

# Er følelser individuelle?

Af Lars Haase

Uddannet pædagog fra Gladsaxe-seminariet og sociologi-studerende.

## **Sammenfatning**

Følelser fylder meget i det pædagogiske arbejde. Men oftest er det i form af "jeg føler" eller "du føler". Følelser er enten dine eller mine. Begreber som "Det Fælles Tredie" over en form for kollektive følelser, men oftest er følelser noget som forbindes med individet. Påstanden i teksten er, at den pædagogiske verden mangler forståelse for, at følelser ikke "kun" er noget individuelt, samt at pædagoger i for høj grad er fokuserede på følelser som noget individuelt. Dette kan skyldes nogle begrænsninger i forhold til hvad der anses som følelsesmæssigt i den pædagogiske kultur. Theodore Kemper siger om følelser at: " Mængden af følelser i en given kultur, afhænger af, hvor mange følelser kulturen differentierer mellem".

Denne tekst har til hensigt at introducere læseren for nogle perspektiver på følelser som begreb, som ligger mere eller mindre "udenfor" det enkelte individ. I denne sammenhæng er det ikke den enkelte følelse som er i centrum, men snarere: Hvordan vi føler, hvornår vi føler, hvordan følelser føles og hvordan/hvornår følelser kommer til udtryk. Jeg vil præsentere læseren for tre centrale teoretikere indenfor "Følelsernes Sociologi", som alle beskæftiger sig med "Følelseskultur" på forskellig vis.

Overordnet set, kan Norbert Elias, Cas Wouters og Peter Sterns sociologiske tilgang til følelser karakteriseres som en følelseskulturel tilgang. Det vil sige strømninger og tendenser i spændingsfeltet mellem individ og samfund, snarere end de specifikke følelser som eksempelvis glæde, angst, sorg, sult, tryghed osv. Jeg vil præsentere læseren for 3 temaer i relation til det følelseskulturelle:

Hvad følelser er. Jeg vil her præsentere et bredt følelsesbegreb på baggrund af Elias.

Følelsernes samfundsmæssighed. Dette afsnit omhandler hvorledes følelser kan ses i en kulturel sammenhæng.

## **Hvordan følelser håndteres.**

Herefter vil jeg kort opsamle ligheder og forskelle hos Elias, Wouters og Sterns, samt præsentere nogle relaterede temaer/problematikker, som læseren forhåbentlig er blevet inspireret til at se nærmere på. Men mest af alt er det mit håb, at læseren får indblik i, hvordan følelser også kan betragtes, og forhåbentlig skabe lidt interesse for et felt, som efter undertegnede ydmyge mening burde have vundet indpas på seminarierne for længst.

## **Hvad er følelser?**

Elias skelner grundlæggende mellem "feelings" og "emotions" . Der er ikke noget dækkende ord for "emotions" på dansk, og derfor bruger jeg ordet emotioner i mangel af bedre i dette afsnit.

I essay'et "On Human Beings and Their Emotions: A Process-sociological Essay", Præsenterer Elias nogle grundlæggende tanker vedrørende mennesker og følelser, som ligger til grund for Elias' opfattelse af emotioner.

Første hypotese vedrører mennesket som evolutionært gennembrud. Magtbalancen mellem "lært" og "ulært" adfærd har ændret sig hos mennesket. Den ulærte adfærd er den som er biologisk bestemt, og den lærte den som tilegnes socialt og kulturelt. De lærte adfærdsmåder er blevet dominerende i forhold til de ulærte, og potentialet for at lære er vokset til et omfang, hvor mennesket er afhængigt af lært viden. I forbindelse med forholdet mellem "lært" og "ulært", tager Elias afstand fra den "natur – kultur" diskussionen, det vil sige det uforanderlige (natur) vs. det foranderlige (kultur), og mener at disse to dimensioner er gensidigt afhængige, for hvordan skulle mennesket kunne lære, hvis ikke det fra naturens side var udstyret til det. Denne binding mellem kultur og natur beskriver Elias som et hængsel, hvilket betyder at natur og kultur ikke kan betragtes hver for sig, men skal ses i sammenhæng. Her kommer en anden hypotese ind i billedet: Ikke alene kan mennesket lære mere end andre arter, men er også nødt til det. Her kommer emotioner ind i billedet. Emotioner er resultatet af et mix af lærte og ulærte processer, og et voksent menneskes emotioner kan aldrig være helt ulært (medfødt), og har tre komponenter, hhv. en somatisk, en adfærdsmæssig og en følelseskomponent. Elias advarer mod at afgrænse emotionsbegrebet til en enkelt af disse komponenter, eksempelvis ved at sige, at ansigtet udtrykker følelser. Ansigtet viser blot udtryk, som ikke nødvendigvis afspejler hvad der er "bagved". Ud over dette, og måske vigtigst, er det for Elias forkert at se eksempelvis et smil som udtryk for en følelse, da følelseskomponenten får for stor betydning i forhold til de to andre komponenter. Derimod er emotioner knyttet til et reaktionsmønster som involverer hele organismen med de nævnte tre komponenter. En komponent kan godt have større betydning end de andre, men de er til stede alle tre. Emotioner har en funktion i forhold til en persons relationer til andre personer, og er en af indikationerne på, at mennesket af naturen er et socialt væsen skabt til selskab med andre mennesker.

Således kan følelser i bred forstand ikke ses som noget der er udelukkende "kommer ud fra" det enkelte menneske. Følelser er i høj grad noget socialt som ikke kan ses adskilt fra hverken tanke eller adfærd. Adfærd og tanker er ikke resultatet af, eller baggrund for følelser, men en integreret del af dem. Det er i denne brede forstand begrebet følelser skal forstås i resten af denne tekst. I næste afsnit vil jeg vise hvordan følelser/emotioner kan ses i samfundsmæssig sammenhæng.

### ***Følelsers samfundsmæssighed***

Ifølge Elias lever mennesker lever i "figurationer", som er netværk af gensidigt afhængige mennesker. Disse figurationer må ikke forveksles med begrebet "sociale systemer", men er snarere en mere grundlæggende struktur, hvor handlinger produceres. Dette skal forstås således at figurationer, som eksempelvis samfundet, familien eller institutioner, har en uafhængig eksistens og egendynamik. Således findes sociale relationer og systemer i figurationer. Dette er centralt i forståelsen af Elias' teori, da den gensidige afhængighed, eller interdependens som Elias kalder det, er central i forhold til udviklingen af de sociale relationer hvor følelser findes. Følelser har en relationel karakter, da mennesket er åbent i modsætning til ideen om det lukkede autonome individ betegnet som "homo clausus", som eksempelvis den traditionelle udviklingspsykologi giver udtryk for.

Civilisationsprocessen byder på en række ændringer. I denne sammenhæng er det centralt at der ifølge Elias er sket en udvikling i retning af en øget gensidig afhængighed mellem mennesker, hvilket har nødvendiggjort en større grad af affektkontrol, det vil sige kontrol over følelser og deres udtryk. Overordnet set kan man sige, at der er kommet et pres mod udvikling af en højere grad af gensidigt hensyn og kontrol over følelser. Der er kommet en øget bevidsthed om selvet og om andre. Bare tænk på, hvor mange udsendelser der er på tv, som

handler om det individuelle frem for det kollektive. Dette er meget vigtigt, da der er tale om en slags samfundsmæssigt pres til at "håndtere" sig selv. Dette viser relativiteten af det, som nogle kalder kulturel frisættelse eller opløsning af normer. Der er tale om en dobbelt proces, som ikke kan reduceres til ren individualisering. Men hvad dækker denne øgede selvbevidsthed over?

Som følge af den stigende interdependens, udvikles det moderne selv i en kontekst, hvor flere og flere sociale rum er trukket tættere og tættere sammen. Ud over den øgede bevidsthed, eller som konsekvens af denne, opstår en øget differentiering mellem eksterne krav og interne behov. Det bliver sværere at balancere disse. På den ene side er der, hvad Wouters kalder "gensidigt forventet selv-kontrol", det vil sige en gensidig forventning om følelsesmæssig kontrol. Den sociale kontrol afslappes til fordel for en forventning om, at individet selv kan varetage kontrollen af sig selv, så at sige. Dette kalder Wouters for "informalisering". På den anden side er der øget mulighed for eksperimenteren med individuelle mål og forfølgelse af kreativitet og autencitet. Denne ambivalens er også til stede hos Sterns, som at individet er frit til at være sig selv, under forudsætning af, at emotionerne er under kontrol og ikke generer andre. Det ser ud til, at der er blevet flere ting som individet skal lære at afbalancere, som en del af den individuelle civilisationsproces. Her er "styringen" af følelser et vigtigt redskab. At følelser skal styres, er Sterns inde på. Han siger, at den nye følelses-kultur kræver styring i stor stil, da ingen følelse bør få kontrol over tankeprocessen. Dette illustrerer hvorledes Sterns tilgang til følelser er lidt anderledes end Wouters og Elias. Sterns har hovedvægten på det kognitive element i følelser, og kalder dette emotionologi. Denne kontrol sætter Sterns blandt andet i forhold til børn, som skal lære at have styr på impulserne. Her ses det, at denne styring af emotionerne ikke er medfødt, men skal læres. Dette uddybes i det følgende.

## ***Følelser-management***

I det følgende flyttes fokus en smule tættere på individet, for at se på, hvorledes følelser håndteres. Med forventningen om selv-kontrol bliver kontrollen internaliseret i individet, samtidig med, at tidligere forbudte følelser bliver tilladt som følge af informaliseringen. Individet får altså både øget frihed og øget ansvar for sig selv. Her kommer "følelser-management" ind i billedet som et værktøj til at balancere friheden og ansvaret. For mange vil management have en negativ klang for nogle, men det må ses som udtryk for en romantiseret opfattelse af det følelsesmæssige, da det giver sig selv at vi styrer vores følelser i en eller anden udstrækning. Ellers ville samfundet ikke kunne eksistere. Det bedste eksempel på ambivalensen (frihed og ansvar) beskrives af Wouters med begrebet "kontrolleret de-kontrol". Denne kontrollerede de-kontrol kan ses i forhold til udlevelse af den søgen efter spænding, som ikke er mulig under forventningen om selv-kontrol. Eksempelvis er voldelige følelser accepterede som "naturlige", men det forventes at individet har disse under kontrol, og kun udlever disse under "kontrollerede forhold" som eksempelvis i forbindelse med sport. Her kan kontrollen afgives indenfor de givne rammer, og således har individet stadig kontrol i en vis forstand. Her lurder dog et problem, for hvad er det som de-kontrolleres, og hvad er der så tilbage? For at svare på dette, må der foretages en lille afstikker til hvad Elias og Wouters kalder "den anden natur":

Den anden natur er den internaliserede kontrol, som efterhånden er blevet indarbejdet i selvet, således at den foregår automatisk. I freudiansk forstand er det superegoet som den autoritære del af selvet. Således er selvkontrol egentlig superego kontrol. I denne forbindelse tager Wouters et skridt videre, og taler om næste "skridt" i udviklingen af "emotional management". Under informaliseringen rykkes balancen mellem superego og ego, og selvreguleringen bliver mere ego domineret. Dette betyder et ændret mønster af kontrol, som

er mere individuelt, refleksivt, fleksibelt og mere tilgængeligt for følelser og impulser. Således taler Wouters om "den tredje natur" som en personlighedsstruktur, hvor reguleringen er en balance mellem den anden natur og en mere refleksiv natur. Der er tale om en type refleksiv bevidsthed, hvor alle typer tvang og muligheder tages i betragtning. Sterns taler om en subtil balance mellem regulering og uafhængighed.

Her kan blikket vendes tilbage til spørgsmålet om, hvad der de-kontrolleres og hvad der er tilbage. Det mest nærliggende svar vil selvfølgelig være, at det er den "lærte" kontrol. Vil det sige, at der ved dekontrol er det ulærte tilbage? Dette leverer den anvendte litteratur ikke noget direkte svar på, men ovenstående gennemgang af udviklingen af selvkontrol indikerer det relative i, at dikotomisere omkring kultur og natur. Derimod er der tale om flere niveauer, og man kunne måske sige, at den tredje natur, i kraft af sin refleksive karakter, baner vejen for, at individet kan være i kontakt med sine emotionelle impulser, og med den anden natur i baghånden, kan individet således "udvælge" rummet for den kontrollerede dekontrol. Det kan være en bestemt sport for at følge aggressive impulser eller nogle specifikke sociale sammenhænge hvor eksempelvis seksuelle impulser kan få frit løb og "dekontrolleres". Således er der belæg for at sige, at kontrolleret de-kontrol ikke er et spørgsmål om, at afgive kontrol helt og holdent, men derimod refleksivt at vælge en bestemt kontekst som giver mulighed for en nærmere afgrænset dekontrol. Man kan stille spørgsmål ved, om der kan dekontrolleres længere end til den anden natur. Måske er der netop tale om, at den anden natur er så automatiseret, at den kontrollerede dekontrol af kontrolformer "over" anden naturs "niveau", opleves som den totale dekontrol, da den tredje naturs refleksioner og valg får den anden naturs kontrol til at være underforstået i tilfælde af kontrolleret dekontrol.

I forlængelse af ovenstående, omtaler Sterns en stigende distinktion mellem positive og negative følelser, og udtrykker bekymring over følelsesmæssig "overdrivelse". I forhold til negative emotioner taler Sterns om, at følelsesmæssige udtryk, ud over det rent verbale, kunne komme ud af kontrol, med pinlighed til følge. Denne verbalisering medførte, at enhver følelse kunne ventileres verbalt i åben kommunikation. Således ser det ud til, at "dekontrol" i Sterns studie er begrænset til det rent verbale og ikke eksempelvis det kropslige.

I forhold til kontrollen af emotioner beskriver Sterns fremvæksten af en ny type eksperter i følelser-management, som med deres viden bidrager til en re-vurdering af emotionelle normer. Det drejer sig om rådgivning om blandt andet børneopdragelse og samliv. Disse eksperter motiverede en voksende interesse i forhold til at søge følelsesmæssig rådgivning. Sterns forklarer, at årsagen til at amerikanere var klar til at lytte til disse eksperter, skal findes i blandt andet behovet for at reformulere de victorianske standarder, og at der var behov for eksperterne. En uddybende forklaring på dette behov kan findes i forlængelse af Wouters. Den mere refleksive type bevidsthed som tager alle typer tvang og muligheder i betragtning, sætter selvet på hårdt arbejde. Således kan det øgede behov for rådgivning ses som symptom på selvets dilemma i forhold til at håndtere ambivalensen med øget følelsesmæssig frihed på den ene side og øget følelsesmæssigt ansvar på den anden. Dette er en del af forklaringen på, at det Sterns kalder den nye emotionelle stil, sjældent opleves frigørende.

## ***Perspektivering og opsamling***

Jeg har beskrevet nogle hovedpointer hos Elias, Wouters og Sterns om forholdet mellem følelser og samfund, og nogle linier er trukket mellem disse tre teorier. Om Elias og Wouters må man sige, at disse går fint i spænd sammen, men det er der ikke noget overraskende i, da Wouters i stort omfang bygger på Elias. I forhold til Sterns, er hans anvendelse tvivlsom, ud over det rent empiriske, da han har overflod af empiri, men teoribygningen forekommer noget

letkøbt og sporadisk. Sterns teori indeholder mange af de samme elementer som Wouters og Elias, men adskiller sig fra disse på et afgørende punkt, det kognitive element. Såfremt Wouters har ret i forhold til den højere grad af refleksivitet, er følelsers kognitive element et oplagt udbygningspunkt i Wouters teori. Der er dog en fare forbundet med Sterns fokusering på det kognitive, det vil sige de følelser som leves og opfattes af individet. Faren består i, at denne tilgang efter min opfattelse ikke kan stå alene, da den på sin vis mest beskæftiger sig med "toppen af isbjerget", og således ikke kan stå alene.

Hvad kan de præsenterede perspektiver så bruges til? Fremvæksten af ekstremsport kan forklares som udtryk for "kontrolleret de-kontrol", og ligeledes kan den øgede fokusering på eksperimenterende seksualitet i medierne. Den frigjorte seksualitet kan kun eksistere fordi folk kan håndtere følelserne, og ikke overskride de normer som er gældende i en given situation på et givent tidspunkt. Mere konkret for pædagoger er her nogle bud på, hvad perspektiverne betyder for pædagogisk arbejde. Disse eksempler er sat på spidsen, og skal tjene som debatoplæg, da jeg mener at de fortjener en diskussion ud fra et følelseskulturelt perspektiv:

"Jeg er ikke vred, jeg er skuffet". Dette har de fleste pædagoger nok tænkt eller sagt i en situation hvor eksempelvis et barn har gjort noget forkert. Skuffelsen er rettet mod forventningen om, at barnet gjorde noget forkert, på trods af, at det forventedes at barnet viste at det var forkert. Altså at barnet ikke har udvist den forventede selv-kontrol.

Kontrolleret de-kontrol er en nødvendighed for at få afløb for de følelser som bliver holdt i stram snor af selv-kontrollen. Den pædagogiske udfordring er (hvis Wouters har ret), at der måske i højere grad skal fokuseres på denne de-kontrol. Kontrol fylder i forvejen meget på institutionerne, og de-kontrollen ses oftest i form af "fælles tredje" projekter eller det som de mandlige medarbejdere i daginstitutionerne "er så gode til", nemlig at spille fodbold og klatre i træer. Lidt (eller meget?) sat på spidsen varetager de kvindelige pædagoger kontrollen og de mandlige varetager de-kontrollen. Man kan ikke lære "ordentlig" selvkontrol, hvis ikke man også lærer de-kontrol, og det er derfor lidt paradoksalt, at de-kontrollen oftest er underkastet ydre kontrol (pædagogerne) som har travlt med at kontrollere sig gennem dagen. Dette skal ikke tages alt for bogstaveligt. Pointen er, at spisetider, gøremål og andre ting gør, at der er meget lidt plads og tid til de-kontrol.

I forhold til diskussionen om, hvorvidt computerspil og film kan gøre børn voldelige (igen sat på spidsen), kan nævnes to argumenter mod den skadelige virkning: For det første kan spil og film, voldelige eller ej, ses som en form for kontrolleret de-kontrol på lige fod med så mange andre. Man kan ikke bare fratage/forbyde børn denne mulighed, uden at tilbyde noget andet i stedet. Det er børnenes egen (indre) kontrol som skal være gældende og ikke de voksnes (ydre) kontrol. At begrænse kontrolleret de-kontrol kan medføre følelsesmæssig ubalance mellem kontrol og de-kontrol. For det andet vil forbud mod udlevelse af voldelige impulser være i direkte i modstrid med de gældende følelseskulturelle "normer" for voksne, og det er som barn kimen lægges til at være i stand til at udøve kontrolleret de-kontrol. Hvis ikke denne kim lægges, vil vi få voksne, som netop bliver økse-mordere eller voldtægtsforbrydere fordi de ikke formår at leve op til forventningen om selv-kontrol.

Inden jeg her kommer med min egen pointe, vil jeg lige genopfriske hvad Kemper siger om følelser: "Mængden af følelser i en given kultur, afhænger af, hvor mange følelser kulturen differentierer mellem". Jeg tror ikke, at det er en tilfældighed, at den pædagogiske verden ikke

indeholder andre begreber for følelser end dem som er bundet til individet. Begreber som "det fælles tredje" er resultatet heraf. Jeg ser meget gerne, at pædagoger erkender, at følelser i høj grad er sociale og kulturelle, og at følelser også kan have oprindelse mellem individer og i de sociale rum vi bevæger os i. "Det fælles tredje" er en diffus beskrivelse af noget som opstår mellem individer. En person kan ikke have fælles tredje med sig selv, ergo er der tale om en social betinget følelse, eller måske en kollektiv følelse. Lad os derfor kalde en spade for en spade, og anerkende vigtigheden af, at forholde os til at følelser ikke er individuelle, og komme i gang med at se på det følelsesmæssige indhold i den pædagogiske verden. Mange af de begreber pædagoger beskæftiger sig med, er følelsesmæssige begreber, som ikke er erkendt som sådanne. Jeg har brugt "det fælles tredje" som eksempel, men når pædagoger taler om vigtigheden af eksempelvis relationer, glemmer de, at relationer er vigtige på grund af deres følelsesmæssige indhold. Uden dette ville de være ligegyldige. Så lad os komme i gang med at konstruere begreber som formår at begribe det følelsesmæssige, og samtidig forkaste dem som ikke kan.

### ***Til inspiration:***

- Theodore Kemper: Den kulturelle konstruktionen af hvad Kemper betegner som sekundære emotioner på baggrund af biologiske primære emotioner.
- Randall Collins: Forholdet mellem kortvarige og langvarige følelser, samt følelsesmæssig energi
- Arlie Hochschild: Forholdet mellem følelser og deres udtryk, følelsesarbejde og følelsesregler.

### ***Litteratur:***

Collins, Randall 1990: "Stratification, Emotional Energy and the Transient Emotions",  
I Kemper, Theodore (Red): Research agendas in the sociology of emotions  
University of New York press

Elias, Norbert: On Human Beings and Their Emotions: A Process-sociological Essay  
Theory, Culture and Society. 1997, 4 (2-3)

Elias, Norbert: The Civilizing process. Bd. 2.  
Oxford: Basil Blackwell 1982

Kemper, T 1987: "How Many Emotions Are There? Wedding the Social and the Autonomic Components." American Journal of Sociology 93 (2)

Hochschild, Arlie 1990: "Ideology and Emotion Management: A Perspective and Path for Future Research". I Kemper, Theodore (Red): Research agendas in the sociology of emotions  
University of New York press

Li, Kit-Man: Western Civilisation and its problems.  
Ashgate publishing Ltd. 1999

Mennel, Stephen: Norbert Elias: An Introduction  
Blackwell/university college Dublin press 1998

Sterns, Peter N: American Cool  
New York University press 1994

Wouters, Cas: Balancing sex and love since the 1960s sexual revolution  
Theory, Culture and Society. 1998 15 (3-4)

Wouters, Cas: How Strange to Ourselves are our Feelings of Superiority and Inferiority  
Theory, Culture and Society 1998 15