

Instinkter – set i et bredere perspektiv

Af Mario Sikora

I sidste nyhedsmail bragte vi artiklen Coaching og Enneagrammet og denne gang uddyber Mario Sikora sin viden om instinkterne og opfordrer os til at se dem i et bredere perspektiv.

Instinkterne er et emne af stor interesse i Enneagramverdenen, men de synes ofte at blive misforstået. Meget af denne misforståelse kommer fra en tendens blandt Enneagramforfattere til at være begrænset af et spirituelt eller psykologisk paradigme, mens inddragning af menneskets biologiske natur ignoreres. En større forståelse for evolutionær biologi og kognitiv videnskab vil udvide vores forståelse af instinkterne, og denne artikel er et forsøg på at flytte dialogen i den retning.

Denne artikel har tre hovedpunkter:

1. Der er et bredere perspektiv på instinkterne, der strækker sig ud over det fysiske, og instinkterne gælder for både vores gener og vores tanker.
2. Der er en naturlig proces af vægtningen af instinkterne i løbet af et liv, en proces fra "mig" til "vi".
3. Der er en forudsigelig rækkefølge af instinkterne i hver person.

Nogle baggrundsoplysninger er på sin plads, men inden vi går i gang...: I en episode af TV-serien "Cosmos", diskuterer Carl Sagan generens, hjernens og kulturens kapacitet for at inddæmme informationer. Han gør opmærksom på, at genomet* er det originale og grundlæggende medie for data, der videregiver opskriften på udvikling af en organismes struktur og adfærd fra den ene generation til den næste. Kravene til flere og flere data blev større efterhånden som livet udviklede sig og blev mere komplekst. Dette førte til udviklingen af det centrale nervesystem og hjernen, den mest komplekse version af det der findes mellem vores ører. Oplysninger der kan ikke lagres i genomet, kan lagres i hjernen og



Mario Sikora er forfatter til bogen "Awareness to Action: The Enneagram, Emotional Intelligence, and Change" og medskaber af Sikora SPITM Enneagram type og instinkt indikator.
www.awarenesstoaction.com
mario@awarenesstoaction.com

nervesystemet.

Endelig førte menneskets evne til at kommunikere til deling af nyttig information.

Vores forfædre var derefter i stand til at lære hinanden, hvor de kunne finde vand og mad, udveksle teknikker til at jage et bytte, undgå rovdyr osv. Til sidst var den enkelte hjerne ikke i stand til at håndtere opgaven med at lagre alle de mulige data der kunne deles. Et andet medie for datainddæmning blev nødvendig – nemlig kultur. Carl Sagan kommer med et overbevisende argument: At kulturgenstande – biblioteker, kunst, politiske systemer osv. – i en vis forstand er en forlængelse af genomet.

Evnen til symbolsk tænkning begyndte at tage form for omkring 37.000 år siden. Med tiden førte denne evne til udvikling af kunst og anden "ikke-væsentlig" viden, men for det meste var opbevaring og videregivelse af oplysninger ganske enkelt forbundet med de barske vilkår vores forfædre stod overfor.

Ud over evnen til at lagre, skal der være en mekanisme til at handle på dataene. Vores *instinkter hænger sammen med måden hvormed vi handler på disse data*. Instinkter er ikke-bevidste reaktioner på miljømæssige stimuli. Generelt anses de for at være arvelige og ikke-foranderlige. Det vil sige at de er videregivet gennem gener og, i de fleste organismer, kan de ikke ignoreres. De bliver videregivet fra generation til generation, fordi de tjener to grundlæggende formål!: At øge chancerne for overlevelse og replikering.²

Mennesker er noget anderledes end andre organismer: Udviklingen af vores præfrontale cortex giver os vores evne til at ræsonnere og tilsidesætte instinktive impulser. Derfor kunne

det videnskabeligt hævdes at mennesker ikke har instinkter på samme måde som andre væsner har. Mennesker er også forskellige i den forstand at deres evne til at dele oplysninger via kultur er langt mere sofistikeret end nogen anden skabnings. Mens vi faktisk opfører os på ikke-bevidste, arvelige måder som øger chancen for overlevelse og replikering, så udvider evnen til at overhøre impulser og kulturelt dele information spektret i vores instinktive adfærd³. Det er dette bredere anvendelsesområde vi må se på for at se instinkterne, hvordan de påvirker vores adfærd og værdier og hvordan de interagerer med vores personlighedstype.

Traditionelt er de tre instinkter blevet kaldt "selvopretholdelse", "social" og "seksuel" (eller "en-til-én"). Disse betegnelser og beskrivelserne af instinkterne som findes i meget af litteraturen, fokuserer kun på en del af hvad der foregår i hvert af disse områder. For at dække et bredere perspektiv om instinkterne, har jeg fundet det nødvendigt at ændre de traditionelle betegnelser på de tre instinkter når jeg bruger dem overfor mine klienter.

De tre områder

Det er almindeligt at tænke på instinkterne som tre sammenhængende drivkræfter i Enneagrammets verden. Men den opfattelse misser pointen, for der ikke tre instinkter; der er mange instinkter der samler sig i tre overordnede grupper eller områder². Hvert af disse områder omfatter en række forskellige specifikke drivkræfter der øger chancerne for overlevelse, replikering eller begge dele. De øger ikke blot chancerne for overlevelse og replikering, de øger også chancerne for overlevelse og replikering af elementer af kulturel data, det Richard Dawkins benævner som "memer". "Memer" er ethvert stykke ikke-fysisk data som overleveres fra et sind til et andet – en tanke, en melodi, en tro osv. Jingles eller slagordssætninger er eksempler på enkle, viruslignende "memer". Religion eller politiske systemer er eksempler på mere komplekse "memer".

Hvor den traditionelle opfattelse af instinkterne generelt er fokuseret på overlevelse og replikering af individet, genet eller arterne, udvides perspektivet her til ligeledes at omfatte overlevelse og reproduktion af "memer". Med

andre ord, bruger vi de samme instinktive mønstre til at bevare og videregive vores tanker og kulturelle træk, som vi gør til at bevare og videregive vores genetiske selv.

Så de traditionelle betegnelser, især "selvopretholdelse" og "seksuel" er utilstrækkelige fordi de ikke omfatter "memetisk" overlevelse og reproduktion. (Det mere politisk korrekte "en-til-en" fanger ligeledes kun en bitte del af hvad der ligger i dette område. Denne betegnelse har desuden den ulempe at den forvirrer os og får mange af os til at tro at dette instinkt er dominerende i os fordi vi foretrækker "en-til-en" relationer i mødet med en gruppe. Sandheden er at vi *alle* foretrækker "en-til-en" møder).

Vi må også erkende, at vores instinktive udtryk udvikler sig i løbet af vores levetid, og denne udvikling sker i et biologisk set logisk mønster, der bevæger sig fra en bogstavelig og selvfokuseret version til en mere metaforisk og andrefokuseret version. Med normal udvikling i løbet af et liv bevæger vores interesse sig fra "mig" til "vi".

Lad os se på de enkelte instinktombråder:

Det bevarende instinkt (alias "selvopretholdelse")

"Du vil sætte pris på dette en dag når du er gammel og dine minder er falmte." (Tanya Sikora, til hendes ofte meget lidt anerkendende mand).

Min kone, en bevarelses 7'er, er nærmest en tvangsmæssig fotograf af vores tre unge sønner. Hver en milepæl i deres udvikling er fanget i både billeder og videofilm. Nej, det er faktisk en underdrivelse – et billede fra næsten hver dag i deres liv er blevet fanget og gemt. Billederne er kærligt placeret i fotoalbum (købt i store mængder), videoerne er tydeligt mærket og dateret og alt er opbevaret sikkert i kasser i kælderen. Denne adfærd har intet med "selv"-bevarelse at gøre, men har alt at gøre med "bevarelse".

Ja, de instinkter der findes i dette område tjener til at bevare den enkelte. De, for hvem dette instinkt er dominerende⁵, er fokuseret på deres fysiske komfort og velvære og spørgsmål om ressourcer.

Dette fokus øger sandsynligheden for overlevelse af individet og øger dermed sandsynligheden for

overlevelse og replikering af genet (med andre ord, hvis du lever længere, er det mere sandsynligt at du reproducerer). Mennesker lever langt ud over de traditionelle reproduktionsstadier, men, og det er her "de andre" eller "vi" fokus af bevarelsesinstinktet kommer i spil: Instinktet koncentrerer sig om bevarelse af andre ting som afkom, traditioner, kulturelle træk osv. Mennesker med et dominerende bevarelsesinstinkt har tendens til at være beskyttere af de ting der kan overføres fra den ene generation til den anden – billeder, arvestykker, religion, familieritualer osv.

De fokuserer ikke kun på deres eget fysiske velbefindende, men på god trivsel hos dem de holder af, opfordrer dem til motion, at spise rigtigt, at gemme deres penge osv. De foretrækker holdbare og praktiske ressourcer fremfor kortvarige ressourcer idet de ønsker at få noget for pengene ved at købe ting der holder og kan videregives til kommende generationer. Dette instinktområde hjælper med at bevare og beskytte "memer" og de har tendens til at være konservative i den bredeste forstand af ordet: At modsætte sig forandring og holde på de "memer", som har stået sin prøve.

Det navigerende instinkt (alias "Social")

"I årtier var det den herskende opfattelse at jagttapperhed og evnen til at besejre konkurrenter var nøglen til vores forfædres evolutionære succes ... I stedet stolede de på deres forstand og særligt på deres sociale evner til at overleve." (Sharon Begley⁷)

Vi har haft en tendens til at se vores forfædres evne til at overleve og trives ud fra deres evne til at være jægeren der gik på rov efter andre, og som brugte deres overlegne intelligens til at fange og dræbe skabninger som var langt stærkere end dem selv.

Denne dominans er dog en sen udvikling, og vores tidlige forfædre var mere tilbøjelige til selv at være middagen end middagsgæsten ved rovdyrbuffeten. Fx var *australopithecus afarensis*, en tidlig slægtning til os mennesker også kendt som "Lucy", et forholdsvist lille væsen der kravlede op i træerne for at undslippe rovdyr, og som overlevede på frugt og nødder i stedet for burgere.

Vores forfædre var byttedyr, og byttedyr har

tendens til at være sociale dyr, fordi samarbejde og tilpasning øger deres chancer for at overleve. Den sociale adfærd der muliggjorde vore tidligste forfædre at overleve var nemlig samarbejde, empati og at virke sammen – og det blev oprindelsen til den menneskelige natur. (De, der ikke forstår evolution i almindelighed og Darwins sætning "survival of the fittest" i særdeleshed har svært ved at forstå, hvordan evolutionen kan redegøre for samarbejde, selvopofrelse, altruisme osv. Dette er et "ikke-problem", for "fittest" refererer til hensigtsmæssigheden eller "egnethed" til et givent sæt af miljømæssige vilkår. Naturlig udvælgelse, i en art afhængig af samarbejde for at overleve, favoriserer disse kvaliteter i personer, og deres gener ville være mere tilbøjelige til at blive videregivet, hvilket gør at den kvalitet slår rod i fremtidige generationer af arten. De finere aspekter af den menneskelige natur er lige så indlejret i vores gener som de grovere aspekter.)

Et andet instinktområde som udviklede sig var lige så afgørende som bevarelse og reproduktion var for overlevelse: Et område af instinkter i forhold til at relatere sig til en gruppe. "Social" er en teknisk passende betegnelse for det fokus der er i dette instinktområde, men det har en tendens til at forvirre i den generelle anvendelse. Vi er tilbøjelige til at tro at mennesker, i hvem dette instinkt er dominerende, er udadvendte og selskabelige, holder af at være sammen med og interagere med andre mennesker. Dette er kun delvist korrekt: Dette område handler i virkeligheden om arbejdet i gruppen og vores evne til succesfuldt at navigere og at skabe balance med dem der kan beskytte os og om at opføre os på måder som vil gøre os acceptable for andre. Det handler om at finde ud af, hvor vi passer ind i hierarkiet, overvågning af andres adfærd og om at oprette normer og skikke og præsentere os selv på "socialt acceptable" måder. Jeg refererede til det som "orientering i gruppen" i en tidligere artikel², men jeg mener at "navigation" er en mere præcis betegnelse for dette instinktområde, da det hele handler om at skabe sig sin vej gennem verden, og især i forhold til andre.

For så vidt angår "memer", så fokuserer navigeringstyperne på evaluerings- og positioneringsenheder i kulturen. Hvilke "memer" fortjener at blive videregivet? Hvordan kan de præsenteres i det bedst mulige lys? Dette er verdenen af kritik (videregivelse af domme og at

luge ud i ineffektive ideer) og *markedsføring* (præsentation af "memer", så de vil overleve den samfundsmæssige accept).

Transmissionsinstinktet (alias "seksuel" eller "én-til-én")

"Jeg må fortælle alle om, om, om mig selv."
(I Giant Leap: "Braided Hair")
[<http://www.youtube.com/watch?v=AlgYBx2HxP0> Red.]

Dette citat bliver spillet som en ridse i pladen på albummet "I Giant Leap" - en udforskning af verdensmusik, lige inden Talen og Neneh Cherry bryder ud i en gribende rap om identitet og skæbne så opløftende og hellig som noget andet der findes i kirken, og den er oven i købet funky. Jeg citerer det her, fordi teksten og sangen repræsenterer en stor del af hvad der er kernen i dette instinkt område: drivkraften til at udbrede en del af sig selv hinsidesen selv.

Blandt definitionerne af at "transmittere" er "at sende eller formidle fra en person eller et sted til et andet" og "at formidle som ved fx arv eller arvelighed", og dette område består af instinkter der resulterer i reproduktion eller replikering af vores gener og vores "memer".

Endnu engang er det almindelige sprog utilstrækkeligt. Biologisk set er "sex" en meget specifik form eller reproduktion. Ordet "seksuel" refererer til ting i forbindelse med den seksuelle handling eller til de to køn. Mens "sex" er kernen for nogle af instinkterne i dette område, er det kun ét middel til en bredere slutning – reproduktion. Andre instinkter i dette område fokuserer på "en-til-en" intimitets spørgsmål. De skubber os tættere på andre personer der søger dyb forbundethed (hvilket gør det lettere at "sende"). Begge udtryk fanger en del af området, men ikke helheden, og de misser helt elementet af memetisk reproduktion.

Dette område omfatter også adfærd i forbindelse med at tiltrække opmærksomhed til os selv. Det er vores drivkraft til at klæde os godt på, tage smykker på og vise os for andre. Det er drivkraften til at gøre opmærksom på os selv, stille os op på en sæbekasse og udtale os højlydt. Det er også området der omfatter vores instinkter der relaterer til spørgsmål om arv: Hvad er det vi efterlader os? Hvad vil folk huske om os? Hvordan vil vi have bidraget til at forme

fremtiden? Det ser også ud til at tilblivelsen af kreativitet ligger i dette område – handlingen at skabe noget "nyt" og stille det til skue for verden er i høj grad en handling til replikering og transmission.

Ennea-type og Instinkt

Der er mange måder at beskrive skæringspunktet mellem Ennea-type og instinkt. I en af udgaverne af magasinet "Enneagram Monthly" identificerede Susan Rhodes en omfattende liste af arketyperiske billeder for hver af de 27 undertypevarianter (ni typer ganget med tre instinkter). Andre bruger enkelte ord eller korte sætninger til at beskrive hver variation.

Disse metoder kan være meget omfangs- og lærerige, men de kan også være svære at huske fordi de typisk kræver udenadslære af 27 forskellige etiketter. De beskrivelser, jeg bruger, binder instinkt og Ennea-type sammen på en enklere måde.

Først må vi forstå forholdet mellem instinkt og Ennea-type: Kort sagt, *instinktet er det der driver vores ønsker. Vores Ennea-type er hvordan vi håndterer at opfylde disse ønsker*. Det er derfor jeg bruger udtrykket "strategi" når jeg henviser til hvad der er kernen af typen: Ennea-type er ikke hvad vi ser ud til at være, det er hvordan vi håndterer tingene. Ennea-type har ikke så meget rod i "motivation" som det har i "tilgang". Motivation er mere bundet til instinkterne.

Diagrammet i figur 1 giver en enkel beskrivelse for hver af de 27 undertypevariationer der kombinerer instinkt og strategi. De her anvendte begreber er måske ikke så følelseladende som nogle af de andre beskrivelser af undertyperne, men de er enkle og logiske, og de har masser af ræson. Med andre ord kan man ræsonnere sig til en hel del af beskrivelserne, når først man forstår konceptet for strategierne og instinkterne.

"Instinkterne er det der driver vores ønsker. Ennea-typen er hvordan vi håndterer at opfylde disse ønsker"

Figur 1:

	Bevarelsesinstinkt	Navigeringsinstinkt	Transmissionsinstinkt
Type 1: Stræber efter at være perfekt	Perfekt bevarelse	Perfekt navigering	Perfekt transmission
Type 2: Stræber efter at være forbundet	Forbundet bevarelse	Forbundet navigering	Forbundet transmission
Type 3: Stræber efter at være fremragende	Fremragende bevarelse	Fremragende navigering	Fremragende transmission
Type 4: Stræber efter at være unik	Unik bevarelse	Unik navigering	Unik transmission
Type 5: Stræber efter at være adskilt	Adskilt bevarelse	Adskilt navigering	Adskilt transmission
Type 6: Stræber efter at være tryk	Tryk bevarelse	Tryk navigering	Tryk transmission
Type 7: Stræber efter at være opstemt	Opstemt bevarelse	Opstemt navigering	Opstemt transmission
Type 8: Stræber efter at være stærk	Stærk bevarelse	Stærk navigering	Stærk transmission
Type 9: Stræber efter at være fredfyldt	Fredfyldt bevarelse	Fredfyldt navigering	Fredfyldt transmission

Rækkefølgen i instinkterne (alias "stabling")

Til slut et par ord om rækkefølgen i instinkterne som er almindeligvis omtales som "stabling". Jeg undgår udtrykket "stabling" fordi det indbyrdes forhold mellem instinkterne ikke er så simpelt som: "Et instinkt er dominerende, et er sekundært og den tredje har mindre indflydelse på os." I stedet er et instinkt så dominerende i os at det fortæller om næsten alt, hvad vi gør. Det er det vand vi svømmer i, og vi er så indhyllet i det at vi er tilbøjelige til ikke selv mærke til det, når vi går glade gennem dagen. (Men i tider med stress bliver vores opmærksomhed mere fokuseret dér, fordi vi leder efter noget at gribe fat i som kan få os til at føle os mere jordbundne, og når et instinktivt behov bliver hindret, vil det medføre psykologisk disharmoni. For det meste handler vi dog vores instinkt ubevidst ud og pr. autopilot).

Det næste instinkt er tilbøjeligt til at være et område med en form for indre konflikt. Det styrer os på særlige måder, men det fremkalder også en vis grad af angst i os (i en vis forstand er det sekundære instinkt en "teenagers territorium"; vi er trukket derhen, men føler os usikre og modvillige på en og samme tid). Det tredje instinkt har tendens til at være underudviklet, og vi er tilbøjelige til at overse den

vigtige læring der findes i dette område, men typisk har vi ikke så meget angst her. Dette kan synes som en kontroversiel udtalelse i visse dele af Enneagramverdenen, men der er en forudsigelig rækkefølge i instinkterne.

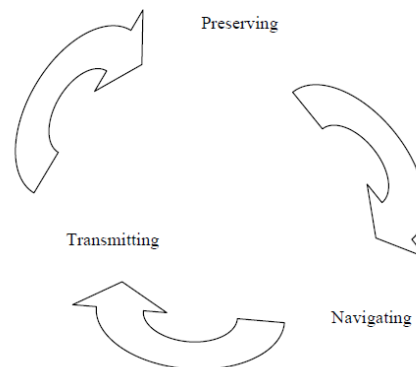
Mennesker med et dominerende bevarelsesinstinkt har tendens til at have et sekundært navigeringsinstinkt. De kan fremstå som værende trykke socialt og som havende et ønske om at være en del af gruppen, men indeni er der ubehag, og de er ofte i tvivl om deres evne til at opfylde sociale krav. De viser omsorg for andre, men føler ofte at de ikke forstår reglerne og at de ikke passer ind. Deres transmissionsinstinkt er det mindst udviklede, og de viser typisk ringe interesse for at gøre opmærksom på sig selv, udstille sig eller fremvise deres evner. Mennesker med et dominerende navigeringsinstinkt har tendens til at have et sekundært transmissionsinstinkt. De ønsker at blive bemærket, men har tendens til at være forsigtig med alt hvad der synes at være for prangende eller selvpromoverende. De udviser ofte ambivalens omkring at udtrykke deres synspunkter – give slip i nogle situationer og i andre tilfælde holde tilbage, og de ønsker at komme tæt på andre, men er modvillige over for andre der ønsker at komme for tæt på for hurtigt. Deres bevarelsesinstinkt er det mindst udviklede, og de udviser typisk utilstrækkelig interesse for egen

sundhed og komfort og har ofte mindre respekt for tradition end andre måske har.

Mennesker med et dominerende transmissionsinstinkt har tendens til at have et sekundært bevarelsesinstinkt. De er tilbøjelige til at være gode til at akkumulere ressourcer, men de kan være impulsive i deres forbrug af disse ressourcer. De fokuserer på deres helbred, men presser sig selv hårdt og forsømmer det. De respekterer traditionen, men kan vende det hele på hovedet. Deres navigeringsinstinkt er det mindst udviklede, og de har en tendens til at fokusere på at udtrykke deres synspunkter og mangler ofte den indre radar der er nødvendig for at indsamle sociale signaler fra andre.

Figur 2 viser rækkefølgen i instinkterne:

Figure Two: The Ordering of the Instincts



Der er stadig meget at lære om instinkter, og mange af disse åbenbaringer kommer fra en dybere forståelse af biologi og neurologi. Jeg opfordrer læseren til at se instinkter fra et bredere perspektiv og se samspillet mellem type og instinkt i sit eget liv.

*[Genom: arvemasse. Et individs genom omfatter den genetiske information, det grundlagdes ved befrugtningen, dvs. det arvemateriale som æg og sædceller har bidraget med. Ved en arts genom forstår man derimod det minimum af arvemasse, som kendetegner arten. Menneskets genom omfatter således de 25 DNA-molekyler, der er repræsenteret i de 22 autosomer, i kønskromosomerne X og Y og i mitokondrierne. Red.]

Noter:

¹ At tale om "formål" i forhold til udvikling eller instinkt er noget misvisende. Evolution er ikke bevidst eller styret (og det er bestemt ikke "intelligent"), og det er *tilpasningsdygtigt* og *lydhør* over for miljømæssige forhold der er komplekse og uforudsigelige. Instinkter har intet "formål" i betydningen en slutning der skal nås. De skaber et resultat der fører til deres fortsættelse. Sprog er imidlertid begrænset og "formål" må således være tilstrækkeligt.

² Se artiklen "The Notes and Melody, Part III" på min hjemmeside på <http://www.mariosikora.com/articles.html> for at læse mere om, hvordan instinkter forbedrer overlevelsesmulighederne og reproduktion.

³ Jeg vil anerkende min associerede, Mark Bodnarczuk, for at tvinge mig, på trods af stor modstand, til at se instinkterne i dette bredere perspektiv.

⁴ Se Dawkins' "The Selfish Gene" og Susan Blackmore's "The Meme Machine" for yderligere oplysninger om denne teori. Udtrykket "meme" er også blevet anvendt af Spiral Dynamics bevægelsen, men konceptet er ikke det samme.

⁵ Det burde være en selvfølge at vi alle har alle instinkterne. Her har vi fokuseret på de fremherskende end på hver og en.

⁶ Begley, Sharon, "Beyond Stones og Bones" Newsweek, marts 19, 2007, s. 56.

⁷ Det ville være svært at finde nogen som helst skabelseshandling, der ikke er en afspejling af sit ophav.



Marts tilbud fra
<http://butik.indsigtforlag.dk>:

Nutidens Odysseus 175 kr.
Are you my type, am I yours? 160 kr.

Tilmeld dig
Indsigt Forlags nyhedsmail
- og få nyheder og
link til gratis artikler