

Paul Costa i Oslo

## Jakten på personligheten

Svein Arthur Kallevik

psykolog og journalist. Han er påtroppende spesialrådgiver hos RVTS ØST – Regionalt Ressurssenter om vold, traumatisk stress og selvmord, Region Øst

Bo Mathisen

Barack Obama har de personlighetstrekkene som best takler en verden i dyp økonomisk krise. Det mener amerikaneren Paul T. Costa, en av fedrene til «Big 5» – femfaktorteorien som over hele verden brukes i jakten på personligheten.



Paul Costa var et av trekkplastrene under «The 11th European Congress of Psychology» i Oslo i juli. Men i motsetning til det andre store navnet på konferansen, Philip Zimbardo, som leverte et spektakulært underholdningsshow forankret rundt sitt klassiske Stanford-eksperiment fra 1971, var Costa opptatt av å snakke om både langsiktig og ny forskning rundt personlighetstrekk og aldring.

I klassisk forelesningsstil viste han den ene kurven etter den andre. Av og til litt nølende og forsiktig, men med forskerens tyngde og tiltro til datamaterialets styrke. En korrekt dresskledd herre, med briller og lett grånende skjegg, som oser av kunnskap og soliditet. Man kunne lett trekke slutninger om en litt tørr, forsiktig og innadvendt professortype, men når vi møter ham i salen etterpå, viser han en helt annen, åpen og morsom væremåte. Hva er det med denne personligheten? Er den virkelig så konstant?

## Personlighet gjennom livsløpet

Costa har i årevis studert hvordan personligheten endrer seg gjennom livsløpet. Sammen med George MacCrae utviklet han femfaktorteorien. Den forklarer personligheten ut fra fem stabile, og for en stor del arvelig betingede, hoveddimensjoner: nevrotisisme, ekstroversjon, åpenhet for erfaring, omgjengelighet og samvittighetsfullhet. Videre finnes det seks underordnede trekk for hver av hoveddimensjonene. De fem hoveddimensjonene kom man frem til ved å gjøre faktoranalyser av vokabularet i det engelske språket, fordi man mente at det som hadde betydning for personligheten, måtte finnes i det språket man bruker til daglig. Modellen brukes nå i hele verden ut fra tanken om at slike personlighetstrekk er universelle.

Tanken om at det finnes stabile personlighetstrekk, utfordres av at vi gjennom hele livet påvirkes av kultur, miljø og situasjonelle årsaker. Og Costa selv myker gjerne opp bildet av en ferdig utmeislet, nedarvet og steinhard personlighet som ikke lar seg endre.

– De store endringene i personligheten skjer fra tidlig i ungdomsårene og til man er i begynnelsen av 20-årene. Etter dette begynner personligheten å stabilisere seg. For eksempel vil graden av nevrotisisme, hvor lett man føler ubehag, ekstroversjon, hvor aktiv man er til å søke spenning, begynne å flate ut, forklarer han og lener seg engasjert frem fra stolen han sitter på i den tomme foredragssalen.

– Personlighetstrekke begynner å bli svært stabile fra begynnelsen av 30-årene. Noen tenker at utvikling egentlig ikke slutter før man er rundt femtiårsalderen, men mine data viser at dette ikke er tilfellet. I gjennomsnitt stabiliserer trekkene seg i slutten av 20-årene og begynnelsen av 30-årene. Men folk er forskjellige. Noen er tidlig modne og når kanskje sitt nivå når de er 24 år. Og andre er kanskje sene med å modnes og er kanskje 36–37 år før personligheten faller på plass. Men for to tredeler er det meste av personligheten blitt stabil i slutten av 20-årene. Det kan bli noen endringer, men disse er innenfor ditt spenn. Skårer du høyt på et personlighetstrekk, vil det forbli høyt – selv om det kan skje endringer.

Det er som med andre personlige trekk. Høyden kan også bli redusert med alderen, men en høy person vil likevel forbli en høy person.

## Dødsfall i familien

I den kliniske hverdagen kommer mange psykologer i kontakt med personer som har møtt utfordringer og dyptgripende opplevelser som preger liv og hverdag. Man kan undres om slike kutt og sår lager varige arr eller ikke i en dypere personlighetsstruktur. Costa avviser ikke at sterke, situasjonelle årsaker kan påvirke personligheten. Spesielt gjelder dette traumatiske opplevelser.

– Traumatiske stresshendelser kan gi veldig markerte endringer på noen av fasettene. Noe av det mest dramatiske er hvordan dødsfall i familien påvirker ens personlighet. Vi har gjort to studier hvor vi har sett på betydning av korttids- og langtidskonsekvenser av en slik traumatisk opplevelse. I de første månedene er det en sterk økning i tristhet, depresjon og gråt, og adaptive rutiner ødelegges. Det er interessant at folk flest kommer tilbake til en normalitet i livet sitt to år etter at de har mistet sin partner. En mindre andel personer, på rundt 4–5 prosent, fortsetter å være sterkt sørgende og bekymrede, men de har også hatt svært høy grad av bekymring fra før av. Så de som er spesielt sårbare, reagerer sterkest på traumatiske hendelser. Men folk flest vil få en effekt som ikke varer over lang tid.

En opplevelse skiller seg derimot ut: å miste et barn. Foreldre som opplever dette, sørger i langt over to år, og mange kommer aldri over det. Det kan være at de kommer tilbake til sitt gamle jeg, men de vil alltid være emosjonelt preget av tapet.

## Takler stress

– *Er eldre mennesker bedre enn yngre til å takle stresshendelser?*

– Det er et interessant spørsmål. Stereotypien har gått ut på at det skjer en massiv reduksjon av personligheten når man blir eldre. Myten sier at en person som er aktiv og oppsøkende, ender opp med å ønske å gå til psykolog når han pensjonerer seg. Og at en person som er åpen, fleksibel og kreativ, blir forsiktig og mister sine ambisjoner og mål på sine eldre dager. Slik er det ikke. Disse gamle stereotypiene innebar at man trodde at eldre ikke kunne håndtere stress. Vi har gjennom forskningen vår vist at eldre faktisk er bedre til å håndtere negative hendelser enn middelaldrende eller de som er yngre.

– Når en 35-åring mister sin partner, er det en ikke vanlig hendelse, men når du er 65–70 år, forventer du i større grad at kona skal dø. Det betyr ikke at det er mindre smertefullt og trist, men 70-åringen kan venne seg til det mye bedre og er mer hardfør enn en 35-åring. Dette gjelder ikke bare tapsopplevelser. Eldre mennesker er også bedre til å planlegge for seg selv. Mange ting endrer seg med tiden. Jeg liker ikke lenger å gjøre de tingene nå som 65-åring som jeg gjorde da jeg var 25 år. Jeg har gjort det, og det er kjedelig nå. Så det er viktig å si at vi kan endre våre interesser, men dette blir ikke reflektert i vår personligheten. Den måten jeg tilfredsstilte mitt behov for sterk stimulering på, blir forandret. Så i stedet for å høre på et stort rockeband hører jeg på Chick Corea og hans trio. Det er en av de store gledene jeg har ved å reise i Skandinavia, at Chick Corea ofte spiller i Stockholm og på jazzfestival i Norge, smiler han fornøyd.

## Eldre tenker mer positivt

Costa sier at det kan skje enkelte forandringer i vår stil og smak. Graden av å søke spenning reduseres mye med årene.

– Når vi blir eldre, liker vi ikke høye lyder og sterke farger, vi foretrekker det som er mer organisert, enklere og mer forutsigbart. Tiden blir viktig for oss. En kollega av meg på Stanford, professor Laura Carstensen (red.anm.: direktør ved Stanford Center on Longevity), har en interessant teori om sosioemosjonell selektivitet: Når de blir eldre, vil alle personer, uansett personlighet, fokusere på det som er positivt og ikke det som er negativt. Så de slutter å gjøre ting som de vet ikke gir dem tilfredsstillelse, hvis de kan. Og dette virker jo fornuftig. Vi har sett at yngre som bruker lite effektive mestringsstrategier, bruker mer effektive strategier når de har passert 50 år. Det finnes likevel forskjeller som blir bestemt av personligheten, men hvis det er en vannlekkasje, så går de ikke rundt og huler og skriker. De leter etter hvor de kan skru av vannet, og så ringer de rørleggeren og forsikringsselskapet. Mens den yngre personen vil være mest opptatt av å krangle med kona om hvem sin skyld det var, eller stikke ut og ta en drink.

*Dessverre har ikke de 350 artiklene skrevet seg selv. Jeg er ikke en god skribent*

Ifølge Costa vil de som er lave på planmessighet og medmenneskelighet, mer sannsynlig reagere på en slik avvisende måte. Det er mye som influerer på den atferden vi ser, enten det gir seg utslag i tilpasning eller mistilpasning.

– Langtidsundersøkelser er med på å hjelpe oss til å skille mellom underliggende tendenser og disposisjoner. Trekkene er abstrakte. Tendensen til å opptre, føle og tenke på en spesiell måte er ikke fast i alle situasjoner. Vi må se på hvordan man oppfører seg i en rekke ulike situasjoner over tid, og hvordan man vanligvis er. En person kan være stille i et stort auditorium med et stort sosialt press, men da ser vi personens personlighet i den sterke situasjonen. Når vedkommende forlater auditoriet

og gjør noe annet, hvordan er atferden da? Løper han for å snakke med noen, eller tar han en sigarett eller drink alene? Når situasjonen er svak, kan man se effekten av personligheten. Hos noen av dem vi fulgte i noen år i våre studier, så vi at det var liten endring i personlighetstrekkene. Vi valgte å øke intervallene i våre studier fra to år til hvert sjette og hvert tolvte år, og da ser vi en liten endring. Neste gang vi skal ha dem inn, er sannsynligvis verken de eller jeg i live, humrer Costa godmodig.

## Ikke endret synet på personlighet

– Du har studert personlighet nå i mange år ut fra mange forskjellige innfallsvinkler. Har du selv forandret synet ditt på personlighet?



**HANS BESTE:** – Hva som er mitt beste trekk, vil nok min kone være den rette til å svare på, smiler Paul Costa. Karol Costa var med da han besøkte den europeiske psykologikongressen i Oslo i sommer.

– Egentlig ikke. Jeg håper vi er blitt litt mer nyansert og sofistikert. Den opprinnelige strukturelle femfaktormodellen har vært ganske lik siden vi formulerte den i 1992. Men det har skjedd endringer i hvordan vi tolker teorien. Den forsøker å forklare hvorfor det er slik at gjennom tusener av timer i interaksjon – med fremmede, barn, kolleger eller gjennom å se på tv – og gjennom mye sosial endring, så er individet dypest sett ganske konsistent i sin måte å opptre, tenke og føle på. Så vi har laget en distinksjon mellom situasjonell atferd (forelesning, rødt lys, begravelse, party) versus det som er karakteristisk ved personen (synger triste sanger etter noen drinker). Det er ikke slik at bare du endrer noe ved omgivelsene, så endrer du personens atferd. Min kone og jeg misliker rockemusikk. Hører vi det på en buss, ja så går vi av. Selv om vi da må stå ute og vente i regnet. Min kone orker ikke sigarettøyk. Ingenting i omgivelsene kan endre det. Hun orket det ikke i 1966 og heller ikke nå. Noe er vedvarende disposisjoner. Men det betyr ikke at manifestasjonen ikke endrer seg. Det er ikke den objektive situasjonen, men hvordan vi opplever den som individ, som er avgjørende.

## «No drama, Obama»

Costa forteller om en mann som krysser en frossen innsjø i kraftig snøvær og kommer inn på en kro. Der sier bartenderen: «Har du kommet deg gjennom den forferdelige snøstormen? Hvilken vei kom du? Herregud, kom du den veien? Der er det en frossen elv. Tre personer druknet der i dag.» Hvorpå mannen dør av hjerteanfall. Det var aldri noen fysisk fare, likevel døde han av sjokket.

– Det er en sterk illustrasjon på betydningen av hvordan vi oppfatter en situasjon. Og hvordan vi oppfatter at ting har noe med vår personlighet å gjøre. Det er ikke noen enkel oppgave å endre personligheten. Psykologer jobber med intervensjoner for å endre den. Skal vi bruke mye energi på å intervensjoner for å prøve å endre personer mellom 20 og 30 år? Nei, for der skjer det allerede mye endring. Men hva med de over 30 år? Ja, men da må vi være enige om endringens natur og hvordan man skal få til endring. Noen individer som er veldig konservative, følger loven, de liker ikke nye ting – for dem er forutsigbarhet bra. De vil se et klart og forståelig maleri. Ser de Picasso, vil de spørre om du virkelig kaller det kunst. De vil synes det er idiotisk. Den åpne personen elsker tvetydighet, mens en lukket person ikke kan fordra det. I noen situasjoner er det bra å være åpen, mens i andre er det bra å være mer lukket.

– *Hvilken personlighet vil være best i dagens situasjon i USA, preget av finanskrisen?*

– Jeg tror det er personligheten til Obama. «No drama, Obama.» Emosjonelt stabil, lav på nevrotisme, varm og aktiv, opptatt av andre, han jobbet tidligere aktivt i samfunnet for å hjelpe andre. Han er opptatt av hvordan politikken virker på velferden til den enkelte. Så han er veldig medmenneskelig. Han har en visjon, er åpen, han kan forestille seg muligheter. Men intervensjoner i samfunnet tar lang tid. Vi ser i samfunnet at det er en økning i medmenneskelighet og planmessighet (selvdisiplin, systematikk og pålitelighet), og fra å være egoistiske til å være mer opptatt av andre. Det er mange ledere, for eksempel i Forsvaret, som sier at slik gjør vi ting her, og slik har vi alltid gjort det. Vel, vi trenger fleksibilitet og vilje til å prøve nye ting. Samfunnet endrer seg sakte, men det er godt å se mer omtanke og mindre egoisme blant folk.

## Forskningskarrierens pris

– *Hvordan føles det for deg som akademiker å se at femfaktormodellen er blitt så anerkjent og brukes over hele verden?*

– Fantastisk. Det er flott å vite at man blir bedømt ut fra det man har fått til. Jeg er veldig stolt og takknemlig for det. Det har ikke alltid vært slik. Når jeg ser tilbake på de forsakelsene jeg har gjort i mitt private liv, så er det mange. Jeg spiller ikke tennis og golf som jeg skulle ønske jeg kunne ha gjort. Jeg har ikke fått brukt så mye tid sammen med mine barn eller gjort andre mer sosiale aktiviteter. Jeg har virkelig viet mitt liv til forskning og akademia. Dessverre har ikke de 350 artiklene skrevet seg selv. Jeg er ikke en god skribent, så det har ikke kommet lett. Jeg har brukt tre–fire ganger lengre tid enn mange andre på å skrive en artikkel. Så jeg må si at jeg er virkelig takknemlig for at det jeg har viet livet mitt til, får en slik suksess.



**PERSONLIGHET OG FØLELSER:** Paul Costas forskning har vist at personligheten er stabil livet gjennom, men det finnes unntak. – Dødsfall i familien påvirker ens personlighet. Og det verste er å miste barnet sitt, sier han.

Det er bare litt for fristende. Mannen som har viet sitt yrkesliv til å jakte på andres personlighet, hvordan fanger han inn sin egen?

– *Hva er ditt beste personlighetstrekk?*

– Det er et godt spørsmål. I vår modell bruker vi selvrapportering, men også hvordan andre bedømmer en. Hva som er mitt beste trekk, vil nok min kone være den beste til å svare på. Og hennes bedømmelse vil nok være like god som min, smiler Paul Costa og kaster et varmt blick mot konen som kommer forsiktig inn i foredragssalen.

Om fotografen kan ta et bilde av dem sammen? De smiler og sier farvel, gående hånd i hånd ut av den tomme salen i Oslo kongressenter. Som nyforelskede – et levende bevis på at ikke alt endrer seg med alderen. u

**PAUL T. COSTA**

- Amerikansk psykolog og professor ved Johns Hopkins-universitetet. Har siden 1985 ledet Laboratory of Personality and Cognition ved National Institute of Aging. Fra 1978 til 1985 leder av Section on Stress and Coping, Laboratory of Behavioral Sciences, National Institute of Aging
- Opptatt av hvordan personligheten utvikler seg og endrer seg gjennom livsløpet. Har sammen med George MacCrae utviklet femfaktorteorien (trekkteori om personlighet), og et instrument til å måle de fem faktorene: NEO Personality Inventory
- En av hovedtalerne under sommerens europeiske psykologikongress i Oslo, hvor han holdt foredraget «Personality stability and change over the life-span: New evidence, new insights», og deltok i en plenumssamtale med Philip Zimbardo