ordet 'psykologi' betyr noe som 'studie av sjelen' og stammer helt fra oldtiden. Freud, 'psykoanalysens far', presenterer i boken 'Civilization and Its Discontents' de 3 deler av psyken; Id, Ego og Super-ego. På 60 tallet moderniserte dr. Eric Berne de samme, men med almene begreper som; ID/Barnet, Ego/Voksen og Superior-Ego/Foreldre. Med de begreper ble det enklere å se at Barn først utvikler sitt Id, så skaper Foreldre dets S-E, og at man som Voksen utvikler sitt Ego/Selvstendighet. Et sunt menneske har naturlig nok en balanse av disse tre. Dermed kan man si at mentalhelsen gjenspeiles i personligheten – hvorvidt den er utviklet og om den får utfolde seg i Selvrealisering. Et sterkt undertrykte Ego fører til ubalanse og følgelig psykisk usunnhet, - i verste fall 'psykisk sykdom'.

Eric Berne videreførte teorien til kommunikasjon og interaksjon mellom mennesker, - kalt Transaksjons Analyse (TA). Den positive målsetting med TA er at alle bør tilstrebe holdningen at alle bør være OK. I TA brukes enkle og logiske fremstillinger av kommunikasjonen. Hvem uttrykte hva? Transaksjonene kan sammenlignes med de relevante 'data' i et hav av informasjoner. Sosial kommunikasjon med mange aktører er dog besværlig, - og tidvis uoverskuelig. Selv uttrykksmåter til menn og kvinner kan være så forskjellige at det fører til stridigheter. Det er desto viktigere å ta tak i kjernen i ethvert uttrykk, - også de non-verbale. Teorien er underholdende fremstilt i boken 'Du er OK – Jeg er OK' og videreført i boken 'Games People Play'. Sistnevnte er nærmere omtalt i UU som 2012.07.06.

Grunnlaget for Myers-Briggs Type Indikator (MBTI) er Carl Jung sine teorier, hvor hensikten er å få et overblikk over mennesketypers forskjeller og likheter. Hans opprinnelige 2 'dimensjoner' av Typer var den 'Tenkende-Følende' og den 'Sansende-Intuitive'. Med MBTI er to nye dimensjoner tilført; 'Innadvendt-Utadvendt' og 'Sansende-Intuitiv'. Disse 4 dimensjoner kan gi 16 mulige kombinasjoner og dermed 16 forskjellige Typer av personligheter. Når så gjøres, bør også merke seg de tydelige advarsler om at ingen av disse 'Stereotyper' er bedre enn andre, at mennesker er ikke så kategoriske og statiske som kartlegginger kan indikere, at virkelige personligheter er langt mere varierte enn disse stereotyper, samt at personer utvikler seg og kan endre sine MBTI. Boken 'Type Talk' gir en videre forståelse av metoden og medmennesker. MBTI er dog langt mere profesjonell enn det okkulte og en-dimensjonale Enneagrammet. Se forøvrig kritikken i UU 2012.12.21.

MBTI og TA modellene kan kombineres. Dermed får man en sammenhengende modell for personligheter og kommunikasjon. Dette er særdeles anvendelig da psykologer ofte synes uforenlige og tildels selvmotsigende. Kort sagt kan S-Ego inndeles i 2 Foreldre typer; Matriark og Patriark. Videre kan ID inndeles i 3 respektive Barn; Jerk, Nerd og Sulk. Selv ville jeg dog modifisere deres MBTI i forhold til figuren under. Detaljer i relasjonene bør selvsagt vurderes i enkelt-tilfeller. Hvis man så omsider ønsker å komme seg bort fra Enneagrammet, kan man gå veien via Belbin's forsøk på å gi Enneagrammet 2 dimensjoner og videre ta spranget til MBTI. Felles dimensjon for dem er 'Innadvendt-Utadvendt'. Dog vil det nok være best å springe det hele over og ta direkte tak i MBTI og TA modellene.

For øvrig kommer det stadig riktig gode videoer tilgjengelig på internettet. Serien 'Big Think' er særdeles god og anbefales. Serien omhandler også andre felter av vitenskapen. Se under for noen utvalgte videoer, - og ikke minst, se gjerne igjennom listen over all deres gratis foredrag av profesjonelle.

Peter Gabriel er en av mine største favoritter. Han var vokalisten i bandet Genesis, men måtte starte for seg selv etter noen dårlige transaksjoner (TA). Siden den gang har utviklingen til Genesis gått på tomgang og PG har bemerket seg som en av verdens mest spennende og kreative artister. Fremføringen av stykket 'Growing up', fra album og konsert med samme navn, har symbolikk i særklasse. Det hypersphere han inntar gir et helt nytt inntrykk av sangen. Egentlig ønsket han å rulle utover publikum, men avsto da det ville bli for tungt. I øvrig introduserte PG den spektakulært dristige akt å kaste seg ut til publikum for å forenes med folkemassen og seile over dem. Men noen fornyelse av stuntet, i en hypersphere celle, ble altså stoppet av hensyn til publikums livskvalitet.

Peter Gabriel - Growing Up Live

<http://www.youtube.com/watch?v=Kh80jJNgRrY>

Peter Gabriel - "Growing Up Live" - (Complete)

<http://www.youtube.com/watch?v=UfBgAq0sQ1s>

Big Think Series:

<http://bigthink.com/videos>

<http://www.youtube.com/user/bigthink>

Paul Bloom: The Psychology of Everything (45min)

http://www.youtube.com/watch?v=328wX2x_s5g

Your Irrational Brain

<http://www.youtube.com/watch?v=GDAsZLvfpw>

Eric Kandel: Unconscious Decision Making

<http://www.youtube.com/watch?v=ph7LcupAENw>

Scientific Thinking And Moral Philosophy

<http://www.youtube.com/watch?v=ihdlsARGAJk>

Myers-Briggs 16 Type Indicator

http://en.wikipedia.org/wiki/Myers-Briggs_Type_Indicator#Four_dichotomies

http://en.wikipedia.org/wiki/Myers-Briggs_Type_Indicator#Type_dynamics_and_development

http://en.wikipedia.org/wiki/Myers-Briggs_Type_Indicator#Keirsey_temperaments

Eric Berne's Transactional Analysis (TA)

http://en.wikipedia.org/wiki/Transactional_analysis

http://en.wikipedia.org/wiki/Transactional_analysis#Phenomena_behind_the_transactions

3 figurer; Utvidet TA, Mental Ubalanse, Sammenheng TA-MBTI,

<http://www.infj.com/PACComm.GIF>

<http://t1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRmPoukGO0im8eqQogj7C27QbzIEYniE5oVUjGCmLQpXg9ek9XYpQ>

<http://changingminds.org/images/ta.gif>