

ZDRAVA OSEBNOST *

V knjigi *Zdrava osebnost* Steven Reiss trdi, da po naravi ne prenašamo tistih ljudi, katerih vrednote se bistveno razlikujejo od naših. Zaradi tega pomanjkanja strpnosti psihologi in psihiatri včasih zamenjajo individualnost z nenormalnostjo. Tako prepogosto postavljajo zmotno diagnozo, češ da gre za razne motnje. Reiss razkriva, zakaj so normalni motivi — ne tesnoba ali travmatične izkušnje iz otroštva — vzrok za številne osebnostne motnje in težave v odnosih, kakršne so ločitev, nezvestoba, prepirljivost, zasvojenost z delom, osamljenost, oblastnost, slab slog vodenja, obsedenost s popolnostjo, neuspešnost, arogantnost, čudaštvo, staromodnost, nelojalnost, slaba organiziranost ter pretirana tesnoba. V želji po boljšem razumevanju in strpnosti do vseh vrst osebnosti Reiss svojo teorijo motivacije povezuje z vodenjem, s človeškim razvojem, z odnosi in s svetovanjem.

Steven Reiss se je izobraževal na univerzah Dartmouth, Harvard in Yale ter v splošni bolnišnici Massachusetts. Objavil je več znanstvenih in kliničnih študij o hkratnem pojavljanju motenj razuma in duševnih bolezni. Za svoje delo je prejel pet državnih nagrad, dve za znanstvene raziskave, dve za vpliv na klinične storitve na državni ravni, eno pa za vodenje. Prejel je tudi dve priznanji za prostovoljno delovanje. Leta 1985 sta profesor Reiss in — takrat še študent — Richard J. McNally objavila konstrukt indeksa dovzetnosti za tesnobo kot zgodnji dejavnik tveganja za panično motnjo. Omenjeni indeks je v uporabi pri določanju diagnoz pacientov po vsem svetu. Teorija motivacije profesorja Reissa je nadaljevanje konstrukta indeksa dovzetnosti za tesnobo v povezavi z drugimi motivi, ne le s tesnobo.

* *Opomba uredništva:* Dr. Steven Reiss v dotični knjigi govori o normalni osebnosti (angleško: normal personality), prav takšen naslov nosi tudi originalna izdaja: »The Normal Personality«. V uredništvu smo temu poimenovanju sledili, izjemo pa smo naredili le pri izbiri naslova slovenskega prevoda, in sicer smo se odločili za »Zdrava osebnost«. Zato naj bralec ne bo zmeden. S tem smo hoteli poudariti avtorjev namen in trud (ki se kaže v številnih polemikah z nekaterimi preostalimi psihološkimi teorijami, predvsem psihodinamično), da številna »nihanja« osebnostnih stanj, razpoloženj in vrednostnih preferenc ter morebitnih problemov in težav, ki iz tega izvirajo, nikakor ne smemo razumeti kot patološka, bolna, temveč kot normalen, popolnoma *zdrav* soobstoj različnosti.



zdrava osebnost

Nov pogled na ljudi



Steven Reiss

Iz angleščine prevedel Jernej Zoran

mettis
BUKVARNA

Steven Reiss

Zdrava osebnost
Nov pogled na ljudi
prva izdaja

Naslov izvirnika:
The Normal Personality
A New Way of Thinking about People

Copyright © Steven Reiss 2008
First published 2008, Cambridge University Press

Copyright © 2009 za Slovenijo Mettis Bukvarna, d.o.o.

Založnik: Mettis Bukvarna, d.o.o., Maribor
Za založnika: Goran Č. Potočnik
Leto izida: 2009
Leto natisa: 2009
Prevedel: Jernej Zoran
Strokovni pregled prevoda: dr. Bojan Musil
Lektorirala: Jana Kolarič
Uredil: Goran Č. Potočnik
Oblikovanje in prelom: Mateja Goršič in Barbara Koblar
Tisk: Dikplast, d.o.o.
Naklada: 1000

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.923.2
159.97

REISS, Steven
Zdrava osebnost / Steven Reiss ; [prevedel Jernej Zoran]. - 1.
izd. - Maribor : Mettis bukvarna, 2009

Prevod dela: The normal personality

ISBN 978-961-92599-5-5

246317824

*Posvečeno moji družini: Maggi, Michaelu in Benu
(in v spomin na našega psa Rustyja)*

Pod »sredino glede na nas« razumem, kar ni ne preveč ne premalo, to pa
ne pomeni vsem istega. (prevod Kajetan Gantar)

- Aristotel,
Nikomahova etika



Vsebina

Zahvale	IX
Pregled	1
1 Moja žena misli, da je z menoj nekaj narobe	9
2 Šestnajst osnovnih želja	20
3 Intenzivnost osnovne motivacije	37
4 Vrste normalnih osebnosti	56
5 Kako premagati osebnostne težave	72
6 Šest razlogov za neuspešnost mladostnikov	85
7 Samozadovoljstvo in osebnostne »slepe pege«	99
8 Odnosi	110
9 Drugačen pogled na vrste osebnosti po I. B. Myers in K. Briggs	126
10 Šestnajst načel motivacije	143
DODATEK A. Slovarček lastnosti normalne osebnosti	155
DODATEK B. Reissovo profil motivacije — vprašalnik	171
DODATEK C. Šestnajst osnovnih želja na kratko	181
Opombe	183
Viri	185
Stvarno kazalo	193





Zahvale

Avtor se želi zahvaliti dr. Mary Ellen Milos, profesorju Barryju Mitnicku, profesorju Kennethu Olsonu, šolski psihologinji Maggi Reiss in dr. Jamesu Wiltzu za njihove obširne komentarje na zgodnejše različice tega rokopisa.





Pregled

Gonilo človeške psihe ni nezavedna psihodinamika, temveč vrednote.

- téma te knjige

Sem zagovornik novega načina razmišljanja o ljudeh. Pravim mu analiza motivacije. Svetovalci in terapevti s področja psihodinamike se sprašujejo: »Kaj se je zgodilo, ko je bil ta človek malček? Kaj si v resnici misli o svojih starših?« Ti teoretiki pojasnjujejo lastnosti odraslih z vidika izkušenj v otroštvu, tesnobe in obrambnih mehanizmov. Trdijo, da so vsakdanje življenjske težave blage oblike duševne bolezni. Analitiki motivacije pa se sprašujejo: »Kakšne cilja ima ta človek? Katere so njegove vrednote? Kaj skuša doseči s takšnim ali z drugačnim vedenjem? Ali trenutno stanje na področju dela in odnosov zadovoljuje njegove potrebe? Je skladno z njegovimi vrednotami?« Analitiki motivacije pravijo, da gre pri osebnosti odraslega za navade, s katerimi se ljudje naučijo zadovoljiti svoje življenjske motive, psihološke potrebe in vrednote. Trdijo, da so številne osebnostne težave posledica neuresničenih želja, ki jih pogosto spremlja še neskladje vrednot med posameznikom in njegovo trenutno poklicno potjo, družabnim življenjem, odnosi ali družinskim življenjem.

Nenormalna osebnost

Sigmund Freud (1856/1916) je trdil, da obstajajo tri pomembne podobnosti med osebnostnimi lastnostmi in simptomi duševnih bolezni: (1) oboji izvirajo iz izkušenj v otroštvu; (2) oboji so posledica delovanja nezavednih psihičnih sil (ki mu pravimo *psihodinamika*); in (3) na oboje vpliva obvladovanje tesnobe ali napetosti. Na osnovi teh podobnosti opisujejo teoretiki psihodinamike osebnostne lastnosti običajnih ljudi s pomočjo izrazov iz psihiatrije. Ko sem študiral na univerzah Dartmouth in Yale, so me ugledni teoretiki psihodinamike poučili, da je sumničavost blaga oblika paranoje; poslušnost blaga oblika obsesivno-kompulzivne motnje; žalost blaga oblika depresije; ločitev posledica delovanja nezavednih sil, podobnih tistim, ki povzročajo nevrozo; čiri posledica okrepljene

potrebe po odvisnosti od drugih; debelost pa posledica nezavedne želje po samouničenju. Danes ne poznam nobenega prepričljivega znanstvenega dokaza, ki bi podpiral te trditve (Dolan-Sewell, Krueger in Shea, 2001; Kline, 1972).

Za teoretike psihodinamike je osebnost skupek tistih oblik vedenja, ki so najbolj podobne simptomom duševne bolezni. Da bi razumeli, v kakšnem obsegu so psihologi opisali osebnostne lastnosti na podlagi teorij duševne bolezni, si oglejte spodnja seznama! Na levi je deset lastnosti s seznama *Minnesota Multiphasic Personality Inventory* (MMPI; Hathaway in McKinley, 1943) — kot da bi brali seznam duševnih bolezni. Na desni so primeri »normalnih« osebnostnih lastnosti, o katerih govorim v tej knjigi. (Lastnosti v isti vrstici niso sorodne.)

Izvirni seznam MMPI

hipohondrija

depresija

histerija

psihopatski odkloni

moškost-ženskost

paranoja

psihastenija

shizofrenija

hipomanija

družbena introvertnost

Reissov profil motivacije

pogum / previdnost

brezskrbnost / negotovost

zaupanje vase / soodvisnost

poštenost / preračunljivost

varčevanje / zapravljanje

formalnost / neformalnost

premišljenost / nepremišljenost

organiziranost / spontanost

ukvarjanje s športom / telesna neaktivnost

družabnost / zaprtost vase

Že bežen pogled na ta seznama pove, kako močno so se pri opisovanju osebnostnih lastnosti običajnih (normalnih) ljudi osredinjali na simptome abnormalnosti. Čeprav so MMPI posodobili (Butcher in dr., 1989), ostaja osredinjen na klinične ocene in konstrukte, podobne tistim v izvirni različici.

Številni psihologi še vedno menijo, da sta osebnost in duševna bolezen tesno povezana pojma. Združenje za oceno osebnosti je državna organizacija, ki združuje okrog štiri tisoč kliničnih in socialnih psihologov. Pretežno se ukvarja s kliničnimi ocenami, kot da sta ocena osebnosti in klinična diagnoza v tako tesni povezavi, kot je menil Freud. Claridge in Davis (2003) trdita, da »je povsem očitno, da so številne psihološke motnje neposredno povezane z osebnostjo« (str. 1).

Psihopatologija vsakdanjega življenja

Freud (1963/1916) je trdil, da so številne običajne osebne težave — recimo, ločitev, neuspešnost, žalost in neravnovesje med službenim in zasebnim življenjem — blage oblike duševne bolezni. Izpostavil je hipotezo »psihopatologije vsakdanjega življenja«. Po tej hipotezi je črta med normalnim in nenormalnim

tanka; teorija psihodinamike spodbuja k širši definiciji izraza »motnja«. Sledi delni seznam primerov, ki jih psihiater Norman Cameron (1963), avtor vplivnega učbenika s področja psihiatrije, uvršča med izraze »psihopatologije vsakdanjega življenja«: poslovnež, ki pobesni, ko nekdo podvomi o njegovem načinu razmišljanja; človek, ki meni, da ga ne razumejo in da je tarča neupravičene kritike; ljudje, ki živijo za odobravanje in pohvalo; zmedena, zbegana ženska, ki se pretirano ukvarja z vprašanjem smisla življenja; mistične izkušnje; in bogataš, ki hoče še bolj obogateti. Cameron ni v niti enem primeru znanstveno dokazal, da so omenjene osebne težave dejansko povezane z duševnimi boleznimi, kot so shizofrenija, panična motnja ali obsesivno-kompulzivna motnja.

Ko so freudovci zabrisali mejo med normalnim in nenormalnim, se je izjemno povečalo diagnosticiranje psihopatoloških pojavov. Tako sem leta 2004 v časopisu prebral, da je športni svetovalec pri 15 odstotkih športnikov pod okriljem državnega združenja športnikov — študentov odkril znake klinične depresije (The Plain Dealer, 2006). Sam sem ocenil 150 teh športnikov pod okriljem državnega združenja športnikov — študentov in le peščica jih je kazala znake klinične depresije. Večina športnikov je bilo živahnih in radoživih — tovrstno vedenje pa ni značilno za depresijo. Menim, da je športni svetovalec zamenjal »nezadovoljstvo« s klinično depresijo. Nihče ne bi bil presenečen ob podatku, da je 15 odstotkov športnikov nezadovoljnih oziroma nesrečnih, vendar jih ne smemo kar tako označiti za duševno bolne.

Hipoteza psihopatologije vsakdanjega življenja ohranja svoj vpliv. Freud je morda mrtev za večino vodilnih ameriških profesorjev psihologije, pri zakonskem svetovanju, osebnem svetovanju ter psihoterapiji pa je še kako živ. Danes skušajo številni svetovalci razumeti težave in osebnost svojih pacientov s pomočjo konstruktov, namenjenih proučevanju duševnih bolezni. Verjamejo, da temne, nezavedne sile, ki izvirajo iz otroštva, vplivajo na osebnostne lastnosti, težave in duševne bolezni.

Čeprav mnogi strokovnjaki s področja psihodinamike menijo, da so osebnostne težave¹ blage motnje, sam mislim, da so težave del vsakdanjega življenja. *Trdim, da so osebnostne težave nekaj običajnega, kajti takšni so tudi motivi, ki se skrivajo za njimi.* Številne osebnostne težave so posledica razočaranja zaradi nezadovoljenih psiholoških potreb, in ne freudovskega koncepta tesnobe oziroma delovanja obrambnih mehanizmov. Ko bomo spoznali, kaj je normalno, ne bomo obravnavali vsakdanjih življenjskih tegob kot potencialne psihiatrične motnje.

Normalna osebnost

Prepričan sem, da *so vrednote, in ne nezavedna psihodinamika, ključ do razumevanja osebnostnih težav običajnih ljudi.* Ljudje naj nehajo valiti krivdo za svoje težave na starše ali na nezavedno. Doumeti morajo, da niso žrtve vzgoje. Spoznati

morajo, da se v težavah znajdejo zaradi neizraženih vrednot, neuresničenih želja in navzkrižja vrednot. Z večjim samozavedanjem lahko ljudje sprejmejo boljše odločitve, kar izboljša kakovost njihovih življenj in zmanjša število težav.

Ne razumite me napak: zavedam se obstoja duševnih bolezni in vem, da so psihiatrične motnje, kot sta shizofrenija in panična motnja, resnične! Vseeno pa se ne strinjam s tezo psihodinamike, da so takšne motnje povezane tako z razvojem osebnosti kot z osebnostnimi težavami. Ne zavračam zamisli o duševni bolezni, temveč *ločujem med normalnim in nenormalnim*. Mislim, da so težave nekaj normalnega, duševne bolezni pa ne. *Osebnost je povezana z individualnostjo, ne z nenormalnostjo*. Mislim, da Freud ni pravilno razumel motivacije, zato tudi ni razumel pravega smisla življenja.

Zavračam hipotezo »psihopatologije vsakdanjega življenja«. Freud je trdil, da na osebnostne lastnosti vpliva obvladovanje tesnobe. Dokazujem, da nanje pravzaprav vpliva množica vrednot, ki jih je posameznik ponotranjil. Primer: teoretiki psihodinamike se motijo, ko trdijo, da obvladovanje tesnobe povzroča dominantno osebnost. Oblastnost kot osebnostna lastnost je posledica nadpovprečne prepričanosti posameznika v svoje sposobnosti, dosežke in voljo / vpliv. Teoretiki psihodinamike se motijo, ko trdijo, da mistiki obvladujejo tesnobo z vračanjem v oralno fazo razvoja. V resnici mistiki iščejo soodvisnost, ker nadpovprečno cenijo enost.

Številni psihologi so kritizirali teorije psihodinamike, češ da se preveč osredinjajo na abnormalnost. Humanistična psihologija Abrahama Maslowa (1954) poudarja proučevanje duševnega zdravja. Danes zavzema podobno stališče pozitivna psihologija (Snyder in Lopez, 2002). Ti teoretiki so naravnost hlepeli po psihologiji normalne osebnosti. V tej knjigi želim bistveno preseči pojme, kakršna sta »pozitivno« in »normalno«, in podrobno opisati osebnostne lastnosti, a brez povezave z duševno boleznijo.

Normalne osebnostne lastnosti so navade, ki jih ljudje razvijejo, da bi zadovoljili svoje psihološke potrebe (odslej jih bomo imenovali *osnovne želje*). Rezultati raziskav večjih skupin (Reiss in Havercamp, 1998) kažejo, da človeško psiho poganja šestnajst osnovnih želja, kar pojasnjuje tudi širok spekter človeških izkušenj — torej vse, od odnosov do vrednot in kulture. Te želje imamo vsi, vsak človek pa jih po pomembnosti razvršča po svoje (Reiss, 2000a). Način razvrščanja šestnajstih osnovnih želja po pomembnosti se imenuje Reissovo profil motivacije (RPM). Ta razkriva posameznikove vrednote in osebnostne lastnosti. Če vemo, kako človek določa prioritete in kombinira šestnajst osnovnih želja, lahko s precejšnjo zanesljivostjo predvidimo njegove osebnostne lastnosti, vrednote, vedenje v odnosih in vsakodnevnih situacijah. RPM omogoča natančen opis človeške motivacije. Podrobno (kot še nikoli doslej) razkriva povezave med motivi, vrednotami in številnimi normalnimi osebnostnimi lastnostmi.

Analiza motivacije temelji na recenziranih, znanstveno veljavnih raziskavah dejavnikov motivacije (Reiss in Havercamp, 1998). Več kot 25.000 ljudi v Severni Ameriki in Evropi je izpolnilo vprašalnik RPM. Večina se tega ne zaveda, vendar se še ni zgodilo, da bi kakšen strokovnjak razkril skrivnosti motivacije z neposrednim spraševanjem večjega števila ljudi. Doslej so določali splošne motive na osnovi filozofskih ali psiholoških ugibanj ali na osnovi opazovanja živali, sam pa sem proučil večje število običajnih ljudi. Rezultati naših raziskav so razkrili šestnajst osnovnih življenjskih želja. Te želje so bile medkulturno analizirane v Združenih državah, Kanadi, Nemčiji in na Japonskem (Havercamp in Reiss, 2003; Reiss, 2000a; Reiss in Havercamp, 1998). Ljudi po vsem svetu, ne glede na kulturo, očitno motivira istih šestnajst osnovnih želja, čeprav jim določajo drugačno prioriteto in jih zadovoljujejo na različne načine. Teorija šestnajstih osnovnih želja je bila potrjena v številnih recenziranih znanstvenih publikacijah. Dokazano pomaga predvideti vzorce vedenja. (Tabela 2.1. prikazuje povzetek rezultatov in navedkov.) *Domnevam, da so naše empirične metode razlog, zakaj je naša taksonomija šestnajstih osnovnih želja bistveno bolj utemeljena od predhodnih.*

Analiza motivacije ne sodi med prevladujoče smernice psihologije. Psihologi so proučevali podzavest, vedenje in kognicijo, motivacije pa ne. Menim, da veliki psihologi v preteklosti niso zadovoljivo pojasnili motivacije. Freud je omejil vso človeško motivacijo na spolnost in nasilje, kar ne drži. Trdil je celo, da osebnostne lastnosti pogojuje obvladovanje tesnobe, kar tudi ne drži. Ker so behavioristi pred poskusi precej sestradali živali, niso nikoli proučevali pomena psiholoških potreb. Tako je človek lahko izjemno ambiciozen, pa tega ne bi nikoli zaznali, če bi stradal in bi namenil vso svojo energijo iskanju hrane. Kognitivni psihologi so proučevali miselne procese, kot da razmišljanje ni posledica motivacije in kot da se ti procesi pojavljajo samo zato, ker so razumski. Motivacija je zame zadnji branik znanstvene psihologije.

Psihologi, ki so proučevali motivacijo, so se osredinjali na situacijske motive, ki na človeka vplivajo predvsem kratkoročno. Analiza motivacije pa se osredinja na proučevanje trajnih posamičnih razlik v življenjskih motivih (ki jim prav tako pravimo *osnovne želje*). To so motivi, ki prinašajo zgolj kratkotrajno zadovoljstvo, a vplivajo na nas vse od adolescence naprej. Trdim, da življenjski motivi odsevajo vrednote in so gonilo osebnostnega razvoja. V knjigi opisujem, kako lahko normalne osebnostne lastnosti razvrstimo vzdolž kontinuuma različno močnih življenjskih motivov. Pojasnjujem, zakaj nastanejo težave na delovnem mestu ali v odnosih, ki negativno vplivajo na naše življenjske motive in so v nasprotju z našimi vrednotami. Številnim osebnim težavam se je moč ogniti s preiščitvenostjo: izbirajmo situacije, v katerih lahko uspevamo, in se izogibajmo tistim, v katerih moramo potlačiti svoje vrednote in potrebe! Duševne bolezni,