

*Personlighed* er, som titlen hentyder til, en gennemgang af, hvad vores personlighed består af og overordnet, hvordan den udvikler sig, og hvilke funktioner forskellige træk eller tilbøjeligheder, den har. Bogens første del fortæller om bogens struktur, tidligere forståelser af personlighed og hvordan disse har påvirket vor tids forståelse af området og en definition, som forsøger at favne over alle former for personlighed. Bogens formål er derfor at give en forskningsbaseret forståelse af personlighed, hvordan den udvikles og forskellene mellem en sund personlighed, personlighedsproblemer og personlighedsforstyrrelser. På denne måde bliver det nemmere at reflektere over sig selv og sin egen personlighed, noget, forfatteren lægger meget vægt på til sidst i bogen.

I bogen bliver personlighed beskrevet som bestående af tre hovedsøjler; temperament, tilknytning og selvbevidsthed/mentaliserings. Forfatteren baserer sin forklaring ud fra et neuroaffektivt og evolutionært perspektiv. I delen om temperament bliver teorien om primære emotioner gennemgået, og de forskellige emotioner bliver forklaret og eksemplificeret på en letforståelig måde. Efterfølgende knyttes denne del over på tilknytning i forhold til, hvordan ens grundlæggende personlighed udvikler sig videre, og på hvilke måder den kan påvirkes af ens miljø, og hvordan samspillet mellem miljø og temperament former grundlaget for relationelle mønstre. Til sidst kommer ens selvbevidsthed/mentaliseringssevne, som forfatteren ser som værende den mest formbare del af vores personlighed.

Efter denne gennemgang bliver der introduceret forskellige prototyper eller arketyper af personlighed med afsæt i personlighedsforstyrrelser. Her bruges personlighedens tre søjler til at give en forståelse af, hvordan disse prototyper hænger sammen. Bogens sidste del bruges til at sætte fokus på, hvordan ens personlighed ændrer sig i gennem livet, og om psykoterapi kan være en hjælp, når man oplever store personlighedsproblemer.

Bogens opbygning gør den nem at læse, selv om sproget til tider kan være en smule tungt. Personligt kunne jeg godt mærke, at bogen er blevet oversat fra norsk, da der var nogle formuleringer, som lød lidt underlige på dansk. Læseren bliver hele vejen i gennem personlighedens evolutionære udvikling, fællestræk med andre pattedyr og til sidst, hvad der gør mennesker mere unikke.

Forfatteren har gjort god brug af både eksempler og tabeller til at gøre indholdet meget letforståeligt. I tillæg bliver der refereret til andre, mere dybdegående bøger for læsere, som virkelig vil dykke dybt ned i personlighedspsykologi. Der er derfor noget for alle i bogen, uafhængig af uddannelsesbaggrund.

Alt i alt er *Personlighed* en rigtig god introduktion til en grundforståelse af personlighedens opståen, udvikling og funktion. Jeg vil derfor anbefale den til alle som har interesse i personlighedspsykologi og ønsker at lære mere om en personlighedsforståelse, som dækker over de mange måder personlighed kan komme til udtryk på.

*Af psykolog Ola Johannessen*

