

# Hvordan vi bliver påvirket af kriser, afhænger i høj grad af vores personlighedstype

Af Lone Duerlund, Duerlund Organisations & Ledelse ApS

**Hovedparten af vores vaner og rutiner er sat ud af spil, og vi har mange ubesvarede spørgsmål til fremtiden både på kort og lang sigt. Vi mennesker er sociale væsener, der finder glæde, energi og støtte i andres selskab. Nu skal vi ikke mødes eller kramme. Alle er sendt ud i det ukendte på ubestemt tid, og det reagerer vi forskelligt på alt efter hvilken personlighedstype man er.**

Mennesker har forskellige behov for struktur. Det karakteriserer os som mennesker og gør, at vi møder det nye, ukendte og ustrukturerede på forskellige måder. Der er samtidig en klar sammenhæng mellem struktur og angst. Men hvilken rolle spiller ens personlighed for, hvordan man bliver påvirket af COVID19 krisen?

## **Personer med meget behov for struktur**

Er strukturbehovet højt, er tolerancen over for det nye, ukendte og fremmede lav. Man trives bedst i hverdagens faste, kendte og trygge rutiner. Man holder af kontinuitet, gentagelse, faste regler og klare aftaler. Risikovilligheden er begrænset, og man tager helst ingen chancer.

I velafgrænsede og faste strukturerede situationer er denne personlighedstype på hjemmebane. Vi har med en pligttopfyldende og ansvarsfuld person at gøre, der med genkendelighed og klare aftaler kan udfolde alle sine mange solide kompetencer: Holde orden, planlægge, systematisere, organisere, kategorisere.

Personer med meget behov for struktur har ambitioner og krav til dem selv. Det vedrører bl.a. ordenstrang, systematik og perfektionisme. De forsøger ikke konstant at udvide deres livsrum, men holder sig til bestemte afgrænsede aktiviteter, som de sætter en ære i at have styr på, kontrollere og være specialist i.

Det uventede og uforberedte får dem til gengæld til at vakle. Derfor består størsteparten af denne personligheds bestræbelser i at gøre hverdagen så kendt og forudsigelig, at det nye, pludselige og ukendte kun sjældent opstår. Problemerne kommer, når der skal improviseres, fordi alle de sædvanlige strukturer er sat ud af spil og der løbende opstår nye udfordringer, der kræver svar og handlinger uden at have erfaringer hermed. Det skaber en høj spændingstilstand i kroppen og følelsen af utryghed og måske fare.

Hos personer med et højt strukturbehov kommer kroppen let i permanent alarmberedskab. Når det sker, bliver der sendt stresshormoner ud i kroppen,

og man oplever stress, angst og i det lange løb måske også udmattelse og depression, fordi den eksistentielle usikkerhed, og det forlængede kriseberedskab, bringer det i en tilstand af håbløs opgiven. COVID19 kan sætte både den psykiske og fysiske mentale sundhed i en kritisk tilstand hos de personer.

### **Personer med lille eller intet behov for struktur**

Er strukturbehovet lavt, er stimulationsbehovet til gengæld højt og risikovilligheden stor. Det giver en helt anden impulsiv personlighedstype med et anderledes adfærdsmønster. Fælles for disse mennesker er en nysgerrig, rastløs og verdensåben livsform baseret på en betydelig forandrings- og nyhedstolerance. Der skal helst ske noget hele tiden, ellers keder man sig, og gentagelsen opleves som spild af liv.

“Personer med et lille behov for struktur ser muligheder, men de kan være udfordrede af alle de personlige begrænsninger i bevægelsesfrihed, autonomi og trang til menneskelig kontakt, som de midlertidige sikkerhedsforanstaltninger indebærer.”

Man er risikovillig og chancetagende. Man ser muligheder. ”The sky is the limit”, og ”Går det, så går det. Går det ikke, så går det nok alligevel” synes mottoet at være. Strukturer og regler har man et meget afslappet forhold til. De kan være meget gode som generelle retningslinjer, men begrænser individets frie indfald og autonomi. Og er strukturbehovet ekstremt lavt, kan det endda tage form af ren strukturfobi mod at være underlagt regler og rammer, der begrænser individets frie impulser.

For disse typer kan usikkerhed og krav om konstant improvisation være en stimulerende udfordring. Man er i forvejen ikke et rutinemenneske, og en af de spidskompetencer, der følger med et lavt strukturbehov, er netop evnen til at bryde med rutiner. Man kan lide at gå nye veje, at improvisere, og man magter at udholde, at verden i en periode er flydende, åben og uafklaret, indtil nye strukturer har udkrystalliseret sig.

De er således ikke ramt af pandemiens eksistentielle udfordringer i samme udstrækning som personer med et højt strukturbehov. Til gengæld kan de være udfordrede af alle de personlige begrænsninger i bevægelsesfrihed, autonomi og trang til menneskelige kontakt, som de midlertidige sikkerhedsforanstaltninger indebærer.

## 5 FORSLAG TIL DIG, DER HAR BEHOV FOR STRUKTUR:

- **Lav nogle nye strukturer og et program for din hverdag**

Sørg for, at dagen ikke bare er et åbent tomrum, hvor du bekymrer dig. Der er formodentligt nogle ting, som trænger til at blive gjort. Gå i gang med dem. Det er vigtigt at opleve initiativ, handlekraft og fremdrift, også selvom den kendte og trygge hverdag er sat på pause.

- **Fokuser på dagen i dag og ikke på fremtiden**

Vi ved ingenting om fremtiden, vi kan ikke forudse den, vi kan ikke styre den, vi kan ikke regne den ud. Vi skal derfor ikke bruge vores mentale energi på at forestille os forskellige scenarier, som sandsynligvis aldrig bliver realiteter. Men nuet er vi herrer over. Så hvad gør du nu? LIGE NU! Gennem denne strøm af nu'er, ankommer vi til fremtiden.

- **Koncentrer dig om det, du kan gøre noget ved**

Det kan være dig selv, dit hjem, din have, dine gamle fotos, dit gamle trommesæt, dine kasser med gamle skoleopgaver.

- **Hjælp andre**

At hjælpe andre ved vi giver en stor egen glæde. Hjælp dine børn, dine nærmeste venner, dine ensomme venner.

- **Fokuser på at gøre noget, som gør dig tilpas og glad**

Sæt det i struktur, så det bliver en del af din daglige rytme og dermed medvirker til at skabe mere indre ro. Det er også et middel til bedre søvn, mere mentalt overskud og dermed flere kræfter til at være til stede LIGE NU.

*Kilder:*

*Artikel af Henrik Høgh-Olesen, Psykolog, professor i personlighedspsykologi  
Positiv psykologi på arbejde af Stine Reintof, Børsens forlag*

DUERLUND

ORGANISATION & LEDELSE

Duerlund Organisation & Ledelse

+45 61 60 68 10  
lone@duerlund.com  
www.duerlund.com

DUERLUND

ORGANISATION & LEDELSE