

# Religion, Psykologiske Grundtyper og Følelser.

Noter fra kursus på FolkeUniversitetet.  
Teologi og Psykologisk Inst.  
Sæsonen efterår 2010 – forår 2011  
Aarhus, Marts 2011.

*I forbindelse med kursusrækker på Aarhus FolkeUniversitet, sæsonen efterår 2010 – forår 2011, om religion, psykologi og følelser – kom vi vidt omkring.....*

*Overskrifter var bl.a. menneskets psykiske processer og følelser, måde at handle og reagere på, dets **oplevelse af verden** og **følelsesliv**. Kort sagt **psykologi**<sup>1</sup>. **Religion** blev også behandlet, dels som en kilde til at dække følelsesmæssige behov hos den enkelte<sup>2</sup>, men også som en af kilderne til de **forestillinger** og **forståelsesrammer**, mennesker gør sig om sin position i verden.*

*Og ja, mennesker er forskellige, med vidt forskellig psykologi, så efter sæsonen stod man ikke tilbage med nogen entydige konklusioner. Men lidt klogere, trods alt, på nogle af de ingredienser der indgår i menneskers forståelse af verden!*

*Under kurset tog jeg **noter**. Dels vedr. emner behandlet på kurset, dels vedr. nogle af de mange associationer som kom op sideløbende i samtaler med medkursister mm. Nedenfor disse noter, plus **mine personlige** (spredte) **stikord** mm. - Inkl. et par **links** – Løst og fast fra en masse forskellige kilder. I spredt orden, men her skrevet sammen, så det (måske) kan læses som en sammenhængende historie. I håb om at fastholde nogle af diskussionerne, og som udgangspunkt for videre udforskning (via. links, navne, bøger).*

Overskrifter:

Religion:

- Hinduisme. Indiens historie.
- Islam. Dømedag, himmel og helvede.
- Jødedom. Fra dødens skyggerige til sjælens udødelighed.
- Buddhismen. Fra nirvana til kosmisk paradys.

Psykologi:

- Psykologiens historie, paradigmer og metoder.
- Kognitionens Psykologi.
- Lærings Psykologi.
- Personligheds psykologi.

Følelser:

- Følelser og NeuroBiologi.
- Emotion og indlærte associationer. Emotions regulering.
- Følelser, Evolution og Samfund.
- Følelsernes rolle i populær kultur og religiøs erfaring

<sup>1</sup> <http://da.wikipedia.org/wiki/Psykologi>

<sup>2</sup> <http://da.wikipedia.org/wiki/Religion>

# Hinduisme. Indiens historie.

”The story of India”<sup>3</sup>, BBC documentary DVD.

”Om Indien – 5000 års historie”, af Michael Wood.

Michael Woods ”The story of India”<sup>4</sup> er et passende sted at starte disse noter. I Indien er mennesket sat ind i 5000 års forvirrende historie, en kultur der påvirker, former og bestemmer ens liv.

De eksistentielle spørgsmål der kommer ud af det, kan passende bruges som indledning til sæsonens foredragsrække og disse noter:

**Mennesket i en kompleks og forvirrende verden, som man alligevel forsøger at få mening i. Startende med at kigge på sig selv, og egen psykologi, og derefter kiggende ud i verden.**

// Men bemærk, at Michael Wood (selvfølgelig) ikke var én af foredragsholderne på Folkeuniversitetet :- ) //

Michael Wood beretter (i ”The story of India”) at mennesker til alle tider har spurgt sig selv:

- How to live life?
- How to find happiness?

Ifølge Wood gælder det at, ”for indian people a good life is one where”:

- You live with virtue, Dharma.

<http://en.wikipedia.org/wiki/Dharma>: In the context of hinduism, it refers to one's personal obligations, calling and duties, and a Hindu's *dharma* is affected by the person's age, caste, class, occupation, and gender.

- You live and strive for wealth and success, Artha.

<http://en.wikipedia.org/wiki/Artha>: Purpose, cause, motive, meaning, notion.

- You try to find pleasure, Kama.

[http://en.wikipedia.org/wiki/Kama\\_\(Purusharthas\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Kama_(Purusharthas)): Pleasure, sensual gratification, sexual fulfillment, pleasure of the senses, desire, eros, or the aesthetic enjoyment of life.

- And you seek enlightenment<sup>5</sup>, Moksha.

<http://en.wikipedia.org/wiki/Moksha>: The liberation from samsara and the concomitant suffering involved in being subject to the cycle of repeated death and reincarnation.

**In the end you must pursue knowledge and liberation above all other things.**

India is special in the sense, that in the history of the world there has been many empires of the sword. Only India have had empires of the spirit <sup>6</sup>.

---

<sup>3</sup> [http://www.amazon.com/review/RUK4O1R9N0J6S/ref=cm\\_cr\\_dp\\_perm?ie=UTF8&ASIN=B001MYIPYQ&nodeID=130&tag=&linkCode=](http://www.amazon.com/review/RUK4O1R9N0J6S/ref=cm_cr_dp_perm?ie=UTF8&ASIN=B001MYIPYQ&nodeID=130&tag=&linkCode=)

<sup>4</sup> *The six hour DVD series by Michael Wood is filled with verbal information, as well as gorgeous shots of the Indian landscape and towns. It traces the history of the sub-continent from 30,000 years ago to the present, discussing the exploration and settling of the country by the earliest immigrants, and the spread of languages and language groups over the region. The second hour focused on the impact of religion on the land, including the impact of the Buddha, and the development of human rights on the country and the people.*

<sup>5</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/Enlightenment\\_\(spiritual\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Enlightenment_(spiritual))

<sup>6</sup> See Edicts of Ashoka: [http://en.wikipedia.org/wiki/Edicts\\_of\\_Ashoka](http://en.wikipedia.org/wiki/Edicts_of_Ashoka)

# **Livet efter døden.**

## **Islam. Dommedag, himmel og helvede.**

8 Marts 2011.

v. Ekstern lektor John Møller Larsen, Religionsvidenskab, Aarhus Universitet.

Foredraget blev startet med en gennemgang af profeten Muhammeds<sup>7</sup> liv. Ifølge læren blev koranen åbenbaret til Muhammed af ærkeenglen Gabriel. Koranen<sup>8</sup> er i omfang ca. 2/3 af det nye testaments omfang. Består af sura (vers, flertal: surer) – Der er ingen kronologi eller emne opdeling. Det ortodokse synspunkt er, at koranen er skrevet i løbet af 20 år af Muhammed. Men der er de der mener at dele er opstået og påvirket af miljøer i det sydlige Irak.

### **Vedr. Dommedag:**

Sura 7. vers 187<sup>9</sup>:

”De spørger dig om, hvornår Timen vil indtræffe. Sig: Kun min Herre har viden derom. Kun han vil afsløre det, når tiden er inde. Den hviler tungt over himlene og jorden. Pludselig vil den være over jer.” ”De spørger dig, som om du skulle være fortrolig dermed. Sig: Viden derom har kun Gud. Men de fleste mennesker har ingen viden.”

### **Vedr. Genopstandelsen:**

Sura 39. vers. 67 – 70:

*"Der vil blive blæst i hornet.....Enhver får til fulde igen for det han har gjort. Han ved bedst, hvad de gør."*  
Teksten fortæller altså at "Livet er en test".

Strammere mener, at enhver overtrædelser af Shariaen vil medføre at man kommer til helvede. I en løsere formulering gælder det, at man ikke må modarbejde den muslimske lære. Om hornblæseren fortæller traditionen, at det er englen Israfil. Hvor der i den muslimske tradition findes både sataner, jinner og engle<sup>10</sup>.

Martyre kommer i paradys før andre. Engle føre regnskab over de enkelte menneskers liv.

### **Vedr. Domshandlingen:**

*Vi vil stille de retfærdige vægte frem til opstandelses dag,, for ingen skal gøres den mindste uret.*

Sura 5. vers. 109. *"Du alene har viden om de skjulte ting".*

Der er to mulige konsekvenser Paradys eller Helvede.

Sura 18. vers.30 -31. "De der er gode og gør gode gerninger – Vi lader ikke lønnen gå tabt til nogen, der handler godt."

### **Vedr. Billedsprog:**

Det ekstremt sanselige billede der gives i koranen af Paradys har været udsat for stor diskussion gennem tiderne:

F.eks. Sura 56, v 10-27. *"Evigte unge drenge går rundt mellem dem. Med krus og kander og et bæger med kildevand. ...og også jomfruer med store sorte øjne. Som skjulte perler."*

*"Jævnaldrende kvinder med svulmende bryster."*

Sura 3. vers. 15. Skal rette op på det noget mands centrerede billede i andre surer.

Sura 75. vers. 22-23. *I paradiset vil man kunne se Gud.*

Sura 47. vers. 15. Modsat dem der får flået deres indvolde ud (i helvede).

### **Helvede – dem til venstre:**

Muhammed og Gabriel besigtiger helvede. Efter Mekka og Jerusalem rejser Muhammed til himlen, hvor han ser hvordan det forholder sig.

Sura. 56. vers. 39- 48. De til højre og venstre – i paradys og i helvede – kan godt se hinanden og kommunikere. Dem i helvede kan råbe til dem i paradys.

---

<sup>7</sup> <http://da.wikipedia.org/wiki/Muhammed>

<sup>8</sup> <http://da.wikipedia.org/wiki/Koranen>

<sup>9</sup> Online Quaran: <http://al-quran.info/>

<sup>10</sup> Den slags ekstra oplysninger kommer fra de muslimske lærde.

---

## Betragtninger:

Hvis man synes at Islams betragtninger om livet efter døden, paradiset og helvede – er meget konkrete, sanselige og antropomorfe, så kan man for egen regning tænke over hvad betydning det har:

At Koranen er "åbenbaret af Gud" og derfor fuldstændig sand, og derfor ikke mulig at debattere i større omfang. Debat og kritik er de absolutte forudsætninger for f.eks. demokrati og videnskab. Uden debat og kritik kan videnskaben ikke udvikle sig. Demokratiet undgår de største fejltagelse, netop ved en konstant kritik og debat i de til enhver tid fremherskende dogmer. En religion hvor kritik i udgangspunktet ikke er mulig kan nødvendigvis ikke særligt nemt forfine sine overvejelser og forståelse af centrale dele af menneskelivet. Det sagt så vil mange muslimske lærde forstå nogle af de sanselige forestillinger om paradiset som billedtale, men mange andre vil mene at det skal forstås helt konkret.

---

# **Jødedom. Fra dødens skyggerige til sjælens udødelighed.**

15/03: Jødedom. Fra dødens skyggerige til sjælens udødelighed  
Ved videnskabelig assistent Trine Bjørnung Hasselbalch, Teologi, Københavns Universitet .

*Men kundskabens træ må du ikke spise af, for så skal du dø.*

Siden Adam er mennesket alene og uvidende. Og menneskelivet udenfor Edens have må afsluttes med døden. Og det er ikke muligt for mennesker at finde tilbage (til Edens have), da stedet bevogtes af Keruber. I.e. Keruber vogter det sted hvor Gud er, og hvor mennesker ikke har adgang. Keruber er en slags blandings væsner, mellem mennesker og dyr. Sfinkser. Oven på Pagtens ark står der f.eks. Keruber.

## Fokus på livet før døden:

Mennesket lever til det dør. Og så er der ikke mere. Eller rettere der er ikke fokus på livet efter døden. Og der findes i hvert fald intet fasttømret dogme, som der er fælles fodslag om. Der står meget lidt om opstandelse fra døden osv.

Derimod er der meget i f.eks. visdomslitteraturen om hvordan man skal handle i livet. Og der er selvfølgelig alle de historiske fortællinger. F.eks. om hvordan folket lider under lident gudsfrygtige konger.

## Andre dimensioner, kommende tider:

Der er en andre dimensioner med andre væsner, som man ikke har indsigt i. Når man lovpriser Gud er man f.eks. sammen med engle.

Der eksisterer altså andre verdener end menneskeverdenen. F.eks: Enok levede før syndfloden i 355 år. Han vandrede med Gud. Han døde ikke, men bliver taget væk. Han bliver taget op og vist forskellige verdener, f.eks. verdener med engle der har gjort oprør mod Gud.

Daniels bog (2 århundrede før vor tids regning) fortæller om de sidste tider: Mange af dem der sover i Jorden skal genopstå, og have evigt liv.

Men i jødedommen ligger vægten på livet før døden (TBH: Mens det f.eks. i kristendommen er centralt at der er noget overjordisk, der kan give evigt liv..., - red. sammenlign med EMWP foredrag om kristendom). Dog, i rabinsk tradition gælder det at sjælen ved døden stiger til vejrs. De gode kommer direkte paradiset, de dårlige kommer til helvede, mens dem midt imellem skal gennemgå en renselses proces.

Platon mente at sjælen fandtes før kroppen. Den materielle verden er beroende på ideernes verden. Nogle sjæle forbindes med en krop, andre lever som sjæle. Mange af Platons ideer kom også ind i jødedommen. Den enkeltes intellekt kan blive oplyst af det evige og universelle intellekt, og vil så ikke gå til grunde. I den kommende verden er der intet kropsligt. Og ingen materiel substans. Kun de retfærdiges sjæle uden krop. Ligesom de tjenende engle.

---

## Indsigelser:

I jødedommen er der mange praktiske indsigelser og betragtninger i forbindelse med forestillingerne. F.eks. vedr. opstandelsen:

*Antag at en løve åd en mand, og løven druknede og blev spist af en fisk. En mand fangede den og åd den. Men så brændte han og blev til aske. Hvordan ville skaberen genoprette den første mand?*

Saadia Gaon<sup>11</sup>, ”The book of beliefs and opinions”.

## Konklusionen:

Meget er således usikkert. Bedste bud er måske at udødelighed kan opnås gennem ens gerning. Og i jødedommen er der stærk fokus på lovenes opretholdelse. Jødedommen kaldes den mosaiske religion, fordi den er grundet i Moselovene. Man skal overholde lovene. Det er vigtigt at leve efter loven og overholde loven.

---

# **Buddhisme. Fra nirvana til kosmisk paradys.**

22/03: Buddhisme. Fra nirvana til kosmisk paradys.

Ved professor Olav Hammer. Syddansk Universitet.

---

## Reinkarnation:

I den vediske religion, gælder det at mennesker lever et sted mellem guderne og mindre (under)væsner. Det at være mennesker er et kort øjeblik mellem evigheder inkarneret enten i gudernes verden eller blandt de mindre væsner.

Vestlige mennesker, der forestiller sig reinkarnation, forestiller sig ofte at mange inkarnationer giver mere tid. Men i den østlige tradition vil man være en syg myg i uendelige tider, en syg hund i myriader af år osv. Skulle man endelig være så heldig at blive en gud. Så er det heller ikke evigt, men noget der kun vil vare en tid. For så fortsætter man til at blive noget helt tredje.

## Lidelse:

Ifølge legenden bliver Buddhas moder Maya (illusion) gravid ved at hun drømmer om en Bodhisattva på en hvid elefant<sup>12</sup>. Da hun vågner er hun gravid.... Da Buddha bliver født rejser han straks sig op, og siger "jeg er kommet her for at løse lidelsens gåde".

Videre ifølge legenden: Buddha bliver fristet af dødens dæmon, da han sidder under bodhi træet<sup>13</sup>, for at løse lidelsens gåde. Dæmonen tilbyder Buddha alle verdens rigdomme, men han siger nej.

Han kommer frem til:

Lidelsens gåde løses gennem ”de 4 ædle sandheder”<sup>14</sup>:

Livet er fyldt med lidelse.  
Lidelsen har en årsag. Begær.  
Alt er midlertidigt. Også lidelsen.  
Der er en vej der fører til lidelsens ophør. Den 8 foldige vej.

---

<sup>11</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/Saadia\\_Gaon](http://en.wikipedia.org/wiki/Saadia_Gaon)

<sup>12</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/Maya\\_\(mother\\_of\\_Buddha\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Maya_(mother_of_Buddha))

<sup>13</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/Bodhi\\_Tree](http://en.wikipedia.org/wiki/Bodhi_Tree)

<sup>14</sup> [http://da.wikipedia.org/wiki/De\\_fire\\_hellige\\_sandheder](http://da.wikipedia.org/wiki/De_fire_hellige_sandheder)

I.e. lidelsen fjernes ved at fjerne begæret. Dette gøres ved ret handling. Følg den ædle 8 foldige vej:

*Ret forståelse*, dvs. forståelsen/erkendelsen af de første tre sandheder af de 4 ædle sandheder før effektiv praktisering af den ottefoldige vej.

*Ret sindelag*, dvs. det modsatte af (det forkerte sindelag behersket) af begær, ond vilje og en voldelig mentalitet.

*Ret tale*, det modsatte af forkert tale, dvs. løgn, løs snak og ukvemsord.

*Ret handling*, nemlig det modsatte af forkert handling, dvs. drab, tyveri og et udsvævende liv.

*Ret vandel*, det modsatte af forkert vandel, nemlig bedrageri, forførelse, sandsigeri, bondefangeri og åger.

*Ret stræben*, det modsatte af forkert stræben, nemlig at leve uden "opmærksomhed",

*Ret opmærksomhed*, dvs. at udvikle en speciel og konstant bevidsthed, der skal føre frem til indsigten i at alt, således også mennesket, er forgængeligt. Det er denne indsigt, der er en del af befrielsen.

*Ret fordybelse*, en bevidsthedstilstand, hvor bevidstheden er tømt for indhold.

Når man er kommet til det neutrale punkt, hvor man ikke længere har begær, så kappes forbindelse til alle de mange reinkarnationer.

## Om Buddha<sup>15</sup> og relikvier:

Buddha lever mange år efter at have beskrevet den 8 foldige vej. Men beslutter sig til sidst til at dø.

Buddha bliver kremeret. Men som altid ved kremering er der tænder og knogler tilbage. Disse lægges i Stupaer rundt omkring i Indien. Relikvierne, resterne, er ladet med hellige kræfter. Som folk så kan komme og besøge. Relikvier bliver derved en central del af buddhismen.

F.eks.: Buddhas tand findes i tempel i Sri Lanka. Som så bæres rundt på øen for at beskytte øen. Britterne stjal denne tand, hvilket mere eller mindre fik Sri Lanka'erne til at opgive deres frihedskamp, da de nu ikke havde beskyttelse for øen.

## Buddhisme i den brede befolkning:

Det sidste man ønsker sig i buddhismen er evigt liv. Det er givet. Men de 4 ædle sandheder og den 8 foldige vej er meget svære (i praksis) at følge fuldstændigt. Almindelige mennesker må derfor støtte sig til 3 ting:

- 1 Relikvier (fra oplyste mestre og Buddha).
- 2 Buddhas ord. Sproglydene i sig selv giver helbredende kraft. Man behøver ikke forstå hvad de handler om.
- 3 Hjælpe ved at give gave til munkene.

Og det er det den almindelige buddhists liv religiøse liv vil handle om snarere end dybsindig meditation mm.

De buddhistiske retninger med at ofre til stupaer osv, har næsten ingen forbindelse til den intellektuelle buddhisme, hvor man studerer tekster, mediterer osv.

## Den lille elite og den brede befolkning:

Der er således stor forskel på den lille elite højt oppe i munkehierarkiet, og så den brede befolkning.

Det med at komme ud af det evige kredsløb, er umuligt for den brede befolkning. Og meget svært for de almindelige munke. Og hvad med kvinder? Kan kvinder komme ud af det kredsløb? Buddha ville ikke have en nonne menighed<sup>16</sup>.

For alle gælder det at, slutresultatet man kan ønske sig at komme til er Nirvana. Og det kan man ikke tale om. Det er en radikal anderledes verden. Det er værd tilstræbe, men det kan ikke beskrives.

I det lille køretøj<sup>17</sup> – er det kun eliten der kommer over.

---

<sup>15</sup> [http://da.wikipedia.org/wiki/Siddharta\\_Gautama](http://da.wikipedia.org/wiki/Siddharta_Gautama)

<sup>16</sup> I en historie plager en kvinde om at modtage lærdom. Og Budda giver sig til sidst, og man får en nonnemenighed. Men traditionen er meget patrialsk.

<sup>17</sup> <http://da.wikipedia.org/wiki/Hinayana>

I det store køretøj<sup>18</sup> - er det enhver oplysnings søgendes pligt at også hjælpe andre til at komme over.

Står man på grænsen til Nivana kan man hjælpe andre ("det store køretøj").

At være en Bottisatva<sup>19</sup> er således en stor ting. Som Bottisatva observerer man alle lidende væsner, og prøver at hjælpe den alle sammen. Hvor lotus blomsten er symbolet på udviklingen. Den vokser op fra slummet, for til sidst at blive en smuk blomst.

Slutteligt, når denne verden ophører, kan også Bottisatvaen komme videre til Nirvana.

## Buddhistisk tradition, specielt vedr. Dalai Lama i Tibet:

*From: Simon Laub*

*Newsgroups: dk.livssyn*

*Sent: Tuesday, April 19, 2011 10:37 PM*

*Subject: En Dalai Lama nr. 15 ? Vil den buddhistiske tradition overleve?*

I forbindelse med Dalai Lamas (nr. 14) besøg i København har flere spurgt om der vil komme en nr. 15 Dalai Lama?

Ifølge Dalai Lama selv:

*"The institution of the Dalai Lama, and whether it should continue or not, is up to the Tibetan people. If they feel it is not relevant, then it will cease and there will be no 15th Dalai Lama. But if I die today I think they will want another Dalai Lama."*

[http://en.wikipedia.org/wiki/15th\\_Dalai\\_Lama](http://en.wikipedia.org/wiki/15th_Dalai_Lama)

Men Kineserne har jo åbenbart ønsker om at udpege en (mere Kina venlig) Dalai Lama. Hvor absurd det end kan forekomme at en kommunistisk stat skulle udpege en reinkarneret tibetansk buddhistisk Dalai Lama ...Men alt ialt er der vel min 4 muligheder:

- \* No Dalai Lama
- \* Two Dalai Lamas: one in Tibet, another somewhere in exile
- \* A woman Dalai Lama appointed by him
- \* A leader of another Tibetan Buddhist lineage inheriting his spiritual role

[http://articles.timesofindia.indiatimes.com/2011-03-13/special-report/28685724\\_1\\_temporal-head-tibetan-government-tibetan-spiritual-leaders](http://articles.timesofindia.indiatimes.com/2011-03-13/special-report/28685724_1_temporal-head-tibetan-government-tibetan-spiritual-leaders)

At Dalai Lama også er åben for helt at stoppe traditionen med at have Dalai Lama'er er jo iøvrigt ganske imponerende.

"The Dalai Lama has said before, 'If the people decide there will be a reincarnation of me in the form of the 15th Dalai Lama, then there will be a 15th Dalai Lama. If the majority does not want a reincarnation of me, then there will not be a 15th Dalai Lama,' " said Tendon Dahortsang of the Tibetan Youth Assn. in Europe. "I can't imagine the people won't wish for a 15th Dalai Lama."

<http://khmerbuddhist.ning.com/forum/topic/show?id=2046286%3ATopic%3A367>

Men klart, når en tradition har udlevet sig selv - så skal man stoppe den. Men sådan er han jo så klarsynet - vi andre bør "study more" - som han sagde efter 1. foredrag igår (40 sek. inde): <http://qik.com/video/39255167>

## Anbefalet læsning:

Olav Hammer gav os følgende (læse) råd: Et godt sted at begynde at udforske buddhismen er Knut Jacobsens "Buddhismen", som også indeholder et afsnit om reinkarnation og det paradoksale ved at der ikke er nogen sjæl der reinkarnerer. Næste skridt kan være at gå til den mere specialiserede litteratur, fx:

Peter Harvey, *The Selfless Mind*. Curzon Press, 1995.

Steven Collins. *Selfless persons: imagery and thought in Theravāda Buddhism*.

Cambridge University Press, 1990.

Lidt teknisk og kompakt, men virkelig up to date er denne internet artikel:

<http://plato.stanford.edu/entries/mind-indian-buddhism/>

## **Kristendom. Livet før eller efter døden.**

29/03: Kristendom. Livet før eller efter døden.

Ved lektor Else Marie Wiberg Pedersen, Teologi, Aarhus Universitet.

---

<sup>18</sup> <http://da.wikipedia.org/wiki/Mahayana>

<sup>19</sup> <http://da.wikipedia.org/wiki/Bodhisattva>

## Dåben:

Dåben er tegnet på at den kristne skal leve et nyt liv. Dåben får den døbt til at være død i forhold til det gamle liv med Adam. I stedet startes et nyt liv som levende. Det menneske der har ladet sig døbe lever nu ikke længere et liv i synd. Mennesket skal skifte perspektiv fra det materielle til det åndelige. Mennesket skal ikke længere være optaget af det materielle, fordi det er "tomhed", derimod er der fyldt i det åndelige, dvs. i samværet med Kristi. Hvor det åndelige liv er den "tekniske" kristne term for et liv i godhed og kærlighed. Summeret i: "Du skal elske din næste som dig selv" – det åndelige er et liv i kærlighed<sup>20</sup>.

## Påskens drama. Korsdød – og opstandelse.

Den ondskab der er i verden vil Jesus tage på sig på. Således at døden ikke får det sidste ord. Døden besejres derfor i Påsken. Det er evangeliet, det glade kristne budskab. Vi kan frejdigt leve videre – det onde er der stadig, men vi er sat fri, da døden ikke har det sidste ord.

Der er ikke i kristendommen noget specielt om Jesus liv efter døden. (Kun de 40 dage inden han farer til himmels beskrives). Vægten lægges på forkyndelsen: Om at alt skal blive godt. Stor vægt på besejringen af dødens magt. Den sejr som fører til evigt liv og opstandelse, for alle som tror på Kristus. Ingen af teksterne fortæller noget om "møbleringen" i hverken himmel eller helvede.

## Menneskets biologiske- og forstands- begrænsninger.

Kristendommen er optaget af hvordan vi lever her og nu. Hvordan vi lever med hinanden. I det nye testamente findes formuleringen "livet efter døden" slet ikke. Den markeds styrede kampagne for det evigt unge krop er f.eks. ikke en kristen ting. Det karakteriseres som tomhed og materialisme. Det tages som givet at mennesket er underlagt mange begrænsninger – både biologiske, og forstandsmæssige. Og mennesket lever ikke evigt qua synden.

## Begrebet udødelighed og P.G.Lindhardts foredrag på Askov højskole.

Udtrykket "det evige liv" optræder ca. 50 gange i det nye testamente. Det at være opstanden optræder ca. 70 gange. Ifølge Else Marie Wiberg Pedersen er der decideret uenighed om hvad udtrykket egentligt betyder.

---

<sup>20</sup> Se Paulus' brev til romeremenigheden – i.e. romerbrevet: Om hvordan synden kom ind i verden ved Adams fald, og om hvordan mennesker er optaget af deres egen materielle tænkning. Adam står for død, mens Jesu står for liv. Kristus har været lydig indtil døden og er derfor befriet mennesker for synd, alt ondskab, og alle begrænsninger.



Jvf. P.G.Lindtharts foredrag om det evige liv på Askov højskole<sup>21</sup>. Folk mente at Lindhardt havde afskaffet det evige liv. Ifølge Lindhardt er sjælens udødelighed, græsk overtro. Opstandelses-tro siger om fremtiden kun det, at "fremtiden er Guds, thi hans er æren, magten og æren" – Vi er blevet fritaget for at bekymre os, og lader det op til Gud hvad der skal ske. Og der er slet ikke nogen "ret" til et evigt liv.

Gud er den eneste der har udødelighed. Når det evige liv spiller en rolle i kristendommen, er det fordi synden og døden er besejret med Jesu. "Den der tror på mig, skal leve og have evigt liv."

En tolkning er "Det evige Liv" = guds belønning til dem der gør det gode. Det evige liv er belønningen. Det er det man får, når man kommer til at tro på Kristus. Det er det man arver, når man giver alt til de fattige.

Det er en gave fra Gud, som ikke kan begrænses eller beskrives. Det evige liv er at kende Gud, og ham han har sendt.

## Dom.

Kristendom handler ikke om dom. Ordet dom optræder kun 18 gange. På græsk hedder det "krise". Dom betyder at afgøre sig for noget. Gud er sjældent subjekt for ordet dom. Ofte står ordet dom tæt ved "for" – så det har gøre med at "fordømme". Hvilket der tages afstand fra.

Kristendom handler derimod om frelse i en fremtid. En fremtid som griber ind i nutiden.

Det enkeltes menneskes modtagelse af testamentet er afgørende for fremtiden – dommen er at "lyset er kommet til verden".

Mathæus siger dog at afgørelsen er bestemt af personernes handlinger. Kap. 7. Bjergprædiken: "Trang er den vej som fører til frelse". Der skelnes mellem ond og god gerning. Og mellem god og dårlig tale. Mennesker frikendes eller fordømmes på egne ord. Men, der er en klar overvægt af tekster, der handler om at Gud vil alle det godt.

# Psykologiske Grundtyper.

Efter at have set på menneskets forestillinger vendes blikket nu indad, og der ses på mennesket selv. Hvad er det for en størrelse psykologisk, og hvad evner det at forestille sig?

---

<sup>21</sup> Fra Kristelig dagblad: P.G. Lindhardt på Askov højskole:

»Det kan ikke være nyt hver gang«, sagde hans kone trøstende, da han trådte ned fra talerstolen for 50 år siden, den 14. september 1952.

Stedet var Askov Højskole, og teologiprofessoren P.G. Lindhardt havde holdt foredrag om det evige liv. Foran tusinde tilhørere havde han understreget i sin sædvanlige skarpe stil, at det evige liv var her og nu og ikke noget fremtidigt, og at ethvert forsøg på at sige noget om det kommende liv var spekulationer, som måtte stå for folks egen regning.

P.G. Lindhardt havde afskaffet det evige liv og taget håbet og barnetroen fra folk, lød protesterne fra flere sider, og der blev rejst krav om, at bisper og ministre måtte gribe ind, så Lindhardt kunne blive fradømt kjole og krave.

Mange følte, at han tog det evige liv fra dem, men de havde ikke hørt, hvad han sagde. Han sagde i slutningen af sit foredrag, at »Opstandelsestro er ikke fremtidstro, men gudstro, er ikke et forsøg på at redde sig en tilværelse ud over den, som er os beskåret, men er just vor bekendelse af, at vi ingen anden tilværelse har end den, Gud har undt os. Opstandelsestroen siger om fremtiden kun det, at fremtiden er Guds. For hans er riget, magten og æren ...«, citerer Jens Kvist.

Jo, men det fundament er menneskeskabt og hviler ikke på Bibelen. Det, han siger, er, at vi ikke kan udstede veksler på evigheden. Han tager nok vores falske forhåbninger fra os, men siger, at Gud har alle mulighederne i behold. Han tror ikke på det evige liv som udødelighed, men som en modsætning til den evige død. Det vil sige, at vi er i Guds Faders hånd, om vi lever eller dør. Det er det, Lindhardt fastholder i sit foredrag. Han gør op med tanken om, at livet bare er noget, der skal overstås. Der står i Prædikerens Bog, at mennesket skal glæde sig over sin gerning, for vi ved ikke noget om livet efter vores død. Fremtiden skal vi overlade til Gud, siger Jens Kvist.

<http://www.kristeligt-dagblad.dk/artikel/173402:Liv---Sjael--I-al-evighed>

# Psykologiens historie, paradigmer og metoder.

11 Januar 2011. Matematisk Institut, Aud. F.  
Psykologiens historie, paradigmer og metoder.  
Ved cand. psych. Thomas Koester,  
FORCE teknologi.

Foredraget blev startet med spørgsmålet: "Hvad er psykologisk viden?, hvor kommer psykologisk viden fra?, hvad kan psykologisk viden bruges til?"

Der er mange **psykologiske områder**. F.eks.:

Læringspsykologi, kognitionspsykologi, udviklingspsykologi, personlighedspsykologi, socialpsykologi osv.

Og der er mange forskellige **psykologiske retninger**. F.eks.:

Psykoanalyse, behaviorisme<sup>22</sup>, humanistisk psykologi<sup>23</sup>, virksomhedsteori (historisk materialisme – mennesker er gennem sin virksomhed, sit arbejde og produktion, med til at forme sin tilværelse), biologisk psykologi, gestalt psykologi osv.

Hvor foredraget her drejede sig om at give os et overblik.

---

## Psykologien i historien:

Før – psykologien:

Sjælebegrebet i Biblen og det antikke Grækenland (Demokrit, Aristoteles).

Fra midten af 1800 tallet:

Empirisk Psykologi og spekulativ/filosofisk psykologi.

Wundt (1832-1920) Laboratorium for psykologiske eksperimenter i Leipzig åbnet i 1879.

Tidlige psykologer:

– Brentano (1838-1917): "Psykologi fra et empirisk standpunkt" 1874.

– Ebbinghaus (1850-1909): "Om hukommelsen" 1885.

– Müller (1850-1943): Tre-bindts værk om hukommelse udkom 1912 – 1917.

– Külpe (1862-1915): "Würzburgskolen" om tænkning.

– James (1842-1910): Igangsætter af psykologi i USA, "The Principles of Psychology" 1890.

Behaviourisme:

– Pavlov (1849-1936) Rusland

– Watson (1878-1958) USA

– Konferencer i Paris 1889, London 1892, München 1896.

Psykologien efter Wundt (1880 – 1910):

- Gestaltpsykologi (Brentano)

- Fænomenologi (Rubin)

- Dynamisk psykologi (Lewin)

- Psykoanalyse (Freud)

Psykologiske retninger efter 1950:

Kritik af behaviorismens og psykoanalysens forsøg på forklaring af mennesket førte i 1962 til

<sup>22</sup> <http://da.wikipedia.org/wiki/Behaviorisme> : Tillægger ikke mentale tilstande nogen betydning, modsat fx moderne kognitions psykologi. Hjernen betragtes som en "black box", man kan studere input og efterfølgende output, men ikke de mentale processer der foregår i hjernen.

<sup>23</sup> [http://da.wikipedia.org/wiki/Humanistisk\\_psykologi](http://da.wikipedia.org/wiki/Humanistisk_psykologi) : Humanistisk psykologi fokuserer på fundamentale emner i den menneskelige tilværelse, såsom identitet, døden, alenehed, frihed og mening.

organiseringen af den humanistiske psykologi på initiativ af Maslow (1908-1970). Ideen var at forstå mennesket. Udvikle menneskets kreative sider og det muligheder for selvaktualisering.

## Psykologi som videnskab.

- Krav til en videnskab -

Genstand:

--- Hvad ønsker man at undersøge?

Metoder:

--- Hvordan?

Teorier:

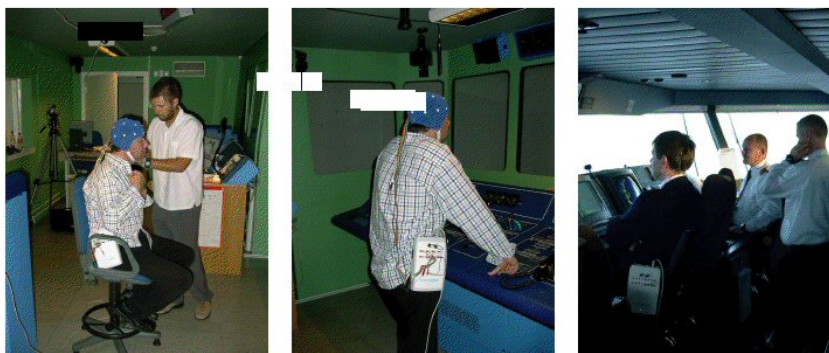
--- Hvilke teorier har vi?

"Ikke viden" og tro, antagelser, formodninger, påstande, hypoteser- laves via metoder om til viden.

Men psykologi er ikke en deterministisk videnskab. Man kan allerhøjest sige noget statistisk om, at hvis nogen får en given påvirkning, så vil der med en vis sandsynlighed ske dette eller hint<sup>24</sup>.

## Psykologisk feltarbejde.

### Eksempel på laboratorieeksperiment og feltstudie



EEG målinger på Molslinien.

2 del af foredraget var en særdeles underholdende affære med beskrivelser af psykologiske studier i felten. Hvordan forelæseren havde sat GPS på familier i Tivoli – så han kunne beskrive familiers vej rundt i forlystelsesparken. Han havde åbenbart også ligget på lur rundt omkring i blomsterkummer i parken for at studere familierne ... alt sammen for at kunne give præcis besked til Tivolis ledelse.

---

<sup>24</sup> Livet som psykologisk eksperiment?

På dette sted i forelæsningsen valgte min Notobook så at gå amok..... Der kom helt uforklarlige høje pip fra den – out of nowhere – batterier var fint ladet op, den har ikke virus, og alligevel begyndte den at dytte helt vildt, og det var ikke muligt for mig at slukke den.

Forelæseren spørger: "Hvad er det for en mærkelig lyd" ,,,,, Jeg haster ud af Auditorium F med min notebook under armen, mens 100 Folkeuniversitister kigger efter mig.

Udenfor får jeg kontrol over notebogen – og får den slukket, går tilbage til forelæsningsen.

Forelæseren kigger nervøst på mig. Forståeligt ... Forelæseren havde startet med at fortælle at han havde tænkt på at aflyse, grundet dårlig hals, og at der måske ville komme udfald fra hans side grundet halsen. Det gjorde der så efter pausen. Det var såmen også ganske morsomt.

Måske er hele livet et psykologisk eksperiment?

Jeg forklarer min sidekvinde, i overensstemmelse med sandheden, at min notebook aldrig er gået amok på den måde før, og at jeg ikke anede hvad det skyldtes. Måske var det et poltergeist fænomen der slog igennem på min notebook, hvem ved. Det er aldrig sket siden.

Han havde også studeret kaptajnen på Mols-liniens stress niveau - Ved at give ham EEG udstyr på hovedet. Og så måle nogle bestemte (Beta bølger?) , der med bestemte mønstre relaterer sig til stress. Det viser sig at kaptajnen er stresset, ikke mens han sejler, men hvis/når han skal indberette forsinkelser til ventende vognmænd og den slags.

Endelig var der studier af hvordan vi ude i trafikken registrerer vejskilte. Foredragsholderens datter havde fået spændt eye-tracking udstyr på hovedet – hvilket bl.a kunne vise hvordan hun læser – men også hvordan man ser, eller ikke ser, skilte i trafikken.

Til sidst Milgrams psykologiske forsøg<sup>25</sup> med autoriteter. Hvor folk gerne giver andre strøm, hvis bare en autoritet siger at man skal.....

Man fik selv lyst til at gå i gang med nogle psykologiske feltstudier ! ☺

## ***Kognitions Psykologi.***

### **Perception, hukommelse og tænkning.**

18 Januar 2011. Matematisk Institut. Aud. F.  
Folkeuniversitetet, Århus Universitet.  
Ved Dorthe Kirkegaard Thomsen, Lektor i psykologi, Aarhus Universitet.

---

Kognitionspsykologi anses for at være et af de "tekniske" områder indenfor psykologien. Der undervises oftest i det på 2 semester på psykologi studiet.

### **Opmærksomhed:**

Opmærksomhed fokuserer og udvælger blandt de mange potentielle informationer i vores omverden, og vores indre verden. Skifte og dele opmærksomhed er en svær opgave.

Præstationer forringes typisk når opmærksomheden er delt. I.e. Vi har begrænsede opmærksomheds ressourcer. Så man bliver dårlige til tasks (der kræver opmærksomhed), jo flere af dem man kører samtidigt. Dog kan man automatisere visse opgaver. Hvorefter man så, når man har trænet og lært noget, bedre kan klare flere ting (som tidligere har krævet megen opmærksomhed).

### **Arbejdshukommelse.**

Arbejdshukommelse<sup>26</sup> kan minde om det vi i daglig tale kalder opmærksomhed.

Arbejdshukommelse er den del af hukommelse vi bruger til at løse krævende opgaver (Dvs. opgaver som ikke kører på "autopilot") F.eks. At forstå en tekst, samtale, spille skak, følge en ny opskrift.

Arbejdshukommelsen har en meget begrænset kapacitet. Man taler typisk om at arbejdshukommelsen kun kan håndtere 7 ting (Plus/minus 2. altså fra 5 til 9 ting).

Man kan bevare ting i arbejdshukommelse ved at gentage indholdet igen, igen. Og man kan øge indholdet af arbejdshukommelsen ved at chunke (samle i det større enheder). Dvs. At gøre en enhed i arbejdshukommelsen større v.hj.a. meningsfulde kombinationer.

### **Procedurel hukommelse<sup>27</sup>.**

Tavs viden. Færdigheder. Læring af kognitive og kropslige færdigheder. Der manifesterer sig i mange forskellige situationer. Læring via gentagelse.

Gentaget og konsistent brug af bestemte processer medfører en automatisering.

<sup>25</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/Milgram\\_experiment](http://en.wikipedia.org/wiki/Milgram_experiment)

<sup>26</sup> <http://da.wikipedia.org/wiki/Hukommelse>

<sup>27</sup> [http://da.wikipedia.org/wiki/Procedural\\_hukommelse](http://da.wikipedia.org/wiki/Procedural_hukommelse)

"At læse" er en kognitiv færdighed. Når en proces er blevet automatisk forstyrres den, hvis den skal beskrives sprogligt. Når man lærer en færdighed, så er der aktivitet i mange områder af hjernen. Med øvelser er der ikke aktivitet i så mange hjerne områder. Processen er blevet effektiv!

Det er ikke kun gode ting det adaptive system kan automatisere og få til at køre ubevidst. Der kan også være uheldige tankemønstre, som kan blive gjort ubevidste.

## Konstruktion og bias i kognitive processer.

### Oplysninger relevante for selvet er i højere grad end andre oplysninger udsat for bias.....!!!

Når vi konstruerer vores virkelighed gælder det, at :

Bottom up processer (processer tæt på information fra omverdenen): Er ikke umiddelbart udsat for bias.

Topdown processer: Påvirkes af individets forventninger og viden. Og er derfor mere udsat for bias.

Perception: Vores hukommelse ændres af hvad vi ved om den slags situationer vi er i.

Om visuelle perceptioner gælder det: For at afgrænse genstande i det visuelle billede, må vi gruppere de ting vi har i vores visuelle felt. Det kan være problematisk, f.eks. :

Er mange organiserings principper potentielt kilder til fejl. F.eks. : *Proximity* (Input tæt ved hinanden bliver gjort til samme genstand..), *Similarity* (Det ligner hinanden lidt...så antages input at være ens..).

Jo højere "lags" kognitive processer, jo mere bias og konstruktion. Ting som **problemløsning, hukommelse, tænkning** er langt væk fra den verden vi lever i og derfor mere berørt af bias og konstruktion, end vores direkte perception.

## Episodisk hukommelse.

Handler om konkrete begivenheder lokaliseret til et givet sted og tidspunkt i individets liv. Er kendetegnet ved en bestemt forbevidsthed, som kan kaldes selvbevidsthed.

Faktorer forbundet med øget episodisk hukommelse: Nylighed, *følelsesmæssig intensitet*, usædvanlighed, rehearsal, positivitet, *vigtighed*.

Fra dagbogs undersøgelser ved man: Hvad kan folk huske? Hvad danner livslange erindringer? Jo, det er jo f.eks. ofte meget emotionelle begivenheder. Erindringer forringes i øvrigt hvis individet er deprimeret.

Episodisk hukommelse er generelt sårbar ift. glemsel og fortrængning (modsat procedurel hukommelse, som oftest kan huskes hele livet).

Forvrængninger udløses ofte af schemata<sup>28</sup>, sociale faktorer eller begivenheder. Udviklingsmæssige faktorer kan også påvirke episodisk hukommelse. Falske historier kan også være ødelæggende for vores episodiske hukommelse. Man kan f.eks. fortælle voksne, at de som børn er blevet væk i et supermarked. Det giver så anledning til at nogen af de voksne begynder at "huske" detaljer om at de blev væk – fabrikere detaljer om en begivenhed som aldrig har fundet sted.....

Denne fabrikation følger af **hukommelsens vigtigste funktion:**

**Den primære funktion af vores hukommelse** er at **vi skal kunne konstruere fremtiden**. Den primære funktion af episodisk hukommelse er at **forestille sig fremtiden**.

Hvad skal der ske i morgen? Ingenting , hvis man ikke kan huske noget – fordi så kan man heller forestille sig noget ?

## Tænkning.

Området har formel logik samt matematisk rationel tænkning som normativ model for menneskelig tænkning!

Men ja, menneskelig tænkning er præget af heuristikker<sup>29</sup> (tommelfingerregler) og bias (skævheder).

<sup>28</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/Schema\\_\(psychology\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Schema_(psychology))

<sup>29</sup> <http://da.wikipedia.org/wiki/Heuristik>

**Heuristikker** er simple og derfor lettere at anvende.

"Berømte" eksempler på heuristikker, som mennesker (mis)bruger:

**Tilgængeligheds heuristikker:** Hvad er i hukommelsen? Folk siger at mord er mere almindeligt end selvmord.

Hvorfor? Fordi mord omtales langt mere blandt mennesker end selvmord.

Det er farligere at flyve end at køre i bil – fordi spektakulære flyuheld er tilgængelige i hukommelse oftere end de hyppigere forekommende biluheld.

**Forsømmelse af etablering af baseline:** Glemmer at overveje hvad vi generelt ved om sandsynligheder. De forestillinger vi har, lader vi vinder over "fakta".

"Berømte" **bias** og skævheder i vores tænkning:

**Tabt ressourcer effekt:** Bruger flere ressourcer på tidligere beslutninger, der ikke har fungeret godt... Vi kan ikke overfor vore omgivelser se ud som om vi er sådan nogen der skifter mening som vinden blæser. Vi ønsker at forekommer stabile, selv vi derved måske gentager fejl.

**Bekræftigelses bias.** Større fokus og opmærksomhed på begivenheder, der bekræfter ens antagelse og hypoteser. Hvis man tror at nogen mennesker er på en bestemt måde, så lægger man mærke til det man tror man ved, mens noget der afkræfter det, ignorerer man.

Summeret:

Kognitive processer er ikke "objektive" processer ifm. indsamling, lagring og bearbejdning af hukommelse!

## **Lærings Psykologi.**

1 Februar 2011. Matematisk Institut. Aud. F.

Folkeuniversitetet, Århus Universitet.

Ved adjunkt Frans Ørsted Andersen, DPU. Aarhus Universitet.

---

Startende fra en persons ståsted går lærings-psykologi ud på, hvordan man varigt kan ændrer hukommelsen, så et individs hukommelse kommer til at indeholde ny information.

Forskellige psykometri<sup>30</sup> ske metoder bruges til at få et udgangspunkt. F.eks. har man givet et IQ tal, eller har man fået lavet en personligheds test, der har givet en personligheds profil – Derfra går lærings-psykologien så ud på, hvordan man fra det stadie kan hælde mere ny information på hukommelsen.

**Psykometriske målinger:**

Der er ikke noget entydigt svar på hvad man egentlig måler med de forskellige målings-metoder. F.eks.: Drejer intelligens sig om bagvedliggende G- faktor (der siger noget om hvor stort indlærings potentiale et individ har generelt indenfor alle områder) ? eller er intelligens modul opbygget? Sådan at et individ kan være god på nogen områder og dårlig på andre?

Skolepsykologer vil ikke anbefale udelukkende at tage en WISC test<sup>31</sup> De vil tænke intelligens som modul opbygget ting ud fra pædagogiske grunde. Omvendt er der i akademiske kredse en tendens til at se intelligens bestemt ud fra en overordnet G-faktor.

---

<sup>30</sup> I psykometri ( [http://da.wikipedia.org/wiki/Psykometri\\_\(psykologi\)](http://da.wikipedia.org/wiki/Psykometri_(psykologi)) , <http://en.wikipedia.org/wiki/Psychometrics> ) måler man de mentale egenskaber hos en person. Psykometri er betegnelsen for den videnskabsgren, der beskæftiger sig med generelle teoretiske og metodologiske principper ved måling (kvantificering) af mentale egenskaber og tilstande hos det enkelte individ. Det kan f.eks. være personens intelligensniveau, personlighedstræk, hukommelsesspændvidde m.v.

<sup>31</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/Wechsler\\_Intelligence\\_Scale\\_for\\_Children](http://en.wikipedia.org/wiki/Wechsler_Intelligence_Scale_for_Children)

## Hvad skal de psykometriske målinger bruges til?

Når man har taget en test skal det jo selvfølgelig bruges til noget.....

Megen kritik af psykometriske målinger går på, at de bruges til at ekskludere folk. Det er selvfølgelig en mulighed. Men indenfor **pædagogik** er det ikke hvad man ønsker.

Pædagogik er inspireret af værdier, så der vil man ønske at læringen skal være baseret på understøtte værdierne.

F.eks. Man kan have en mentor, som kender personens styrker og svagheder (f.eks. ud fra en psykometrisk profil) – og sammen med personen tilrettelægger et indlærings program som virker motiverende. Hvor det personlige feedback er en naturligt element i at hjælpe med at styrke personen. Det er den inkluderende process, som man ønsker at tilstræbe – snarere end den fordømmelse og ekskluderende praktik, som man også kan bruge psykometrikker til.

## Dannelse af ny hukommelse.

Læring er dannelse af ny hukommelse. Varige forandringer af mennesket.

Carl Rogers<sup>32</sup> er faderen til "Signifikant læring" – den person- og klientcenterede psykologi, livslang læring. Det at være under livslang læring kommer til dels fra ham. Meningen med livet "er at vi lære noget hele livet, det er måden vi realiserer os selv på". Denne del af psykologien har været baggrund for mange selvrealiserings vinkler.

Vi accenturer vores potentialer. Det opleves altid som meningsfuldt at lære nyt.

Hvilket så i øvrigt passer så som fod i hose med den måde samfundet er bygget op (jvf. Svend Brinkmann).

Om hvor dygtige vi så er til at lære indenfor et område siger noget om vore generelle evner er så stadig omdiskuteret<sup>33</sup>.

Iflg. Gardner<sup>34</sup> har vi multiple intelligenser. Intelligens er ikke en enhed – der findes ikke en G- faktor.

Intelligensen er modul opdelt i 7-8 moduler. Intelligensmodulerne er relativt uafhængige.

Forsøg synes derimod at underbygge det modsatte – at der findes en generel G – faktor.

## At lære noget nyt, hvordan?

Rogers udviklede hele "vejlednings"-princippet. "Vi skal gå tæt på folk, Folk skal synes det er meningsfuldt. Læring er noget mere end noget instrumentalt. Det er noget der er fundamentalt for folks liv og deres selvforståelse."

Læringspsykologi: Der skal udvises empati, indlevelsessevne, anerkendelse (ikke det samme som ros) osv. I læringsprocessen. Der kan bruges lærings psykologiske "pakker": Der integrerer flere pædagogiske elementer. PAS (Pædagogisk Analyse System): Gardner + test (man bliver også motorisk testet.) Indspark fra dynamisk personlig udvikling. Udvikle værktøjer som kan anvendes praktisk.

---

## Lærings psykologi og neuro psykologi – Søvn:

<sup>32</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/Carl\\_Rogers](http://en.wikipedia.org/wiki/Carl_Rogers)

<sup>33</sup> Empirical evidence reveals high correlations between different tasks (rather than the zero correlations which are predicted). Nevertheless many educationalists support the practical value of the approaches suggested by the theory.

<sup>34</sup> [http://da.wikipedia.org/wiki/De\\_mange\\_intelligenser](http://da.wikipedia.org/wiki/De_mange_intelligenser)

- Musikalsk/Kreativ intelligens
- Sproglig intelligens
- Kropslig/kinæstetisk intelligens
- Logisk intelligens
- Visuel/rumlig intelligens/spatial intelligens
- Interpersonel intelligens/social intelligens
- Intrapersonel intelligens/personlig intelligens

Søvn er ikke bare en hvile periode. Søvn spiller også en rolle i vores evne til at lære nyt.

En gruppe sover godt, en anden gruppe sover ikke. Dem der har sovet godt lærer meget bedre. Det er vist ved gentagne forsøg. Der er fuld tryk på hjernen når vi sover. Hjernen filtrerer, sorterer, kopierer, stabiliserer, sletter og gemmer dagens input. Så alt bliver mere håndterbart og hensigtsmæssigt organiseret til den næste dag.

Hvis en elev ikke får lært noget i skolen kan det udover dårlige hjemlige relationer osv. også have at gøre med at personen sover forkert....

## Lærings psykologi og neuro psykologi – Opmærksomhed:

Opmærksomheds funktionen er helt central for lærings psykologi. Næsten alle lærings-mæssige vanskeligheder giver sig udtryk i opmærksomheds problemer. **Optimal læring: Intakt opmærksomhed.**

Opmærksomhed er et hukommelsens redskab.

Underskud af opmærksomheds funktion = ADHD<sup>35</sup> er et alvorligt problem i den moderne verden. Hvilket følger ret logisk af de krav vi stiller til vores opmærksomheds funktion:

Moderne teknologier gør at vi skal flekse mm. Der er voldsomme krav at stille til vores opmærksomheds-funktion. Der er også mange forskellige opmærksomheds hierarkier nu. Og mange har svært ved at mestre disse krav til deres opmærksomheds-funktion, og kan derfor ikke lære så godt.

Multi-taskning er dræbende for vores opmærksomheds funktion. **Alle mennesker har grænser for multi-taskning.** Kravene er væsentligt øgede, når man nu både skal kunne koncentreres sig på egen hånd, og ydermere også skal kunne fungerer i grupper, osv. Tidligere tiders mennesker ville sikkert heller ikke have kunnet klare disse krav, men nu udskrives der diagnoser for disse ting...

På 1 år på erhvervs uddannelser er der stort dropout - Mange af dem der dropper ud har problemer med opmærksomhed, er let afledelige, har dårlige arbejdsvaner. Svært ved at "slukke for mobiltelefonen" – tankerne vandrer – man er ikke vant til at koncentrere sig. Man kan ikke blive ved noget i lang tid.

Så, det er vigtigt at træne folks opmærksomheds funktion hvis man skal lærer dem noget. Det er en central indsigt man har fået fra neuropsykologien!

## Lærings psykologi og neuro psykologi – kognitivt orienteret lærings psykologi:

Er der ting som blokerer for indlæring. Man gennemgår elevens tanke struktur. Er der "Learned helplessness"? Eller overordnede uhensigtsmæssige måde at forstå sig selv på?

## Lærings psykologi og Positiv Psykologi<sup>36</sup>:

Positiv psykologi handler om at arbejde med det ressource fulde – Se på de optimale lærings processer. Hvordan ser det vellykkede lærings forløb ud, modsat tidligere tider hvor man mere har arbejdet med problemområderne. Den positive psykologi er meget forskningstung<sup>37</sup> – så derfor godt underbygget.

Positiv psykologi mener man skal se på sine signatur styrker – og starter derfra, i stedet for at starte med at se på hvad der er galt jf. erhvervsskoleeleverne fra før.

## Signaturstyrker – udarbejdet indenfor den positive psykologi – Bl.a.:

### Visdom og kundskab:

Nysgerrighed,  
Lærelyst.  
Dømmekraft.  
Opfindsomhed.

<sup>35</sup> <http://en.wikipedia.org/wiki/Adhd>

<sup>36</sup> <http://www.simonlaub.net/Post/PositivPsykologiNoter.pdf>

<sup>37</sup> Se Seligmann, Gardner, Dunn, Cooperriders, Csikszentmihalyis vedr. positiv psykologi succes og anvendelighed.



Social intelligens.  
Vision og perspektiv.

**Mod:**

Tapperhed.  
Udholdenhed.  
Integritet.

**Medmenneskelighed  
og kærlighed:**

Venlighed.  
kærlighed.  
Retfærdighed.  
Samfundsengagement.  
Retskaffenhed.  
Lederegenskaber.

**Mådehold:**

Selvbeherskelske.  
Forsigtighed.  
Ydmyghed.

**Transcendens:**

Æstetisk sans.  
Taknemmelighed.  
Håb.  
Åndelighed.  
Tilgivelse.  
Humor.  
Livsglæde.

---

Hvor hvert menneske har sine signatur styrker (hvoraf nogen er listet ovenfor), som kan danne udgangspunkt for en god lærings situation.

Det gælder om at komme til:

**Flow: En positiv koncentreret tilstand.** Hvor stress er det modsatte - med koncentrations problemer.

**Flow:**

F.eks. Den centrale kompetence i at læse er at være i flow. Det at være meget fordybet – er det vigtigste ved at kunne læse. At læse: 7 -8 steder hjernen skal arbejde sammen. Først når det kører rigtigt er man i flow – og vores bevidsthed fanges af at læse. Børn der leger "øver sig i flow" – tid og "jeg" fornemmelse forsvinder – fordi man er så koncentreret. Mange har dog svært ved at fastholde denne evne til at gå i flow.

Det at gå i flow – er også sundt rent psykologisk. Fordi man glemmer sig selv. Paradoksalt: Det styrker vores selv.

# Personligheds psykologi.

Tirsdag d. 15 Februar 2011. Matematisk Institut. Aud. F.  
Folkeuniversitetet, Århus Universitet.

Ved professor Jan Tønnesvang, Professor, Ph.D. Psykologi, Aarhus Universitet.

"Psykologi er en videnskab, som lærer os det vi alle ved, i et sprog, som ingen forstår."  
Storm P.

Forelæseren starter med at spørge forsamlingen hvad vi forstår ved "Personligheds psykologi".

Foreslår derefter selv:

Definition: Studiet af hvordan personen fungerer som en hel person. Den helhed en person er med følelser, tanker, hukommelse.

## Personligheds psykologi – en historisk oversigt:

Mere akademisk: Korrelations studier - Metoder til sammenhæng mellem for eksempel personlighedstræk og indre tilstande<sup>38</sup>.

Startende med den kliniske psykologi med Freud og Jung i 1900'erne.

Derefter personlighedspsykologi: 1930 – 1950. De store teoriers tid, hvor man mener at kan kortlægge hele den menneskelige psykologi v.hj.af en teori.

Personlighedspsykologi i 1950 – 70 . Træk psykologi – noget er f.eks. neurologisk bestemt. Adfærdsmåder som mennesker kan udvise.

Personlighedspsykologi i 1970 : Situationismens<sup>39</sup> kritik, fornyelse og og vej mod en ny forståelse. Menneske er sat ind i en sammenhæng og handler derefter.

Fra 1985 tager man de forskellige former for viden fra de foregående perioder – man er interesseret i at forstå personligheden ud fra alle de metoder man har beskrevet tidligere.

## Hvad er personligheds psykologi - Hvordan definerer man den menneskelige personlighed?

Sigmund Freud mente at personligheden er styret af det ubevidste.

Carl Rogers arbejdede med klient centreret terapi, ubetinget positiv respons, humanistisk personligheds psykologi – Der er nogle organiserede vedvarende mønstre af oplevelse af "sig selv", noget "ægte" ved en person man kan komme ned til.

B.F. Skinner mente den menneskelige personlighed er en række responser. Giver man forskellige belønninger til en person, så vil denne begynde at udvise en bestemt personlighed (adfærdsmønstre).

Watson<sup>40</sup> stod for den klassiske betingning – når man ser noget man tidligere har været bange for vil man igen være bange.

Gordon Allport<sup>41</sup> var en af skaberne af moderne personligheds psykologi. Han mente at der findes noget virkeligt i personen (objektivt), som får personen til at udvise en bestemt form for adfærd og tankevirksomhed over tid. Stod et sted mellem psykoanalysen og behaviorismen. Allports personligheds psykologi er defineret som: En dynamisk organisering af biologi og psykologi til at give nogle bestemte adfærdsmønstre.

For dem alle gælder det at personligheds psykologi har fokus på individet, modsat socialpsykologi, der har fokus på relationerne mellem mennesker.

Men der er stor spændvidde i personlighedspsykologi.

Man kan tale om personlighedens artsgrundlag – om de evolutionære træk. Hvad er det grundlæggende evolutionære design?

---

<sup>38</sup> Wilhelm Wundt (psykologiens fødsel i 1870'erne).

<sup>39</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/Situationism\\_\(psychology\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Situationism_(psychology)) refers to an approach to personality that holds that people are more influenced by external, situational factors than by internal traits and motivations.

<sup>40</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/John\\_B.\\_Watson](http://en.wikipedia.org/wiki/John_B._Watson) Behaviorism.

<sup>41</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/Gordon\\_Allport](http://en.wikipedia.org/wiki/Gordon_Allport)

Personlighed psykologi kan også indeholde ældnings psykologi – hvor man ser på hvordan erfaring bruges til at løse problemstillinger.

Endelig kan personligheds psykologi omhandle personligheds forstyrrelse (psykologiske lidelser). F.eks. narcissistiske forstyrrelser. Dvs. forstørret forståelse af ens egen betydning, mangel på empati<sup>42</sup>, tings forhold til andre mennesker.

---

## Dan McAdam<sup>43</sup> – Hvad ved vi når vi kender en person?

What do we know when we a person? What does it take to know a person?

Dan McAdam taler om 3 domæner for at vide noget om en person:

Level I: Dispositionelle tendenser – dvs. træk, Level II : Motiver og motivationsstrukturer og Level III : Narrativ identitets skabelse.

**Level III : Making side** – Narrative side<sup>44</sup>, Handler om at skabe en sammenhængende historie om sig selv. Livet spiller sig ud i fortællinger (Hvordan man forstår og fortæller om sig selv).

**Level II : Doing side** – Motiver og motivationsstrukture (Hvad man har som mål og hensigt, og hvorfor?)

**Level I : Having side** – Dispositionelle tendenser – træk (Hvordan er man dispositionelt indstillet til at udtrykke sin person i verden)

Hvor lagene tilsammen danner en personlighed.

---

### Level I - Having side:

Hvad er det der forandrer sig, når man forandrer sig?

Man kan f.eks. forandre sin selvfortælling, mens alt andet er det samme. Så, specielt **having side er uforandret**. Fra 35 år og frem er der stort set ingen forandringer i ”having side”, dvs. i vore **personligheds træk**.

Af ”træk” taler man om:

Universelle træk: Er træk som alle mennesker har.

Unikke træk: er træk som er særegne for den enkelte.

Overflade træk: Er træk som vi udviser i konkrete væremåder i specifikke situationer.

Personlighedstræk defineres i ”The big five”<sup>45</sup> - Fem faktor modellen (for ”Having side”):

Vores grad af:

- Udadvendthed.
- Omgængelighed.
- Pligtopyldenhed.
- Nervøsitet, emotional labilitet.
- Åbenhed for indtryk.

Det giver ”Psychology of the stranger”. Man kan benytte disse personligheds træk til at vurdere, hvordan man kan forholde sig et sådant individ.

Kombinationen af disse træk er det afgørende (På having niveau'et).

### Level II - Doing side:

---

<sup>42</sup> <http://da.wikipedia.org/wiki/Empati>

<sup>43</sup> McAdams has called the Big Five a "psychology of the stranger," because they refer to traits that are relatively easy to observe in a stranger; other aspects of personality that are more privately held or more context-dependent are excluded from the Big Five.

<sup>44</sup> <http://en.wikipedia.org/wiki/Narrative>

<sup>45</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/Big\\_Five\\_personality\\_traits](http://en.wikipedia.org/wiki/Big_Five_personality_traits)

Henry Murray<sup>46</sup> mener (1938) at træk og motiver er forskellige ting. Motiver<sup>47</sup> er afgørende for ham.

Fra ham springer motivations forskningens **Big three**:

- Need for achievement<sup>48</sup>.
- Need for power<sup>49</sup>.
- Need for affiliation/intimacy<sup>50</sup>.

Der er ingen kønsforskelle vedr. "Need for power". Mænd realiserer det ofte (historisk) i samfundsrelationer, mens kvinder mest gør det i familiære sammenhæng.

Om "Need for intimacy" gælder det, at høje værdier betyder at personen bruger mere tid på at tænke på relationer.

Motiv handler om at være rettet mod noget. Det er noget andet end **having** niveauet.

**If you want to understand a person, Try to understand what he is typically trying to do.**

NB.

Spørgsmål : Hvorfor er "need for intimacy" ikke korreleret til udadvendt under "Having side" ?

Forskellen er motivet. På motiv siden er det fordi man har det som et **goal**. På having side er man bare "udadvendt" eller "indadvendt".

### Level III - Making side:

Hvem er jeg? Hvor er jeg på vej hen? Skabelse af livs narrativer.

Hvad er kulturens betydning for hvilke livs narrativer, der oftest ses at folde sig ud i den enkelte person?

Den historie, narrativ, som et menneske har om sig selv – kan afdækkes ved at lave et livsinterview:

Livshistorie interview: (folk interviewes i 2 ½ timer om deres liv)

Livskapitler (Livets beskrives).

Nøglescener (Hvad er den største oplevelse du har haft, hvad er værste begivenhed? Vendepunkt. Vidsomsbegivenhed?

Religiøs oplevelse? )

Fremtidig bane (Bekymringer, håb, livsprojekt)

Udfordringer (Helbred, fortrydelse, tab)

Personligheds ideologi (Politisk, social, religiøs opfattelse?)

Livstema (Er der et livstema)

Eftertanke.

De gode livs historier har :

-Sammenhæng.

-Åbenhed (Tvetydighed)

-Pålidelighed (Det som der fortælles er også det andre oplever)

-Differentiering (Depression er modsat forbundet med ringe differentiering. Der er få detaljer).

-Forsoning (At slutte fred med sig selv. Tilgive sig selv)

-Generativ integration (Det man har ytret kan man give videre til kommende generationer. (Alle bliver) bedre til at vende negative begivenheder, til at skabe nye positive begyndelser).

## **Forstå dine Følelser.**

<sup>46</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/Henry\\_Murray](http://en.wikipedia.org/wiki/Henry_Murray)

<sup>47</sup> <http://en.wikipedia.org/wiki/Motivation>

<sup>48</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/Need\\_for\\_achievement](http://en.wikipedia.org/wiki/Need_for_achievement)

<sup>49</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/Need\\_for\\_power](http://en.wikipedia.org/wiki/Need_for_power)

<sup>50</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/Need\\_for\\_affiliation](http://en.wikipedia.org/wiki/Need_for_affiliation)

# Følelser og NeuroBiologi.

Mandag d. 8 November 2010, Bygn. 1441, Aud 1. Teologisk Fakultet.  
Folkeuniversitetet, Aarhus Universitet.  
Ved Morten Overgaard, Aarhus Universitet.

Fænomenologi<sup>51</sup>, neuropsykologi, neurofysiologi, molekylær biologi og mange andre felter har været interesseret i at beskrive vore følelser. Fra humaniora til sundhedsvidenskab er følelser et interessant emne. Men nemt er det ikke. I den kognitive videnskab forsøger man at kortlægge den menneskelige psyke (f.eks. Baddeley & Mitch 1974<sup>52</sup>). Men er det muligt at lave en komplet model af kognition?

Frank Jackson beder os om at tage stilling til et tankeeksperiment ("What Mary didnt know"<sup>53</sup>): Forestil os at vi ved alt om det menneskelige visuelle system. Mary er en af de eksperter der har lært alle detaljer at kende. Men Mary er siden fødslen blev påtvunget at gå med briller der gør verden sort/hvid. Nu bliver disse briller fjernet! Har Mary så lært noget nyt? Hvis hun pludselig kan se farven rød. Hvis man siger ja, indrømmer man så ikke en begrænsning for disse modeller<sup>54</sup>?

## Men hvad er følelser?

David Myers har på *Wikipedia* en definition af hvad følelse er: "Ophidselse, adfærd og bevidste oplevelser" (Emotions are a mix of 1) physiological activation, 2) expressive behaviors, and 3) conscious experience).

William James og Karl Lange mente (i slutningen af 1800 tallet):

Følelser er ikke en reaktion på omverdenen. Vi får en følelse som fortolkning af vores egen adfærd. Følelsen er ikke årsag, men konsekvens<sup>55</sup>.

Canon – Bard (1928 -32)<sup>56</sup> giver evidens for en anden forklaring (suggesting that individuals experience emotions and physiologically react simultaneously. These actions include changes in muscular tension, perspiration):

Fysisk arousal	
Sympatisk	Parasympatisk
Secrete stress hormone	Decreases secretion of stress hormone.
Pupils decreases	Pupils contract.

## Følelser – mere detaljeret:

<sup>51</sup> <http://da.wikipedia.org/wiki/F%C3%A6nomenologi> - det som viser sig for en bevidsthed.

<sup>52</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/Baddeley's\\_model\\_of\\_working\\_memory](http://en.wikipedia.org/wiki/Baddeley's_model_of_working_memory)

<sup>53</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/Mary%27s\\_room](http://en.wikipedia.org/wiki/Mary%27s_room)

<sup>54</sup> If Mary gains something after she leaves the room — if she acquires knowledge of a particular thing that she did not possess before — then that knowledge, Jackson argues, is knowledge of the qualia of seeing red.

Daniel Dennett asserts that if she already truly knew "everything about colour", that knowledge would necessarily include a deep understanding of why and how human neurology causes us to sense the "qualia" of color. Moreover, that knowledge would include the ability to functionally differentiate between red and other colors. Mary would therefore already know exactly what to expect of seeing red, before ever leaving the room. Dennett argues that functional knowledge is identical to the experience, with no ineffable 'qualia' left over. As a consequence, Dennett concludes that this is not a sound argument for the existence of qualia.

<sup>55</sup> James Lange theory of emotion introduced in the late 19th century, which suggests that emotion results from one's bodily change.

<sup>56</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/Cannon%E2%80%93Bard\\_theory](http://en.wikipedia.org/wiki/Cannon%E2%80%93Bard_theory)

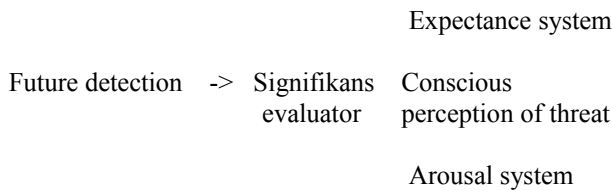
Sanser går igennem *Thalamus* og bliver derefter distribueret ud til resten af hjernen. Læsions studie viser hvilket centre der giver fravær af følelser. Med direkte elektrisk stimulation – lateral hypothalamisk stimulation – kan man f.eks. påvise ”raseri angreb”<sup>57</sup>.

Singer & Schachter<sup>58</sup> mener at **Emotion** består af flere komponenter:

- En basal fysiologisk komponent. Arousal.
- En kognitiv evaluering.
- Den kognitive evaluering ændrer fremtidige perceptioner.

-----  
 Videre har man:

Øhmans informations processeringsmodel for frygt:

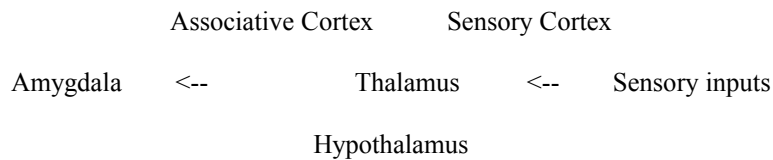


-----  
 Klassisk betingning:  
 (Pavlovs hundeforsøg<sup>59</sup>)      Ubetinget stimulans.

// Pavlov noticed that, rather than simply salivating in the presence of meat powder (an innate response to food that he called the *unconditioned response*), the dogs began to salivate in the presence of the lab technician who normally fed them. Pavlov called these *psychic secretions*. //

Ligeledes kan man få lavet en frygtbetingning i hjernen v.hj.af amygdala centret. Amygdala spiller altså en rolle ved frygtbetingning (dvs. amygdala som faredektektor).

Top down processering for følelser er også mulig i hjernen. Ved at tænke på en slange kan man godt aktivere *amygdala*, og frygt reaktion. Ved at kigge på bange ansigter, øges blodstrømningen igennem amygdala. Og direkte stimulation af amygdala kan give frygt oplevelser. Oftest er der dog tale om et kompliceret samspil mellem input og mange hjerne centre, der vil give en frygt oplevelse:



Bemærk i øvrigt, at det er lettere at overfører noget til langtidshukommelsen, hvis der er samtidig aktivering af hippocampus og amygdala (hvis der er følelser tilknyttet).

## Præfrontal cortex (fornuft) over følelse?

<sup>57</sup> Også interessant er - Facial feedback hypothesis: Aktivering af "sad face" giver trist følelses oplevelse (Larsen 1992).

<sup>58</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/Two\\_factor\\_theory\\_of\\_emotion](http://en.wikipedia.org/wiki/Two_factor_theory_of_emotion) states that emotion is a function of both cognitive factors and physiological arousal.

<sup>59</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/Classical\\_conditioning#Pavlov.27s\\_experiment](http://en.wikipedia.org/wiki/Classical_conditioning#Pavlov.27s_experiment)

Følelser (og hurtige reaktioner) er heldigvis ikke det eneste vi har eneste i vore hoveder. Faktisk har vi også centre der kan bruges til at bearbejde vore følelser med.

F.eks. kan man se på aktivitet i præfrontale områder<sup>60</sup> vs. aktivitet i "limbiske områder"<sup>61</sup> – som netop en kamp mellem hurtige reaktioner (følelser) mod det mere rationelle (Præfrontal cortex er "ren fornuft")<sup>62</sup>.

Det bemærkes dog at vort eget kognitive liv domineres af de hurtige systemer.

## ***Emotion og indlærte associationer. Emotions regulering.***

Mandag d. 15 November 2010, Bygn. 1441, Aud 1. Teologisk Fakultet.

Folkeuniversitetet, Aarhus Universitet.

Ved lektor i psykologi Dorthe Kirkegaard Thomsen, Aarhus Universitet.

En følelse kan beskrives som:

Fænomenologiske oplevelse.  
Kropslig reaktion.  
Adfærdspotentiale.  
Ansigtudtryk (Vrede forskelligt fra tristhed – det sociale aspekt ved følelser).  
Appraisal.

F.eks. "Vrede" som følelse:

Fænomenologisk: "springe i luften"  
Kropsligt: Blod til muskler.  
Adfærdspotentiale: Aggression.  
Ansigt udtryk: rynkede bryn.  
Appraisal: Mine mål er blokeret, hvad gør jeg?

Følelsen kan bestemme adfærden via associationer:

*Forsøg med rotte.* Lyd følges med stød. Rotten bliver bange for bestemt tone, også selv om der ikke længere kommer stød.

*For mennesker:* Hvis man hele tiden undgår de ting man tror er farlige – risikerer man aldrig at finde ud af det hvis disse situationer ikke længere er farlige, da man hele tiden forsøger at undgå disse ting.

Beskrives via Bowers<sup>63</sup> netværks teori:

Emotioner beskrives som enheder i et semantisk netværk.  
(Der er emotionelt materiale lagret i det semantiske netværk).  
Tanker opstår som aktivering af enheder i det semantiske netværk.  
Dvs. tanker spredt sig i dette netværk. En vredes følelse tager fat i andre situationer, der er lagret i netværket.  
(Aktivering spredt mellem knuder i netværket).

Der er et netværk for hver eneste følelse vi kan have. Aktivering spredt sig ud til adfærdsmønstre, og kropslige adfærdsmønstre.

---

<sup>60</sup> Præfrontale strukturer er ikke kun en ting hos mennesker, f.eks. duer har også præfrontal cortex.

<sup>61</sup> Limbic system structures are involved in many of our emotions and motivations, particularly those that are related to survival. Such emotions include fear, anger, and emotions related to sexual behavior. The limbic system is also involved in feelings of pleasure that are related to our survival, such as those experienced from eating and sex.

<sup>62</sup> Phineas Gage eksemplet (i.e. læsion til præfrontal cortex) viser at skader i de præfrontale områder gør at man ikke forstår at arbejde med det der kan give store tab. Det kan give store fiasko "muligheder" i livet.

<sup>63</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/Gordon\\_H.\\_Bower](http://en.wikipedia.org/wiki/Gordon_H._Bower)

F.eks. et "tristheds-netværk": Ansigtstudtryk sættes i gang, bestemte ord, mange begivenheder der berøres. Man begynder at benytte bestemte ord. Aktivisering af et følelsesnetværk kan være selvforstærkende.

I øvrigt: Følelser forringer vores kognitive evner - Eller rettere påvirker.

Vedr. genkaldelse af ting fra en periode, hvor man har været i trist humør. Så kan man bagefter genkalde sig mere fra den periode i samme triste humør. De samme netværk er aktiveret.....

Altså: Emotioner skubber til vores kognitive processer. Vores erkendelse bliver mindre objektiv.

## Fortolkning af følelser - Appraisal (vurdering/fortolkning) og emotioner.

Appraisal kan oversættes til vurdering/fortolkning. Der laves en model af hvad begivenheder er, og hvilke emotioner der skal dannes på baggrund af det.

Schacter & Singer: De vurderinger vi laver har betydninger for hvad vi føler. Nogle "appraisals" er meget hurtigt og ubevidste, mens andre er langsommere.

Lazarus<sup>64</sup>: Når vi oplever en følelser sker der så følgende ->

// Der sker processering. Omend en meget hurtig processering. Så vi er ikke bevidst om denne processering //

Er det der sker relevant for mig?

Er det her i overensstemmelse med mine personlige mål (Positive følelser, hvis det er i overensstemmelse ellers negative).

Hvis fortjeneste er det der sker?

Kan jeg gøre noget ved det her (Opleves efter at følelsen er gået i gang)

Kan jeg gøre noget ved de psykologiske aspekter af situationen (Omvurdering af situationen, emotions regulering. Om fortolke emotionen så den bliver lettere at holde ud?

Vil situationen forandrer sig?

**Personlige mål:** Emotioner tjener til at koordinere og fokusere individet i forhold til mål relevante begivenheder. Emotioner hjælper os med at opnå vores mål. **Emotioner fungerer som interpersonelle signaler om vores intentioner.**

Arbejdssituationer: De fleste mennesker kan opleve at sidde og dagdrømme på arbejdet. Dvs. de er i gang med at forfølge andre mål end de arbejds-relaterede mål... Planlægning af biograftur med kæresten eller lign. Så kommer chefen kommer ind og siger at man ikke leverer kvalitet i arbejdslivet. At man ikke forfølger de fastlagte mål i arbejdslivet. Man viser så følelsen "ked af" til chefen – i.e. et socialt signalt til chefen, så han forstår at man nu tager målene på arbejdspladsen mere alvorligt.

Samlet har vi følelserne: **Lykke** opleves når man bevæger sig som planlagt. Eller kommer nærmere ens mål. **Frygt** er en trussel mod selvet. **Væmmelse** opleves når noget er frastødende i forhold til egne mål. **Tristhed** oplevelse i forbindelse med tab eller fiasko.

Intrinsiske mål:

Basale behov. Det er vigtigt at være selv-determineret, at have kontrol over hvordan ens liv skal leves.

Extrinsiske mål.

Udspringer ikke af basale behov, men kan psykologisk indtræde som erstatning.

Bemærk:Ikke alle slags mål følger til lykke. Extrinsiske mål der opnås følger ikke nødvendigvis til lykke.....

## Emotions regulering:

- Det man gør efter at en emotion er opstået -

**Situationsselektion** (Opsøge de rigtige situationer. F.eks. undgå situationer hvor der foregår evaluering), **situations modifikation** (gøre noget for at styre situationer), **attention deployment** (Bestemme over sin opmærksomhed), **cognitive change** (Distraction, distrahere sig selv væk. Distraction er så ikke nødvendigvis en god strategi, da man så

<sup>64</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/Richard\\_Lazarus](http://en.wikipedia.org/wiki/Richard_Lazarus)



ikke gør noget for at forbedre situationen...), **response modulation** (Modificere følelser. Udtrykke sin følelse, eller undertrykke den?).

Emotions regulering både før og i situationen kan tjene til at undgå eller modificere emotioner.

## **Følelser, Evolution og Samfund.**

Kulturel og evolutionær nytteværdi for udviklingen af følelser i individ og samfund.

Mandag d. 22 November 2010, Bygn. 1441, Aud 1. Teologisk Fakultet.

Folkeuniversitetet, Aarhus Universitet.

Ved Ekstern lektor Dennis Nørmark, Antropologi og Etnografi, Aarhus Universitet.

### **Darwin og Følelser:**

Charles Darwin (1809 – 1882) publicerede i 1859 "Arternes oprindelse" ("On the Origin of Species")<sup>65</sup>. I 1871 kommer bogen "Menneskets oprindelse" ("The Descent of Man, and Selection in Relation to Sex")<sup>66</sup>, hvor det fremgår at også mennesket er underlagt evolutionære kræfter<sup>67</sup>. I 1872 udkommer så bogen "The expression of emotions in man and animals"<sup>68</sup>.

Her forsøgte Charles Darwin sig med spørgsmål vedr. oprindelsen af vores mentale egenskaber. Hvor Darwin mente, at evolution har fremelsket disse træk<sup>69</sup>. Når dyr reagerer på noget – er der påfaldende ens reaktioner på det samme input. Naturen opfinder ikke nye reaktioner på det samme input – hvis den første reaktion virker?!

Emotioner og ansigtsudtryk er noget der foregår ubevidst. Aber har et lidt mindre repertoire af følelser end mennesker at gøre godt med. Men ellers er det det samme. Vore følelser er altså et udtryk for vores biologi og ikke vores kultur.

Aber kan f.eks. også få gåsehud. Følelser der udtrykkes i "rejse børste" – Her bliver de større og mere farlige. Så når vi er bange og får gåsehud – giver det mening hos aber, som kommer til at virke større. Hos mennesker giver det så ikke så meget mening mere – og er slet ikke intimiderende, som hos aber.

Darwin nævner et eksempel med en slange bag et stykke glas. Bag glasset er slangen ufarlig. Men når slangen hugger ud (bag glasset) – springer alle væk. Vore følelser af skræk sidder i så dybe lag at vi ikke kan styre dem.

### **Menneskers basale følelser:**

Dybest set er alle organismer er ens - vi skal spise, have ro<sup>70</sup>, finde nogen at have sex med (på engelsk: **Feed, Fight, Fuck**). De ting vi reagerer på er også ret ens - Nogen har taget ens kødben, ens mage, Dyret er tørstigt, er bange, er vredt, seksuelt opstemt, dyret savner (social panik), eller endelig - dyret har fået hvad det vil have, og er nu tilfreds.

I antropologi kommer menneskelige følelser til at se "finere" ud – men er basalt de samme som dyrenes følelser:

**Spørgsmål:** Hvorfor spiser vi slik ? (Hvad er det for et behov der opfyldes?). **Svar:** De dyr der havde en "sød tand" var de dyr der overlevede).

<sup>65</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/On\\_The\\_Origin\\_of\\_Species](http://en.wikipedia.org/wiki/On_The_Origin_of_Species)

<sup>66</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/The\\_Descent\\_of\\_Man](http://en.wikipedia.org/wiki/The_Descent_of_Man)

<sup>67</sup> In The Descent of Man, Darwin applies evolutionary theory to human evolution, and details his theory of sexual selection. The book discusses many related issues, including evolutionary psychology, evolutionary ethics, differences between human races, differences between sexes, the superiority of men to women, and the relevance of the evolutionary theory to society.

<sup>68</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/The\\_Expression\\_of\\_the\\_Emotions\\_in\\_Man\\_and\\_Animals](http://en.wikipedia.org/wiki/The_Expression_of_the_Emotions_in_Man_and_Animals)

<sup>69</sup> Darwin opens the book with three rather chapters on "the general principles of expression", followed by a section (three more chapters) on modes of emotional expression peculiar to particular species, including man. Then, he moves on to the main argument with his characteristic approach of astonishingly widespread and detailed observations. Chapter 7 discusses "low spirits", including anxiety, grief, dejection and despair; and the contrasting Chapter 8 "high spirits" with joy, love, tender feelings and devotion. Subsequent chapters include considerations of "reflection and meditation" (associated with "ill-temper", sulkiness and determination), Chapter 10 on hatred and anger, Chapter 11 on "disdain, contempt, disgust, guilt, pride, helplessness, patience and affirmation" and Chapter 12 on "surprise, astonishment, fear and horror". In Chapter 13, Darwin discusses complex emotional states including self-attention, shame, shyness, modesty and blushing. Throughout these chapters, Darwin's concern was to show how human expressions link human movements with emotional states, and are genetically determined and derive from purposeful animal actions.

<sup>70</sup> I forhold til andre væsner skal vi afgøre om de er farlige, og hvis ja, skal vi enten slås med dem eller flygte.

**Spørgsmål:** Hvorfor bliver man jaloux? **Svar:** Det er bedre rent evolutionært at reagere end bare at være ligeglad. Det er godt at vi bliver bange. Det er godt at vi bliver rasende. Det tvinger os til at handle på en særlig måde.

Via ansigtsudtryk fortæller vi så andre om vores indre tilstand. Jvf. Paul Ekman<sup>71</sup> (Bemærk at man tidligere i f.eks. amerikansk antropologi mente, at ansigtsudtryk var bestemt af kultur, ikke biologi).  
Mennesker kan genkende følelser hos alle andre mennesker – underordnet hvilken verdensdel de kommer fra...

I øvrigt: Danskere er moderat ekspressive. Midt imellem latin-amerikanere (meget ekspressive) og Vietnamesere og Thaiændere (meget lidt ekspressive).

Sammenlignet med mange dyr er mennesker meget ekspressive vedr. følelser. Mange er meget lidt ekspressive. Tænk f.eks. på fisk, hjorte og varaner. Hos mange dyr er det nok at vide om andre dyr om de er frugtbar eller ej.

## Sociale mennesker og følelser:

Men hos mennesker er f.eks. situationsfornemmelse vigtig – bl.a. evnen til at sætte sig ind i andre menneskers følelser. Og hvad andre mennesker tænker og ved – Det som autister ikke kan.  
Og psykopater kan ikke føle umiddelbart mange af de ting som andre føler øjeblikkeligt. De skal tænke sig om for at forstå nogle af de ting som andre mennesker forstår umiddelbart!

## Mennesket i gruppen:

Vore oplevelser får en somatisk markør<sup>72</sup>. Hvor vore følelser kan hjælpe os med at forstå og handle i gruppen:

Og mennesker skal være ekstremt opmærksomme på andre mennesker. Vi skal arbejde i meget store grupper – uden brug af duft stoffer eller hvad (andre) dyr kunne tænke sig at bruge.

De store grupper startede, da mennesket gik ud på den afrikanske Savanne, hvor man blev nød til at være sammen i større flokke for at overleve (Da man er mere udsat på Savannen end i skoven).

Med vores store cortex kan mennesket godt håndtere disse store sociale grupper. I.e. jo mindre cortex, jo mindre er de grupper man kan/skal arbejde sammen med. Neocortex er korreleret til gruppens størrelse. Meget af hjernens kapacitet bruges til at holde styr på sociale forhold.....<sup>73</sup>

Autister mangler evnen til at forstå hvad andre mennesker forstår. At dele perspektiv med andre.  
Mennesker kigger på hinanden. Ser på hinanden og reagerer på hinanden. Og forstår hinandens følelser og ansigtsudtryk. Chimpanser derimod interesserer sig ikke for den slags! Og er følgelig heller ikke så gode til at samarbejde som mennesker!

Mennesker skal samarbejde! Og elsker at læse hinandens følelser og reaktioner. Tænk på TV serien "Friends".  
Mennesker kan godt lide "Friends" og lignende. Det er 25 minutters følelser! Emotioner. Sitcoms – situations spil.  
Mennesket som det hyper sociale dyr. Mennesker er super interesseret i andre menneskers emotioner!

## Moral og Etik. Det moralske menneske.

Derudover er mennesker et udpræget moralsk dyr. Mennesker skal have samspillet til at fungere. Moral er væsentlig for vore følelser!

<sup>71</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/Paul\\_Ekman](http://en.wikipedia.org/wiki/Paul_Ekman)

<sup>72</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/Somatic\\_markers\\_hypothesis](http://en.wikipedia.org/wiki/Somatic_markers_hypothesis) a mechanism by which emotional processes can guide (or bias) behavior, particularly decision-making.

When we make decisions, we must assess the incentive value of the choices available to us, using cognitive and emotional processes. When we face complex and conflicting choices, we may be unable to decide using only cognitive processes, which may become overloaded and unable to help us decide.

In these cases (and others), somatic markers can help us decide.

<sup>73</sup> Richard Byne har i "the thinking ape" beskrevet hvordan meget af denne intelligens fungerer. Jvf. Machiavelliens intelligens. Kontrol ler socialt dine omgivelser. Det er aber også gode til. Chimpanser kan lave bevidste bedrag. Det med at forstå andre menneskers intentioner og følelser troede man tidligere var var specifikt menneskeligt - Men det kan chimpanser nu også.

[http://en.wikipedia.org/wiki/Evolution\\_of\\_human\\_intelligence](http://en.wikipedia.org/wiki/Evolution_of_human_intelligence)

Efter slaget ved Gettysburg fandt man 27.000 våben, hvor de 90 % var ladede. Det giver ingen mening – man skulle tro at de fleste ville være uladede. Da soldaterne burde have affyret lige efter at det er ladet. Men mennesker bryder sig ikke om at slå ihjel. Vi er moralske – og vil gerne samarbejde.

Amoralsk adfærd er decideret usmart i en gruppe som skal samarbejde.

Og moral og etik handler dybest set om at man ikke må skade andre mennesker. Fordi det går ud over gruppen.

**Gruppen arbejder ikke så godt sammen, hvis der er umoralske mennesker i gruppen!**

Man kan fortsætte: Det er **følelserne der regulerer samarbejdet** - Ikke religion eller noget andet ??? - Men menneskelige følelser om det går godt eller ej!?

Når et menneske slår et andet menneske – Siger den der bliver slået "av". Det skulle så gerne fremprovokere en følelse i den der slår (med-følelse). Som så skal få voldsmanden til at holde op! Den der bliver slået på henviser altså ikke til en religiøs lovsamling – men direkte til følelserne. Det er mere effektivt og en hurtigere kommunikation !?

Når vi vælger samarbejdspartnere vælger vi moralske mennesker. Ikke kun fordi vores religion siger, at vi skal gøre det. Men fordi det i det lange løb er bedst. Et moralsk menneske vil ikke snyde os! Vi har en bedre chance for at overleve hvis vi samarbejder i en gruppe af moralske mennesker!

## ***Følelsernes rolle i populær kultur og religiøs erfaring***

Mandag d. 29 November 2010, Bygn. 1441, Aud 1. Teologisk Fakultet.

Folkeuniversitetet, Aarhus Universitet.

Ved lektor dr. Theol. Troels Nørager, Afd. For Teologi, Aarhus Universitet.

### **Hjertets længsel – det som driver os mod kærlighed og religion?**

Den amerikanske psykolog William James arbejdede med følelser og religion<sup>74</sup>. Og forsøgt at koge religion ned til følelsen af "synd", hvor løsningen er "frelse"<sup>75</sup>.

Men der er i hvert fald **følelser af kærlighed og længsel på fære**:

Det religiøse sprog som et kærligheds sprog. Det ord der forekommer hyppigst i *Den Danske Salmebogen* er ordet "hjerte": F.eks. Kingo: "bered mit hjerte ..." Grundtvig taler om hjertet som erkendelsesorgan: "da skal mit hjerte godt forstå" – "kan vort hjerte dog fornemme". I andre eksempler er hjertet som fyldt med synd, som så skal laves om til et tempel.

Platon har beskrevet længslen: F.eks. hvorfor søger mand og kvinder hinanden? De oprindelige væsen blev kløvet i to dele af guderne – siden hen længdes hver halvdel efter den anden<sup>76</sup>.

Kærlighed og religion udløses altså af: Hjertets længsel – som det der river os mod kærlighed og religion. Psykologisk næres de af samme behov. Hvad er det for behov som religion opfylder? Ifølge Marx – menneskets håb, drømmeopfyldelse.

Nogle citater om kærlighed:

"Når du elsker nogen, begynder alle dine opsparede ønsker at komme frem" Elizabeth Bowen.

"Man siger altid at Gud elsker os, hvis det er kærlighed vil jeg hellere have lidt venlighed" Graham Greene.

<sup>74</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/William\\_James#Philosophy\\_of\\_religion](http://en.wikipedia.org/wiki/William_James#Philosophy_of_religion)

<sup>75</sup> I mange andres øjne en definition knyttet alt for stærkt til kristendommen.

<sup>76</sup> Religionen beskriver længsel og håb lidt anderledes:

Græske kultur – Eros. Eros er begærende. Menneskets vej til det guddommelige er egocentrisk.

Fra jødisk kultur kommer: Agape, alt godt kommer fra Gud og skal vende tilbage til ham. Spontan og umotiveret. Fællesskabsstiftende. Værdi indifferent – Guds kærlighed er ikke begrundet i menneskets bestræbelser.

Nogle citater om udødelighed:

"Den første forudsætning for udødelighed er døden" Stanislav Leo.

"Millioner længes efter udødelighed, men ved ikke hvad de skal stille op på en regnvejrsdag" Susan Fritz.

## En kærligheds religion? Kærligheds følelserne.

Hvordan kan det være at kristendommen i dag (af nogen) betragtes som en kærligheds religion? I præstens ord: Kærlighed er det vigtigste. De vigtigste menneskelige relationer overføres til guds forholdet. Og den vigtigste menneskelige relation er kærlighedsforhold, så dette overføres til gudsforholdet!?

I 1600 tallet skriver man f.eks.:

En synders hjerte er fyldt med: De syv dødssynder:

Superbia (hovmod)  
Avaritia (griskhed)  
Luxuria (nydelsessyge)  
Invidia (misundelse)  
Gula (frådseri)  
Ira (vrede)  
Acedia (ladhed)

Der kommer så en påmindelse.

Memento mori – husk at du skal dø. Englen minder om livets betingelser.

Det gør at mennesket gør bod. Der renses så ud i menneskets hjerte. Den gudsfrygtiges hjerte bliver til en bolig for den hellige treenighed. Tro, håb og kærlighed. Velgørenhed, tålmodighed,

I det 19 og 20 århundrede får vi så den romantiske kærlighed. Der rent tidsmæssigt falder sammen med det moderne menneske. Livet selv er ånd og natur. For romantikeren er kærlighed gud. Kærlighed ses som det der skaber enighed. Det som forbinder det adskilte. Kærlighed skaber enhed og sammensmeltning. Kærlighed er noget man rammes af, Kærligheden er til den eneste ene. Kærligheden er lige så eksklusiv som monoteismen. For romantikeren er kærligheden prædestineret.

**Idag** skal man investere noget i sit parforhold. Hvad der engang var religiøse følelser er nu kærligheds følelser?

Dating kulturen gør kærligheden til en vare. Det er blevet mere rationelt at finde en man passer sammen med. Jagten på kærligheden. Hvorfor jagter vi kærligheden? **Kærligheden er det vigtigste område i vort liv, der hvor vi forventer at finde livsfylde og lykke.**

**Hos Augustin skulle den eksistentielle (u)ro findes i religionen. Hos os er det den elskede, der skal bringe os alt godt.**

Ægteskabet er ikke længere helligt og ubrydeligt. Skilsmisse er en mere socialt accepteret ting.

Det livslange ægteskab bliver erstattet af serielt monogami. Kirkens magt hvilede bl.a. på frygt hvad der skulle ske i skærs ilden. Før var dette liv en jammerdal, som man skulle igennem. Nu tør man ikke trække veksler på livet efter døden. Det gælder om at få mest muligt ud af dette liv.

Men kærligheden er mere bestandig end vore egne kiksede forsøg på kærlighed. Fordringen om at give kærligheden videre til vor næste giver os problemer. At elske din næste som dig selv. Det evner vi ikke at efterleve. I stedet får vi synd?

Vore følelser driver os fortsat mod kærligheden!?

----

25 April 2011

Simon Laub

XX  
XX

From: Simon Laub  
Newsgroups: dk.videnskab.psykologi.dk.livssyn  
Sent: Tuesday, April 26, 2011 12:58 AM  
Subject: - Vejen til Lykke – Livssyn, menneskelige træk, kultur, evolution,, psykologi mm.

Kom sidste år til at tale livssyn med en inder. Livet virkede meget enkelt på ham - man skulle bare følge Dharma, Artha og Kama - og endelig søge Moksha - så var ens liv ikke helt ringe...  
Sådan !

-----

Så på hans opfordring TV serien "The story of India", hvor begreberne blev noget uddybet.  
// Og ja, alle de andre hovedreligioner har jo også deres bud på et godt liv -  
ihvertfald: Islam, Jødedom, Buddhisme og Kristendom. //

Men som altid i den slags diskussioner synes jeg, at folk kommer meget hurtigt til konklusionerne, uden egentlig at fortælle helt præcist hvordan de er blevet styret til deres vej.....?  
Og om der kunne være andre veje?

---

Iløbet af vinteren fulgte jeg så en kursusrække om livssyn, og hvilke menneskelige træk, kultur, evolution, psykologi der egentlig ligger bag.  
For et så enormt emne kunne det naturligvis kun være lidt kradsen i overfladen - Men tænk om det pludselig blev et "krav" i verden at man skulle begrunde hvorfor man tænker som man gør ...

Da jeg alligevel har været igang med det ret store arbejde at renskrive mine noter fra kurset og rundsende dem til nogle medkursister tænkte jeg at jeg ligeså godt også kunne sende dem ud her på dk.livssyn og dk.videnskab.psykologi :  
<http://www.simonlaub.net/Post/ReligionPsykologiEmotion.pdf>

FUT: dk.videnskab.psykologi

Se postnings tråden på:  
[http://groups.google.com/group/dk.videnskab.psykologi/browse\\_thread/thread/2cbe36d013182792?hl=da#](http://groups.google.com/group/dk.videnskab.psykologi/browse_thread/thread/2cbe36d013182792?hl=da#)

mvh.  
-Simon

Simon Laub  
[www.simonlaub.net](http://www.simonlaub.net)