

Har du talt om dine følelser i dag?

*Et eksplorativt, teoretisk studie af det psykologiserede og
emotionaliserede samfunds doktrin omkring vigtigheden af at
tale om sine følelser*

31. MAJ 2012
AALBORG UNIVERSITET

RIKKE NYNNE CLAUBER, 20072074

MAJKEN SKJØLSTRUP, 20072005

10. semester, Psykologi
Kandidatspeciale
Vejleder: Thomas Szulevicz

Rapportens samlede antal tegn: 286.223
Svarende til antal normalsider: 119

Abstract

How are you feeling today? Have you talked to somebody about this? You *do* know that you should *always* remember to talk to someone about your emotions in order for them not to eat you up from inside?

We seem to live in a society that takes emotions very seriously. We are told to listen to our inner feelings and express these to other people around us. So consequently we often hear about other people's emotions and we often engage in communication about our own emotions. Human beings apparently display a common need to share their emotions with someone shortly after they have experienced something stressful or emotional arousing. Commonsense thus seems to adopt a view that verbalizing an emotional experience can transform it and that after verbalization this emotional memory would lose a significant part of its emotional load. On this basis there seems to exist a common held belief that expressing emotions is good and inhibiting them is bad.

Hence both popular culture and clinical lore endorse the belief that people *must* express their emotions or something 'bad' will happen to them, physically or psychologically. Moreover this seems to indicate that if we do *not* articulate our emotions we will suffer. But why is this? Are the relation between verbalizing our emotions and health really this simple? We are puzzled by the fact that a doctrine about the importance of talking about emotions seems to be a belief that goes largely unquestioned in our modern western societies. It seems to be an assumption we take for granted and so widely accepted that we never reflect upon it – and consequently it is left unchallenged.

So in this explorative theoretical thesis we try to examine and scrutinize this common held belief about the importance of talking about our emotions. We seek to go beneath the surface of this doctrine and we want to broaden the understanding about what this entails and the possible implications that potentially comes along with this.

We suggest that we live in a psychologized, therapeutized and most importantly emotionalized society where it is a matter of fact that it is both outmost important and very beneficial for the individual to express his/hers emotions to others. But *why* should we talk about our emotions? What are the theoretical

perspectives and foundations behind this assumption? On which ground does this claim stand?

We put forward that this statement can be seen among other perspectives as stemming from theoretical beliefs about the advantageous benefits of venting your emotions and that this can be connected with some sort of cathartic effect. Additionally the beneficial effects of expressing emotions are often connected to the potentially negative consequences of *non-expression* and inhibition. Beside this, verbalizing your emotions to others can give you a number of social and relational advantages. In addition theoretical and empirical perspectives suggest that articulating your emotions can bring you self-understanding, further your insight and regulate your arousal and thereby alleviate your emotional distress.

So to recapitulate, expressing your emotions to others can indeed be beneficial for you and your well-being. *But* there seems to be more to it than that, we suggest that emotion communication can have implications *a part* from these positive functions. These implications are seldom reflected upon. But in this thesis we try to shed some light upon this and suggest that the doctrine is too simplistic, unequivocal and one-sided. Furthermore we suggest that a societal claim about talking about emotions do affect us – and this in many ways. For instance listening to another person's emotions can take a toll on the listener and compromise his or her well-being. Furthermore we discuss how this imperative of talk can change our understanding about ourselves and our capabilities for coping with emotional experiences, and this in various directions. Additionally the demand for expressing and articulating emotions has penetrated several of our everyday practices and now plays an important role in different arenas and this seems to have wide-reaching implications for the individual. In the workplace, for instance, this is manifested in staff development interviews, self-development seminars and generally boundaries become blurred and indistinct.

These implications are rarely scrutinised and that seems fairly problematic. We do find it beneficial to express our emotions to others – *sometimes*, but not always and not at all costs. We endorse a belief that it *is* important to sometimes challenge and scrutinize common held assumptions and by doing so we have sought to draw attention to potential implications of blindly accepting and endorsing a doctrine about the importance of expressing emotions.

Indholdsfortegnelse

1	KAPITEL 1: INDLEDNING	1
1.1	PROBLEMFELT	2
1.1.1	Problemformulering	2
1.1.2	Afgrænsning af problemfeltet	3
1.2	MOTIVATION OG RELEVANS	4
1.2.1	Faglig motivation	4
1.2.2	Almenmenneskelig relevans.....	5
1.3	METODE	6
1.4	BEGREBSPRÆSENTATION	6
1.4.1	Emotioner	7
1.4.2	At tale om emotioner	7
1.5	KANDIDATSPECIALETS STRUKTUR OG PROGRESSION	7
2	KAPITEL 2: SAMFUNDSTENDENSER.....	9
2.1	SAMFUNDS- OG SAMTIDSKARAKTERISTIK.....	9
2.1.1	Psykologiseringstendenser	10
2.1.2	Terapeutiseringstendenser	15
2.1.3	Emotionaliseringstendenser	16
2.2	EMOTIONALISERING AF HVERDAGSLIVETS ARENAER.....	18
2.2.1	Emotionalisering af arbejdslivet	19
2.2.2	Emotioner i uddannelsessystemet.....	28
2.2.3	Emotioner i parforholdet.....	30
2.2.4	Emotioner i medierne	31
2.3	AFRUNDING	33
3	KAPITEL 3: EMOTIONS – ET KOMPLEKST FELT.....	34
3.1	HISTORISKE TRADITIONER INDENFOR EMOTIONS FELTET.....	34
3.2	HVAD ER EMOTIONS?	35
3.2.1	Emotions, følelser, affekter og humør.....	36
3.2.2	Emotions tre komponenter	38
3.2.3	Emotions som et socialt fænomen.....	39
3.2.4	Emotions er aldrig 'rene'	40
3.2.5	Relationen mellem sprog og emotioner	41
3.2.6	Vores forståelse af emotioner	46
3.3	EMOTIONSFORSKNING	46
3.3.1	Emotions i psykologiens historie	47
3.3.2	Kompleksitet i emotionsforskning.....	48
3.3.3	Nødvendigt med flere samtidige perspektiver.....	51

3.3.4	<i>Afrunding: Emotionsforskning</i>	52
3.4	AFRUNDING	52
4	KAPITEL 4: FUNKTIONER VED AT TALE OM EMOTIONS	53
4.1	EMOTIONSKOMMUNIKATION - ET ALMENMENNESKELIGT BEHOV	54
4.2	DEN HELBREDENDE SAMTALE - PSYKOANALYSEN	55
4.2.1	<i>Den katarsiske metode</i>	55
4.3	SAMSPILLET MELLEM EMOTIONS OG HELBRED	57
4.3.1	<i>Psykosomatik</i>	57
4.3.2	<i>Emotionel disclosure paradigmet</i>	58
4.3.3	<i>Mentale helbredsmæssige problemer</i>	60
4.3.4	<i>Afrunding: Samspillet mellem emotioner og helbred</i>	61
4.4	SOCIALE FUNKTIONER AF AT TALE OM EMOTIONS	61
4.4.1	<i>Relationelle funktioner ved emotionskommunikation</i>	61
4.4.2	<i>Emotioner koordinerer sociale interaktioner</i>	62
4.4.3	<i>Afrunding: Sociale funktioner af at tale om emotioner</i>	63
4.5	YDERLIGERE FUNKTIONER VED EMOTIONSKOMMUNIKATION	64
4.5.1	<i>Bearbejdning af emotionelle oplevelser</i>	64
4.5.2	<i>Et fysiologisk perspektiv: Regulering af arousal</i>	68
4.6	AFRUNDING	70
5	KAPITEL 5: NUANCERING OG PROBLEMATISERING AF SAMFUNDSOKTRIN	71
5.1	HVAD NU HVIS DET IKKE FALDER MIG NATURLIGT AT TALE OM MINE EMOTIONS?	71
5.1.1	<i>Gavnligt i forskningsmæssige sammenhænge</i>	71
5.1.2	<i>Potentielle emotionelle og mentale konsekvenser</i>	72
5.1.3	<i>Afrunding: Hvad nu hvis det ikke falder mig naturligt at tale om mine emotioner?</i>	74
5.2	HAR DET ALTID UHENSIGTSMÆSSIGE KONSEKVENSER IKKE AT TALE OM SINE EMOTIONS? ..	74
5.2.1	<i>Individer oplever emotioner forskelligt</i>	75
5.2.2	<i>Individer regulerer deres emotioner forskelligt</i>	75
5.2.3	<i>Udfordring af samfundsoktrin: For snæver</i>	76
5.3	MULIGE NEGATIVE KONSEKVENSER AF AT TALE OM SINE EMOTIONS	77
5.3.1	<i>Tale som fastholdende</i>	77
5.3.2	<i>Intensivering af vrede</i>	78
5.3.3	<i>Kortsigtet øget negativt humør</i>	79
5.3.4	<i>Fare for negative reaktioner</i>	80
5.3.5	<i>Udfordring af samfundsoktrin: For entydig og unuanceret</i>	81
5.4	HVORDAN SKAL JEG TALE OM MINE EMOTIONS?	82
5.4.1	<i>Udfordring af samfundsoktrin: For forsimplet</i>	83
5.5	HØJE KRAV TIL LYTTAREN	84
5.5.1	<i>Mentalt krævende at lytte</i>	85
5.5.2	<i>Kan man i det emotionaliserede samfund slippe for at være lytter?</i>	86

5.5.3	<i>Afrunding: Høje krav til lytteren</i>	87
5.6	DELKONKLUSION: SKAL VI SÅ TALE OM VORES EMOTIONER ELLER EJ?	88
6	KAPITEL 6: YDERLIGERE IMPLIKATIONER AF DEN SAMFUNDSMÆSSIGE DOKTRIN	90
6.1	HVAD BETYDER DISSE TENDENSER FOR DE SOCIALE NORMER I VORES SAMFUND?	90
6.1.1	<i>Ændrede sociale normer</i>	90
6.1.2	<i>Potentiel sammensmeltning af frontstage og backstage</i>	92
6.1.3	<i>Nuancering af de nye emotionelle sociale normer</i>	93
6.1.4	<i>Emotionsregulering og display rules er nødvendige</i>	94
6.2	HVILKE IMPLIKATIONER HAR DEN SAMFUNDSMÆSSIGE DOKTRIN FOR MIG I MIT ARBEJDSLIV?	96
6.2.1	<i>Bedre arbejdsmiljø og øget velvære</i>	96
6.2.2	<i>Selvrealisering i arbejdstiden</i>	99
6.2.3	<i>Udflydende grænser</i>	101
6.2.4	<i>Afrunding: Hvilke implikationer har den samfundsmæssige doktrin for mig i mit arbejdsliv?</i>	103
6.3	ÆNDRET FORSTÅELSE AF EMOTIONER	104
6.3.1	<i>Positive implikationer af øget fokus på emotioner</i>	104
6.3.2	<i>Negative implikationer af øget fokus på emotioner</i>	105
6.3.3	<i>Behov for professionel hjælp</i>	108
6.3.4	<i>Afrunding: Ændret forståelse af emotioner</i>	113
6.4	DELKONKLUSION: HVAD ER ALTERNATIVET?	114
7	KONKLUSION	116
7.1	HVORLEDES KAN EN SAMFUNDSMÆSSIG DOKTRIN OM VIGTIGHEDEN AF AT TALE OM SINE EMOTIONER FORSTÅS?	116
7.2	HVILKE INDIVIDUELLE OG SOCIALE IMPLIKATIONER KAN DENNE DOKTRIN HAVE?	117
7.3	AFRUNDEDE	119
8	PERSPEKTIVERING	120
9	ANSVARSLISTE	123
10	REFERENCELISTE	125

1 Kapitel 1: Indledning

Har du talt om dine følelser i dag? Hvis ikke kan du godt betragte dig som lidt af en særling, og der må helt sikkert være noget galt med dig. Er du sikker på, at du har det godt? For det er altså meget usundt, hvis du ikke kommer ud med dine følelser. Hvis ikke du er klar over det, så lever du faktisk i en tid, hvor du nærmest har pligt til at tale om dine følelser, hvor samværet med andre mennesker kun er noget værd, hvis I deler jeres følelser, og hvor du ikke anses som en attraktiv medarbejder på din arbejdsplads, medmindre du arbejder med og taler om dine følelser. Det samme gælder i dit parforhold, med dine venner, med dine børn, med dine forældre, på din uddannelse, på internettet, alle vegne – det moderne, autentiske, sunde menneske deler sine følelser med andre!

Som ovenstående illustrerer, eksisterer der i vores samfund i dag en udbredt ide, om at vi netop *skal* tale om vores følelser. Både populærkultur og klinisk professionel praksis foreskriver en lærdom om, at mennesker skal udtrykke deres følelser, ellers vil 'dårlige' ting ske dem – fysisk eller psykologisk (Kennedy-Moore & Watson, 1999, p. 3). I vestlige kulturer mener både forskellige professionelle og lægfolk således, at det at udtrykke sine følelser og tanker efter en emotionel oplevelse fremmer mentalt og fysisk helbred, og modsat at det at hæmme italesættelsen af sine emotioner er ødelæggende for velbefindende. Så er du ked af det, glad, vred eller nervøs, så er det nok bedst, at du får talt med nogle om disse følelser. Dette forekommer i hvert fald at være en velkendt erkendelse eller overbevisning i vores vestlige samfund. I talkshows, over middagsbordet, på internettet, i samtaler mellem venner og i psykoterapeutiske kontorer er det at dele sine følelser meget almindelig – nærmest en selvfølge (jf. Kennedy-Moore & Watson, 1999, p. 3). Denne opfattelse af vigtigheden af at italesætte emotioner gives altså næring af en gennemgribende og udbredt overbevisning i vores samfund omkring relevansen af at 'give vores følelser afløb' i stedet for at 'holde dem inde'.

Med udgangspunkt i ovenstående kan det påpeges, at vi lever i et psykologiseret og emotionaliseret samfund, hvor det således er en accepteret og tilsyneladende uudfordret selvfølge, at det er både vigtigt og gavnligt at tale om, hvordan vi har det. Sjældent stoppes der op og stilles spørgsmål til dette. Men *hvorfor* er det egentligt, at vi skal det? Det virker som om, at der her bliver sprunget

et eller flere skridt over: Der gives udtryk for en overbevisning om, at det er vigtigt at tale om sine følelser, men hvorfor dette er væsentligt eller relevant, uddybes ofte ikke.

Der hersker således både blandt lægfolk og professionelle en generel samfundsmæssig doktrin om vigtigheden af at tale med andre om sine følelser, og denne doktrin synes der ikke at blive taget kritisk stilling til. Men er det altid problemfrit at give udtryk for sine emotioner, og opnår individet bare automatisk at få det bedre ved at verbalisere sine følelser? Er dette ikke et ret forsimplet billede af en ofte kompleks virkelighed?

Til trods for at vi som kommende psykologer selv må siges at være dybt involverede og filtret ind i denne doktrin og denne praksis vedrørende emotionskommunikation, ønsker vi i dette kandidatspeciale at anlægge et kritisk metaperspektiv herpå og gå bag om antagelserne bag og mulige funktioner ved emotionskommunikation mellem mennesker. Dermed stiller vi spørgsmål ved denne umiddelbart ureflekterede doktrin om vigtigheden af at tale med andre om sine emotioner. For hvilke mulige samfundsmæssige tendenser ligger bag iscenesættelsen og den tillagte vigtighed af denne doktrin i vores kultur? Hvorledes kan vi forstå de mulige præmisser og rationaler, der kan ligge bag denne ide om relevansen og vigtigheden af at tale om sine emotioner? Hvilken betydning kan dette fokus på følelser og kommunikation herom tænkes at have for det enkelte individ, og hvilke sociale implikationer kan dette videre føre med sig?

1.1 Problemfelt

Ovenstående tanker, undren, refleksioner og spørgsmål leder frem til følgende problemformulering for nærværende kandidatspeciale:

1.1.1 Problemformulering

Hvorledes kan en samfundsmæssig doktrin om vigtigheden af at tale om sine emotioner forstås, og hvilke individuelle og sociale implikationer kan denne doktrin have?

1.1.2 Afgrænsning af problemfeltet

Der kan anlægges flere vinkler på besvarelsen eller belysningen af problemformuleringen, og derfor fordrer denne også visse præciseringer og afgrænsninger. Først og fremmest undersøges problemformuleringen i henhold til en bred almenpsykologisk horisont. Derfor fokuseres der i dette kandidatspeciale på almenmenneskelige hverdagsinteraktioner, der involverer emotionskommunikation mellem mennesker.

Dette almenmenneskelige fokus betyder ligeledes, at vi ikke udforsker problemstillingen ud fra en psykoterapeutisk vinkel. Der vil således ikke blive rettet særskilt fokus mod emotionskommunikation i terapeutiske og andre professionelle sammenhænge. Der vil dog indimellem, når dette findes relevant eller bibringende et væsentligt perspektiv, blive trukket tråde ud til det at tale om emotioner i mere formelle, professionelle sammenhænge.

Vi er bevidste om, at *nonverbale* elementer spiller en væsentlig rolle i kommunikationen af emotioner mellem mennesker (Argyle, 1988, p. 72), men med afsæt i, at vi i denne sammenhæng ønsker at rette fokus mod det at *tale* om emotioner, foretager vi således af pragmatiske grunde et måske kunstigt skel mellem de verbale og nonverbale elementer af emotioner. Når vi bruger begreberne at 'udtrykke' og 'kommunikere' emotioner og lignende, referer vi hermed i dette kandidatspeciale udelukkende til det verbale element i denne kommunikation.

Måden hvorpå vi kommunikerer emotioner, er i høj grad bestemt af den kultur, vi lever i og af de sociale normer og regler, der gør sig gældende (Ekman & Friesen, 1971, p.129), og vi kunne med udgangspunkt heri have valgt at anlægge et tværkulturelt fokus på problemstillingen. I stedet har vi dog valgt udelukkende at tage afsæt i vestlige kulturer og de emotionelle tendenser, der ses i disse samfund. Dette bl.a. på baggrund af at megen af den litteratur og forskning, der findes indenfor feltet, netop tager afsæt i og fokuserer på vestlige kulturer.

Vi er opmærksomme på, at et individ i dag indgår i mange sociale relationer og dermed er indlejret i mange forskellige subkulturer på én gang (Jørgensen, 2009, p. 192), fx landets, familiens, vennernes og arbejdets, og indenfor disse subkulturer kan der herske mange forskelligheder. I kraft af, at vi anlægger et bredt, almenmenneskeligt fokus på problemstillingen, forsøger vi at trække nogle *generelle*, overordnede samfundstendenser frem på tværs af disse subkulturer. Samtidigt er vi

dog hermed bevidste om, at der således kan være nuanceforskelle i det billede, vi illustrerer.

Andre mere specifikke afgrænsninger i forhold til udforskningen af nærværende problemfelt foretages ikke, da vi i dette kandidatspeciale anlægger en eksplorativ tilgang til problemstillingen. Dette indebærer, at vi i udforskningen af problemfeltet er åbne overfor de teorier, perspektiver, hypoteser og forskningsfund, der eksisterer indenfor feltet, og dermed inddrager de elementer, der findes relevante.

1.2 Motivation og relevans

En af vores klare motivationer for at give os i kast med denne problemstilling bunder i den for os umiddelbare relevans dette felt synes at have, både for os som kommende psykologer samt i et større almenpsykologisk perspektiv.

Den oprindelige inspiration til dette kandidatspeciale bestod således i, at vi som kommende psykologer, der antageligt netop skal arbejde med egne og andres emotioner, men også som individer i et samfund hvor emotioner spiller en væsentlig rolle, og hvor vi ofte opfordres til at 'komme ud med vores følelser', følte os en anelse provokerede: *Hvorfor* skal vi tale om vores følelser?

Vi oplever det, at vi netop skal italesætte vores følelser, som et almengyldigt, uanfægteligt faktum, der både i hverdag, psykoterapi og generel psykologisk praksis tages for givet, uden at nogen stopper op og stiller spørgsmålstejn ved denne fælles 'sandhed' og a priori antagelse eller ved rationalerne bag. Vi finder det derfor væsentligt netop at stoppe op og reflektere over disse antagelser, og dermed vil vi gerne bidrage til at disse spørgsmål stilles, undersøges og udfordres, og det er netop, hvad vi søger at gøre med dette kandidatspeciale.

1.2.1 Faglig motivation

At vi som ovenfor nævnt følte os provokerede, ledte os over i mere psykologfagligt relevante overvejelser. Disse gik på, at vi inden længe skal ud og fungere som psykologer, og at vi på den måde bliver en del af en faggruppe, der er med til at sætte dagsordenen i et psykologiseret og emotionaliseret samfund. Vi følte det derfor både vigtigt og relevant at stilles os kritisk, udfordrende og undersøgende over for den bredt accepterede 'sandhed' om, at vi skal tale om vores emotioner, for at søge at forstå rationalerne bag og nuancerne af denne 'sandhed' bedre.

Da emotioner spiller en helt central rolle i menneskers liv (Cain, 2002, p. 10; Plutchik, 2003, pp. xvii), og dermed også ofte i psykologisk intervention, ønsker vi derfor at søge mod en øget indsigt i dette felt, hvilket antageligt vil kunne skærpe og fremme vores kompetencer i relation til vores fremtidige virker i den psykologiske profession. Dette med afsæt i at en forståelse for *hvorfor* og under hvilke omstændigheder italesættelse af emotioner kan være fordelagtigt, hvilke forbehold, der bør tages, samt indblik i hvilke implikationer emotionskommunikation kan have, vil skærpe vores opmærksomhed herpå og angiveligt sætte os bedre i stand til at træffe mere relevante og velbegrundede valg i forhold hertil som psykologer.

Som kommende psykologer ønsker vi således ikke blot blindt og ureflekteret at acceptere og følge en a priori antagelse om de gavnlige effekter af italesættelse af emotioner, og i stedet forsøger vi derfor at gå bag om denne doktrin for at få et nuanceret indblik i, hvad denne doktrin bundet i, samt hvilke implikationer, den kan have.

1.2.2 Almenmenneskelig relevans

Dette projekt tænkes ikke kun at have snæver relevans for os personligt som kommende psykologer – det tænkes også at kunne bidrage til en større forståelse af dette komplekse felt og af det almenmenneskelige fænomen, som emotionskommunikation synes at være (Rimé et al., 1992, p. 243; Zech, Rimé & Nils, 2004, p. 177). Dermed tænkes det, at mange mennesker vil kunne genkende det enten selv at forsøge at italesætte sine emotioner til en anden eller agere som lytter til et andet menneskes verbale emotionskommunikation. Idet der tales om og rettes fokus mod emotioner i mange forskellige arenaer i hverdagslivet, fx i skole- og arbejdslivet, i familielivet og i psykoterapeutiske sammenhænge, synes det at være et fænomen, der spreder sig ud i mange sfærer og har en plads i både det offentlige og det private rum.

Da emotionskommunikation således er noget, mange mennesker på den eller anden måde møder i deres daglige liv, og i kraft af en eksisterende doktrin om, at vi skal tale om vores emotioner, er en fordring, de fleste influeres af i dag, forekommer en belysning af dette problemfelt at have både bred almenmenneskelig relevans samt at være særdeles aktuelt i forhold til den tid, vi lever i – i hvert fald i vores vestlige del af verden. Derfor ser vi det som almenmenneskeligt relevant og væsentligt i dette

kandidatspeciale at overveje og diskutere mulige positive og negative implikationer, det kan have både individuelt og socialt, at der i dag påhviler os denne fordring om, at vi skal tale om vores emotioner.

1.3 Metode

Vores metodiske tilgang til besvarelsen af dette kandidatspeciales problemformulering kan bedst beskrives som en kritisk eksplorativ teoretisk tilgang. Vi forholder os således eksplorativt, men kritisk undersøgende i forhold til emotionsfeltet og til de mulige implikationer af den eksisterende fordring om, at vi skal tale om vores emotioner. Med afsæt i den teoretisk-eksplorative tilgang søger vi at samle små delementer – puslespilsbrikker om man vil – fra dette store og vidtfavnende emotionsfelt til at belyse vores udvalgte problemformulering. Et af formålene med og incitamenterne til nærværende kandidatspeciale er således at søge at finde og trække nogle tråde på tværs af feltet og dermed give et mere samlet og bredt indblik i de spørgsmål og overvejelser, problemformuleringen tager afsæt i.

Vi har dermed valgt at inddrage perspektiver og teorier fra et bredt udsnit af forskellige grene og tilgange til feltet, fordi disse kan supplere hinanden og endvidere med afsæt i, at vi tilstræber et bredt og nuanceret fokus på opgavens problemstilling. Vi har dermed søgt teoretiske og empiriske perspektiver og elementer, der supplerer hinanden, frem for nogle der er direkte konflikterende. Endvidere betragtes ingen af de inddragede perspektiver som fuldt ud fyldestgørende eller som nogle, der kan stå alene i forhold til besvarelsen af problemformuleringen, og perspektiverne ses endvidere ikke som gensidigt udelukkende. Således benytter vi os af en eklektisk tilgang i vores udfoldelse af problemstillingen (Koester, 2005, p. 40).

1.4 Begrebspræsentation

Herunder følger en kort præsentation af, hvordan vi i nærværende kandidatspeciale vælger at forstå nogle centrale begreber. Disse begreber kan anskues på mange divergerende måder og iscenesættes derfor her for at skabe et fælles afsæt for den videre læsning af dette speciale. Yderligere begreber og udtryk vil løbende blive præsenteret, når de inddrages, og der vil endvidere blive benyttet både danske og engelske udtryk. De originale engelsksprogede begrebsbetegnelser anvendes, når en dansk oversættelse ikke virker fyldestgørende.

1.4.1 Emotioner

Begrebet 'emotioner' benyttes løbende igennem dette kandidatspeciale synonymt med ordene 'følelser' og 'affekter'. Vi arbejder ud fra en bred forståelse af emotioner og ser endvidere emotioner som et fænomen, der involverer flere komponenter, herunder en fysiologisk, en kognitiv og en adfærdsmæssig komponent. Derudover betragter vi ligeledes emotioner som et socialt fænomen, idet emotioner ofte vedrører andre mennesker (jf. Parkinson, 1995, p. 170), og idet mennesker ofte efter emotionelle oplevelser deler deres emotioner med andre mennesker (e.g. Rimé et al., 1992, p. 231).

Emotionsbegrebet er dog et ganske komplekst begreb og fænomen, som kan forstås på mange måder og indeholde mange forskellige forståelser, hvorfor en yderligere uddybning og udfoldelse af vores forståelse af begrebet 'emotioner' samt delkomponenter herved ekspliciteres i kapitel 3.

1.4.2 At tale om emotioner

I relation til formuleringen 'at tale om emotioner' anvender vi ligeledes vendinger som '(verbal) emotionskommunikation', 'italesættelse', 'sprogliggørelse', 'verbalisering af emotioner', 'at ytre sig vedrørende sine emotioner', 'at give udtryk for sine emotioner' m.fl. Alle disse formuleringer knytter i dette kandidatspeciale an til mundtlig verbalisering af emotioner, og vi ser ingen betydnings- eller indholdsmæssige forskelle i disse vendinger, hvorfor de anvendes synonymt med hinanden. De refererer således alle til en proces, hvor emotioner og emotionelle oplevelser *verbalt* kommunikeres til en anden person (jf. Saxena & Mehrotra, 2010, p. 208).

1.5 Kandidatspecialets struktur og progression

I det følgende kapitel præsenteres en samfundskaraktistik, der illustrerer hvilke tendenser, der ligger til grund for og er medvirkende til, at der i dag eksisterer en doktrin om, at vi skal tale om vores emotioner. Efterfølgende illustreres det hvor komplekst et fænomen emotioner er både definitions- og forskningsmæssigt for at påpege, at det er paradoksalt, at der hersker en så fasttømret doktrin, som faktisk tilsyneladende er baseret på relativt diskuterbare antagelser. Endvidere sætter

dette kapitel også scenen for en fælles forståelse af emotionsbegrebet samt illustrerer mulige forskningsmæssige forbehold indenfor feltet. Dette følges op af et kapitel, der undersøger, hvilke funktioner det at tale om sine emotioner antageligt har, med udgangspunkt i at søge en forståelse af, hvilke teorier, rationaler og forskningsfund, der ligger til grund for den eksisterende samfundsmæssige doktrin. Herefter antages der i det følgende kapitel et mere kritisk blik på doktrinen, som diskuteres ud fra forskellige vinkler i et forsøg på at nuancere billedet. I det efterfølgende kapitel diskuteres det mere indgående hvilke implikationer, det kan have for individet, at der eksisterer denne doktrin om, at vi skal tale om vores emotioner, hvor det undersøges, hvorledes den eksisterende doktrin påvirker de sociale normer, arbejdslivet samt individets forståelse af egne emotioner. Slutteligt rundes dette kandidatspeciale af med en konklusion samt en perspektivering.

2 Kapitel 2: Samfundstendenser

Som det blev iscenesat i indledningen, oplever vi i dag, at der hersker en samfundsdoktrin om, at vi skal tale om vores emotioner, og et af formålene med dette kandidatspeciale er netop at undersøge, søge at forstå og at udfordre denne doktrin. Først og fremmest bliver det således relevant at illustrere og understøtte, at denne doktrin faktisk eksisterer i dagens samfund. Det nærværende kapitel har dermed til formål at fremhæve de samfundstendenser, der har og har haft indflydelse på, at en doktrin om, at vi skal tale om vores emotioner, har vundet frem, samt på hvorledes en sådan doktrin udspiller sig i samfundet. Således vil en række udvalgte relevante samfundstendenser illustreres med dette formål, og dette kapitel vil hermed fungere som en samfundskaraktistik.

Denne karakteristik vil være en bred samtidskarakteristik af det vestlige samfund, og derved erkendes det, at tendenserne, der i det følgende trækkes frem, tager afsæt i tidstypiske og kontekstspecifikke karakteristika, der ikke nødvendigvis gør sig gældende i andre samfund end netop vestlige. Det kan endvidere pointeres, at dette afsnit ikke sigter mod at give et fuldstændigt fyldestgørende billede af tiden eller samfundet – men søger i stedet mod at bibringe et indblik i karakteristiske samtidsstræk, der findes relevante i nærværende sammenhæng.

I det følgende vil vi således illustrere, hvorledes vi i dagens samfund ser psykologiserings-, terapeutiserings- og emotionaliseringstendenser. Dette med udgangspunkt i, at disse tilsammen danner grundlag for og har indflydelse på den eksisterende doktrin om, at vi skal tale om vores emotioner. Efterfølgende iscenesættes det primært med afsæt i arbejdslivet, men også ud fra uddannelsessystemet, parforholdet og medierne, hvorledes disse tendenser og denne doktrin også udspiller sig helt konkret i mange af hverdagslivets arenaer.

2.1 Samfunds- og samtidskarakteristik

Der kan anvendes mange forskellige tilgange til at foretage en karakteristik af et samfund og en kultur, men centralt i nærværende sammenhæng er det som nævnt at rette fokus mod nogle *generelle* tendenser, der anses som væsentlige for dette kandidatspeciales fokus på doktrinen om, at vi skal tale om vores emotioner.

Et samfund er en kompleks størrelse og vil altid bære præg af flere *samtidige* tendenser, og dermed kan det være problematisk og vanskeligt at formulere én samlet karakteristik (Jørgensen, 2012, p. 11). En samtidsdiagnostik vil derfor sjældent fuldt ud kunne være objektiv eller fuldstændig fyldestgørende, idet den uundgåeligt vil bygge på en massiv forenkling af et senmoderne samfunds kompleksitet og heterogenitet (ibid., pp. 13f). Objektet for en samtidsdiagnose er ifølge Carsten René Jørgensen (2012) samfundet 'som helhed' eller *fremherskende* tendenser i samtiden, og hermed "*stiller den viden og fortolkningsmatricer til rådighed for forståelsen af samtiden*" (Osrecki, 2011, if. Jørgensen, 2012, p. 13). Den potentielle styrke ved en samtidsdiagnose er således, at den italesætter og åbner rum for refleksion over centrale temaer, tendenser og mulige problemstillinger i et givent samfund (Jørgensen, 2012, p. 14) – dette med bevidsthed om, at der kan være andre tendenser, der samtidigt gør sig gældende, samt at tendenserne ikke nødvendigvis øver indflydelse på *alle* menneskers liv.

Med denne bevidsthed finder vi det relevant at skitsere nogle overordnede træk ved de samfundsmæssige tendenser, der virker ind på menneskers måde at leve, forholde sig og interagere med hinanden på. Dermed antages sådanne tendenser også at påvirke og at have betydning for, hvorledes, i hvor stort omfang og hvorfor mennesker taler med hinanden om deres emotioner. Således vil det følgende iscenesætte nogle *udvalgte* psykologisk set betydningsfulde bevægelser og tendenser i det senmoderne danske (og øvrige vestlige) samfund, som kan ses i relation hertil.

2.1.1 Psykologiseringstendenser

I kraft af at der altid ses mange *samtidige* samfundstendenser, kan der benyttes mange ord til at beskrive det samfund og den tid, vi lever i – fx sen- eller højmoderne samfund, postindustriel tidsalder, informations tidsalder, forbrugersamfund (Kvale, 2000, p. 21) og konkurrencestat (Brinkmann, 2008a, pp. 196-198). I det følgende vil der blive stillet skarpt på, hvorledes vores samfund i dag ligeledes kan karakteriseres som værende psykologiseret, terapeutiseret og emotionaliseret.

Psykologien spiller ifølge bl.a. Svend Brinkmann (2003) en væsentlig rolle i moderne vestlige samfund, og psykologien har haft stor indflydelse på, hvorledes mennesker ser på sig selv i vores kultur (p. 75). Nikolas Rose (1998) formulerer det således: "*psychology [...] has played a rather fundamental part in 'making up' the*

kinds of persons that we take ourselves to be” (p. 10). Vi er ifølge Brinkmann (2003) blevet ’psykologiserede som mennesker’ og lever i et psykologiseret samfund (p. 75).

Det moderne psykologiske verdensbillede synes nu i høj grad at være antropocentrisk – altså med mennesket i centrum. Til forskel herfra har tidligere tiders verdensbillede fx været teocentrisk med Gud i centrum (Brinkmann, 2003, p. 79). Generelt set kan der tegnes et billede af, at psykologi på flere områder har overtaget nogle af de funktioner, der tidligere primært lå hos kirken: *”The priests as confessors and counselors are today being replaced by the psychotherapists as paid companions, renting out their empathy by the hour”* (Kvale, 2000, p. 13). Tidligere søgte det skriftende menneske lindring gennem præstens syndsforladelse, i dag søger mennesket lindring ved at genudspille sine emotioner i relationen til terapeuten: *”Western man has become a confessing animal”* (Foucault, 1998, p. 59, if. Kvale, 2000, p. 13).

Mange af de funktioner, som psykologer har og udfylder i moderne vestlige samfund, blev altså tidligere varetaget af kirken og kirkens præstestab (Brinkmann, 2003, p. 77). Disse bekendelsespraksisser, som historisk set var noget, der primært hørte kirken til, er nu at finde inden for en bred vifte af områder foruden diverse psykoterapier. Eksempler herpå kan ses i arbejdslivet, hvor selvudleverende medarbejderudviklingssamtaler er blevet en selvfølgelighed (se i øvrigt afsnit 2.2.1), og i kærlighedsforhold og venskaber forventes det, at man deler drømme, hemmeligheder og tanker med hinanden. Endvidere ses der nu også offentlige bekendelser i diverse talkshows (Brinkmann, 2003, p. 77), og generelt synes der at være øget opmærksomhed på dette i mediebilledet (Swan, 2008, p. 89). Foucault (1998) betegner faktisk det moderne, vestlige samfund som *”et i høj grad bekendende samfund”*, og det er i ifølge ham særligt via disse bekendelser, at vi skaber vores identitet, idet vi via italesættelsen af tanker og handlinger definerer os i forhold til omverdenen, og sådan set også definerer os for os selv (if. Kristensen, 2003, p. 27f; Rose, 1999, 244).

Hvor disse psykologiseringstendenser udspringer fra, vil der i det følgende blive rettet fokus mod.

2.1.1.1 Individualisering – et skridt mod psykologisering

I løbet af det 20. århundrede pågik der en intensivering af tidligere tiders tendenser mod individualisering og på tværs af forskellige samfundslag skiftede balancen mellem individet og fællesskabet radikalt mod et fokus på individet (Jansz, 2004, p. 36). Jørgensen (2012) retter ligefrem fokus mod, at en tendens i det senmoderne danske samfund er *hyperindividualisering* (p. 94).

Den historiske relation mellem psykologisering og individualisering synes at være dialektisk. På den ene side er et psykologisk perspektiv udfaldet af individualiseringen: Da vægten skiftede fra kollektivet til individet, opstod en interesse i individualitet, hvilket gav grobund for viden omkring individuelle psyker samt individuel adfærd. På den anden side bidrog psykologien til individuelle ideer og praksisser i vestlige samfund. Fra sine tidligste dage gav psykologi som praktisk videnskab både autoriteter og 'almindelige' borgere redskaber til at definere individualitet og især individuelle forskelle (Jansz, 2004, p. 40). Rose (1998) fremhæver i relation hertil, at: "*The first contribution of psychology to the project of individualization was the psychological test of intelligence*" (p. 109), hvor individet pludselig fik en psykologisk skala at forholde sig til og forstå sig selv ud fra, og hvormed det kunne adskille sig og måle sig op imod andre.

På det kulturelle plan er det generelle fokus skiftet fra social tilpasning til muligheder for personlig udvikling. Det at styre og håndtere ens individualitet er blevet et anliggende af personlig interesse. Individer ønsker nu at granske deres indre verden med henblik på at forstå, hvorledes de kan udvikle deres skjulte potentialer (Jansz, 2004, p. 40).

2.1.1.2 Selvrealiseringstendenser

Den aktuelle psykologisering af den menneskelige subjektivitet bygger således på en autenticitetsetik og et selvrealiseringsnarrativ (Rose, 2007, if. Brinkmann, 2008a, p. 193). I dag er en velkendt og udbredt talemåde, at man skal 'arbejde med sig selv', hvilket er en sigende metafor – selvet ses nu nærmest som et slags råstof, der skal forarbejdes, og psykoterapi, selvudviklingskurser og diverse andre psykologiske teknikker og praksisser er de redskaber, hvormed råstoffet kan gives den form, som individet finder ønskeligt (Brinkmann, 2003, p. 78).

Den psykologiske diskurs om selvudvikling optræder på flere måder i samtiden, herunder ikke mindst i arbejdsliv, uddannelsespraksisser, hverdagsliv og i medierne, hvor en terapeutisk diskurs er særligt fremherskende (Brinkmann, 2008a, p. 192) (se afsnit 2.2). Personlig udvikling og selvrealisering er tilsyneladende blevet vigtige ord, der er kommet til at spille en væsentlig rolle for det vestlige menneskes forståelse af sig selv og disse ord og begreber har for mange en entydig positiv klang (Brinkmann & Eriksen, 2005, p. 7). Fra fødsel til død forekommer der ligefrem at påhvile individet et *krav* om personlig udvikling og selvudvikling. Et eksempel herpå ses idet, at barnet som skoleelev skal: *”finde sin personlige læringsstil, have ansvar for egen læring, monitorere sine personlige, sociale og emotionelle kompetencer og udvikle sig personligt derigennem”* (Brinkmann & Eriksen, 2005, p. 8).

Når der i dag rettes fokus mod selvudvikling, selvrealisering eller selvaktualisering, så er måden at opfatte disse forhold og begreber på stærkt præget af teorier og begreber hentet fra den amerikanske humanistiske psykologi (Brinkmann, 2003, p. 82). Den humanistiske psykologi og psykoterapi ser mennesket som et grundlæggende selvaktualiserende væsen med en iboende trang til at udvikle og realisere sine iboende potentialer (Cain, 2002, p. 4). Carl Rogers, en af grundlæggerne af den humanistiske psykologi, mente, at mennesket besidder en grundlæggende, biologisk funderet stræben efter at aktualisere, opretholde og udvikle sig selv (Rogers, 1951, p. 487, if. Jørgensen, 2005, p. 161). Til trods for at den humanistiske psykologi iflg. Sæther synes at have en vis religiøs karakter og bygge på mangelfuld forskningsmetodik, figurerer retningens påstande i folkepsykologien som objektive sandheder om den menneskelige natur. Dette tænkes at kunne ses med afsæt i psykologiens generelle og forsat aktuelle status som videnskab med alt hvad dette implicerer af autoritet og mulighed for definitionsmagt (Sæther, 2005, p. 92).

Maslow var en anden af grundlæggerne af den humanistiske psykologi, og Sæther (2005) forsøger med udgangspunkt i Maslows forfatterskab og diverse selvhjælpsbøger at give en karakteristik af idealet om det selvrealiserede menneske. Dette menneske er først og fremmest individualist og desuden en, der lytter til sine emotioner og behov og følger sin intuition (p. 91): *”Ud fra selvrealiseringsidealet kan alle handlinger forklares med udgangspunkt i følelser, som er udtryk for ens eget autentiske jeg”* (Sæther, 2005, p. 98). Denne følelsesbaserede moralforståelse, der ses i relation til den humanistiske psykologi og selvhjælpslitteratur, synes let at kunne komme til at fremstå og fungere som en form for emotivisme, der er præget af

relativitet og subjektivitet. Hvis moralen er en subjektiv sag, synes enhver handling dermed at kunne retfærdiggøres i selvrealiseringens navn (Sæther, 2005, p. 100). Emotivisme er en moralopfattelse, hvor det antages, at det er vores emotioner, der bestemmer, hvad der er rigtigt og forkert, godt og ondt (Brinkmann, 2003, p. 94). Således tillægges menneskets emotioner en vis definitionsmagt og dette uden at henholde sig til en overordnet objektiv moral (Sæther, 2005, p. 100).

Selvrealisering, med alt hvad det indebærer af følelsesmæssig selvbevidsthed og higen efter at udleve egne potentialer, synes at være blevet et ideal for, hvorledes det moderne vestlige og mentalt sunde mennesker bør leve sit liv. Selvrealiseringsbølgen har således spillet en central rolle i den generelle psykologisering, der er pågået i vestlige samfund.

2.1.1.3 Psykologiske forståelsesredskaber

Som illustreret ses det, hvorledes selvrealiseringstendenserne præger vestlige samfund og øver indflydelse på menneskers liv og ageren. Hermed stiller psykologien altså en række forståelsesredskaber til rådighed, som mennesker kan forstå sig selv ud fra og agere med afsæt i.

Den historiske udvikling har således givet anledning til, at psykologien har fået stor indflydelse i visse dele af verden, og psykologien er i disse (vestlige) lande blevet masseleverandør af 'forståelsesredskaber'. Disse forståelsesredskaber vedrører begreber, teknikker og praksisser, som mennesker kan benytte sig af, og som de endvidere påvirkes af i deres daglige liv (Brinkmann, 2003, p. 79): *"Psychological language and evaluations have transformed the ways in which we construe and conduct our encounters with others [...]. Each mode of encounter has been reconfigured in terms of personal feelings, desires, personalities, strivings and fears"* (Rose, 1998, p. 95). Det psykologiske sprog og de psykologiske teknikker har altså på afgørende måder været med til at forme vores forhold til andre og til os selv (Brinkmann, 2003, p. 79).

Med afsæt i at psykologiske teorier og begreber således er med til at påvirke vores adfærd og handlingsliv, er disse teorier ikke blot værdineutrale spejl af en uforanderlig virkelighed, idet de netop implicerer menneskebilleder, der guider vore handlinger (ibid., pp. 101f). Psykologien synes således i dag nærmest at fungere moralsk og præskriptivt (Brinkmann, 2003, p. 94), og *"psykologiens sprog og*

begreber er med til at skabe os som psykologiske subjekter i et psykologiseret samfund”(ibid., p. 80). I helt dagligdags mellem menneskelige samtaler om fx emotioner, relationer og menneskelig udvikling er det sigende at se, hvor mange af de benyttede begreber, der stammer fra psykologien (Brinkmann, 2003, p. 82; Ellis & Cromby, 2004, p.630). Der refereres fx også i ikke-faglige sammenhænge til begreber vedrørende ubevidsthed, sårbarhed og depression, og disse benyttes som forklaring og forståelse af diverse forhold.

Psykologien er altså i høj grad ansvarlig for at have genereret mange af de forestillinger, vi har om os selv, idet psykologien er storleverandør af forståelsesredskaber (Brinkmann, 2003, p. 83). Dermed synes vi at leve og forstå os selv gennem psykologier og gennem kulturelt skabte forestillinger om det psykiskes natur. I forlængelse heraf fungerer de psykologiske teknikker iflg. Brinkmann (2003) godt i vores vestlige samfund, idet mennesker her i forvejen anvender psykologiske forståelsessystemer og –redskaber i dagligdagen (p. 85). Vi kan altså forstå os selv og agere ud fra den viden, som psykologien producerer om os (Brinkmann, 2008a, p. 194). Når vi præges og formes af psykologiske forestillinger, menneskebilleder og forståelsesredskaber, så er disse med til at foreskrive, hvorledes vi *bør* være og hvorledes vi *bør* agere (Brinkmann, 2003, p. 86). Et af de forståelsesredskaber, der lægges frem i det psykologiske samfund er, at det er vigtigt at give udtryk for sine emotioner (Sæther, 2005, pp. 95f).

2.1.2 Terapeutiseringstendenser

Vores samtid eller kultur kan, foruden overordnet at kunne beskrives som psykologiseret, endvidere også karakteriseres som en terapeutisk kultur (Furedi, 2004, p. 4; Rose, 1998, p. 156), og der kan ligefrem peges på en terapeutisering af hverdagslivet (Brinkmann, 2010b, p. 15): *”Vi lever i en terapeutisk kultur, hvor en terapeutisk indstilling til livet og dets små og store problemer er fremherskende”* (Brinkmann, 2010b, p. 20). Disse terapeutiseringstendenser kan netop ses med afsæt i den generelle psykologisering, der er pågået. Terapeutiseringen implicerer bl.a., at mennesker søger råd vedr. flere livsproblemer (stress, tristhed, bekymringer, børns kræsenhed, manglende sexlyst osv.) i den terapeutiske selvhjælpslitteratur eller hos coaches, psykoterapeuter og andre professionelle eller eksperter (Brinkmann, 2010c, p. 273).

McLeod & Wright (2009) beskriver og karakteriserer fremkomsten af en terapeutisk kultur således: "[...] *a diverse range of social practices and cultural discourses unified by the imperatives of talk and self-disclosure, the privileging of the psychological and emotional realms, and a heightened concern with the self and interior life*" (p.123), og disse linjer samler op på de tendenser, der er blevet iscenesat i det ovenstående. Således pointers det, at det, der især karakteriserer vores samfund og sammenkobler forskellige tendenser og praksisser, er imperativer vedrørende det at tale og fortælle om os selv, samt den forrang og privilegerede status psykologiske og emotionelle aspekter tilskrives.

Furedi (2004) fremhæver, at der ses en tendens mod at genfortolke ikke blot vanskelige men også normale oplevelser gennem et emotionelt script, og dette forstås med afsæt i den enorme udbredelse af psykologiske termer og terapeutiske begreber i vores samfund (p. 2). Det kan pointeres, at denne terapeutiske kultur måske mere retter fokus mod *problemer* vedrørende emotionelle deficits end mod emotioner i sig selv (Furedi, 2004, pp. 4f). Dette kan ydermere ses i relation til en generel tendens mod øget og mere udbredt diagnosticering og patologisering (Brinkmann, 2010a, p. 8). Der forekommer således at være en stigende tendens til at patologisere alle mulige sider af menneskelivet (Brinkmann, 2010b, p. 22), samt at vi i tråd hermed har brug for hjælp til at håndtere disse 'patologiske sider' terapeutisk (Nielsen & Jørgensen, 2010, p. 180). Dette vil blive sat yderligere i spil senere (se afsnit 6.3). Indikationer på fremkomsten af en terapeutisk kultur kan således tilsyneladende ses i væksten i tilgængeligheden og afhængigheden af psy-professionelle¹ af forskellige slags – fx psykologer (Anderson & Brownlie, 2011, p. 53).

2.1.3 Emotionaliseringstendenser

Ikke nok med, at vi lever i et psykologiseret og terapeutiseret samfund – det kan ligefrem hævdes, at vi nu lever i den *emotionelle* tidsalder (Tanggaard & Elmholt, 2011, p. 9). Emotioner er blevet en integreret del af menneskers hverdag og sociale interageren og dette inden for mange forskellige arenaer, og der kan således rettes

¹ Psy-begrebet er introduceret af Nikolas Rose og anvendes bredt til at karakterisere de videnskaber og praksisser, der har psyken som objekt for undersøgelse og intervention – fx psykologi (Rose, 1998, p. 10)

fokus mod et *affective turn* (Clough & Halley, 2007) eller en generel emotionalisering af samfundet.

I psykologien og samfundsvidenskaberne generelt ses der denne såkaldte 'affektive vending', som implicerer en stigende interesse for at forstå det menneskelige følelsesliv (Hardt, 2007, p. ix). Emotioner ses i stigende udstrækning som centrale og væsentlige komponenter i både det individuelle og sociale livs processer (Brinkmann, 2011, p. 133), og emotioner er således i dag et helt centralt omdrejningspunkt i individers liv og ageren og i samfundet generelt. Dette kan bl.a. eksemplificeres ved, at det nu nærmest er blevet moderne at knibe en tåre og vise følelser og udtrykke sig herom: *"Det der engang var pinligheden selv, er nu blevet genstand for den allerstørste interesse. Det gælder ikke mere sex, i stedet er følelser blevet den store mode"* (Brøgger, 2010, if. Tanggard & Elmholdt, 2011, p. 9). Eva Illouz betegner ligefrem det moderne menneske som en '*homo sentimental*', altså et følelsesmenneske (Illouz, 2007, if. Brinkmann, 2011, p. 131).

Menneskets indre følelsesverden er således gradvist blevet et nøgleaspekt i socialt liv – i det private såvel som i det offentlige domæne (Jansz, 2004, p. 36) og ifølge Richard Sennet (1977) er der sket en stigende privatisering af det offentlige rum, hvor det nu mere og mere ses som en dyd at agere følelsesmæssigt (if. Brinkmann, 2011, p. 145). Fra 1970'erne øgedes fremhævnningen af det personlige, emotionelle liv som den ultimative referenceramme i stedet for tidligere tiders fokus på velstand og social status, og det er i forlængelse af dette 'inward turn', at skellet mellem det private og det offentlige domæne er blevet svækket. Det er blevet almindeligt at udtrykke personlige følelser i offentlige sammenhænge – fx på tv (Jansz, 2004, p. 37), og i tråd hermed er der ligeledes tendenser, der peger i retningen af, at disse offentlige bekendelser også er fænomener, der ses i cyberspace på diverse sociale medier som fx Facebook og Twitter (se afsnit 2.2.4).

I forlængelse heraf lever vi i dag i en kultur, der netop tager emotioner meget seriøst – faktisk så seriøst, at stort set alle udfordringer og al modgang, mennesker konfronteres med, repræsenteres som en direkte trussel mod deres emotionelle velvære og trivsel og det ses således, hvordan et følelsesorienteret sprog præger populærkultur, den politiske verden, arbejdspladsen, uddannelsesinstitutioner og hverdagslivet (Furedi, 2004, p.1).

2.1.3.1 En samfundsmæssig doktrin om at vi skal tale om vores emotioner

Med afsæt i idealet om selvrealisering kultiveres tendensen til at udtrykke emotioner umiddelbart og tydeligt, og det at give sine emotioner frit spil ses som et sundhedstegn, mens hæmning af emotioner betragtes som uhensigtsmæssigt (Sæther, 2005, pp. 95f). Ifølge Illouz (2008) er vi i dag, foruden at være 'homo sentimental' (følelses mennesker), også det, man kan kalde '*homo communicans*', altså kommunikerende mennesker, der grundet den psykologisering, der er sket af vores tanke- og handlemønstre, taler om tanker, oplevelser og ikke mindst emotioner (p. 59f). Dette synes i særlig grad at afspejle en fordring om vigtigheden af at give udtryk for sine emotioner og det at tale herom: "*In Western cultures, many mental health professionals, as well as laypersons, believe that expressing one's emotions and thoughts in the aftermath of a stressful event promotes mental and physical health, and that to inhibit such expression is detrimental to health*" (Lepore et al., 2004, p. 341f). Ifølge Fischer et al. (2004) betyder dette fokus på emotioner bl.a., at sociale interaktioner ikke ses som meningsfulde eller ægte, hvis vi ikke ved, hvad hinanden føler (p. 193), og der eksisterer således en fordring om, at vi skal dele vores emotioner med de mennesker, vi omgås. Særligt i selvrealiseringsidealet fremdyrkes tendensen til at udtrykke følelser umiddelbart og kraftigt (Sæther, 2005, p. 95), og vi føler ifølge Brinkmann (2008b), at vi endvidere faktisk har en *ret* til at udtrykke os selv og vores emotioner (p. 163).

Det ses således, hvordan et centralt element af emotionaliseringstendenserne er en doktrin om, at vi skal udtrykke og tale om vores emotioner. Denne doktrin, eller fordring om man vil, om, at vi skal italesætte vores emotioner, udspringer af og hænger, som illustreret, uløseligt sammen med den psykologisering og terapeutisering, der er sket af det moderne, vestlige samfund, og i nærværende kandidatspeciale er det netop særligt denne italesættelses-doktrin, vi ønsker at zoome ind på, undersøge nærmere og udfordre.

2.2 Emotionalisering af hverdagslivets arenaer

Således ses det altså, hvordan der ud fra en række samfundstendenser er fremvokset en doktrin om, at vi skal tale om vores emotioner. Al denne snak om

psykologisering, terapeutisering og emotionalisering kan dog måske virke lidt abstrakt, og i det følgende vil det derfor udfoldes, hvordan emotionaliseringstendenserne også helt konkret ses i en række af hverdagslivets arenaer.

Med udgangspunkt i, at arbejdet i dag både giver mennesket identitet, livsindhold, status, mad på bordet, mulighed for at bidrage til samfundet og ikke mindst et tilhørsforhold til et fællesskab uden for familien (Brinkmann, Eriksen & Haviv, 2011, p. 7), og at arbejdet således i dag sammen med familien er blevet et helt centralt omdrejningspunkt i mennesker liv (Jørgensen, 2002, p. 98), vil der i det følgende afsnit sættes fokus på, hvordan emotionaliseringen kan ses i arbejdslivet. Dette netop som en eksemplificering af, at vi i dag ser emotionaliseringen og doktrinen om, at vi skal tale om vores følelser, i mange af hverdagslivets kontekster. Efterfølgende vil der kort rettes fokus mod tre yderligere arenaer, hvor samfundets øgede fokus på emotioner også har haft indflydelse, nemlig i uddannelsessystemet, i parforholdet og i medierne.

2.2.1 Emotionalisering af arbejdslivet

”Engang var følelser noget, vi gemte væk i privatlivet, men i dag skal de med på arbejde. Og det er arbejdsgiverne glade for. Der er nemlig sund fornuft og bundlinjetal i den rigtige farve, hvis man som leder kan få de rigtige følelser frem i sine medarbejdere. Altså de positive følelser.”²

Som ovenstående citat beskriver, og som en lang række forfattere behandler, er professionel ledelse blevet et emotionsarbejde (e.g. Brinkmann, 2011; Elmholdt, 2011; Staunæs et al., 2010). At følelserne spiller en central rolle i den levende organisation, er ifølge Claus Elmholdt (2011) ikke et nyt fænomen. Ifølge ham må man formode, at følelser til enhver tid har fungeret som basale drivkræfter i organisationers og personers liv. Derimod har *måden*, hvorpå vi forstår og forholder os til følelser i organisationer, ændret sig radikalt gennem de seneste 20 år (Elmholdt, 2011, p. 25).

² Indledning til radioprogrammet *Apropos* på P1 omkring ”Føleri på arbejdspladsen”, d. 12. maj 2011 (P1, 2011).

Elmholdt mener, at der har været en periode, hvor man i organisationer arbejdede med følelser for følelsernes egen skyld, hvor man havde fokus på coachende ledelse, trivsel og 'hvordan har vi det', og hvor man mistede fokus på selve opgaven. Dette føleri for føleriets skyld har vi dog ifølge Elmholdt set toppen af (2011 i radioudsendelse på P1). I stedet handler det nu om at have en strategisk tilgang til følelser, og han beskriver den moderne organisation som den emotionelle organisation, hvor følelserne er blevet en strategisk ressource og en produktivkraft, der søges udnyttet optimalt gennem den rette emotionelle ledelse (Elmholdt, 2011, p. 26).

2.2.1.1 Følelser på flere niveauer

Det øgede fokus på følelser kan ses på i hvert fald fire niveauer på arbejdspladsen: 1) Medarbejderens følelsesarbejde i relation til brugeren/borgeren/klienten (serviceplan), 2) Følelser og arbejdet hermed kollegaer imellem (relationelt plan), 3) Følelsesmæssige konsekvenser af arbejdslivet (intrapersonelt plan), og 4) Ledelsens brug af følelser som del af en ledelsesstrategi (ledelsesplan).

Når man taler om følelser på serviceplanet, er der i løbet af de sidste årtier blevet sat fokus på, hvordan man som fx stewardesse, sælger eller sekretær skal håndtere sine emotionelle udtryk og udstråle imødekommenhed og positivitet som en del af ens job, og på hvordan man som fx pædagog, lærer eller plejehjemsmedarbejder skal bruge sine følelser i arbejdet med børnene eller de ældre (e.g. Amble, 2010; Hochschild, 1983). På det relationelle plan fokuseres der ofte på, hvordan der foregår følelsesarbejde og -bearbejdning kollegaer imellem (e.g. Poder, 2010), og der er i dag øget opmærksomhed på emotionelle arbejdsmiljøer, fx negative miljøer med mobning (e.g. Dofradottir & Høgh, 2002) eller positive miljøer hvor autenticitet og åbenhed omkring følelser værdsættes og dyrkes (e.g. Grandey et al., 2012). På det intrapersonelle plan er der i dag stor opmærksomhed på, hvilke følelsesmæssige konsekvenser, det kan have for medarbejderen at arbejde i et givent emotionelt miljø, som fx stress, udbrændthed eller depression (e.g. Karasek & Theorell, 1990; Prætorius, 2004; Salye, 1999), hvilket yderligere illustrerer, at det faktisk kan være dyrt for ledelsen, hvis ikke den håndterer medarbejdernes følelser ordentligt og hensigtsmæssigt.

I det følgende vil der dog primært fokuseres på den øgede opmærksomhed omkring brugen af følelser på ledelsesplanet, og på hvordan følelser har indtaget arbejdspladsen via nye ledelsesstrategier som et resultat af et øget krav om konkurrencedygtighed og konstant udvikling. Dette fokus anlægges med afsæt i, at ledelsen har en relativ stor magt til at fastlægge normer, også for følelser (Brinkmann, 2011, p. 145), og således er en ændring mod et øget fokus på følelser i arbejdslivet startet på ledelsesplanet.

2.2.1.2 Fra kvalifikationer til kompetencer

Hvordan og hvorfor emotioner har fået en sådan central plads i arbejdslivet, kan der være mange forskellige bud på. I det følgende undersøges det, hvorledes kompetencebegrebets indtog har haft en indflydelse i denne henseende.

Det kan påpeges, at vores samfund har bevæget sig fra at være en velfærdsstat til at være en konkurrencestat (Brinkmann, 2008b, p. 154). Dette skift ses også på landets arbejdspladser, hvor et helt centralt begreb er blevet *kompetenceudvikling*, og hvor de personlige kompetencer har fået en vigtig rolle på arbejdspladsen – heriblandt også emotionelle kompetencer.

Kompetencebegrebet vinder for alvor frem internationalt i 1980'erne og i en dansk kontekst i starten af 1990'erne i Human Ressource Management-tænkningen (Herman, 2008, p. 21). Hidtil har *kvalifikationsbegrebet* været centralt på arbejdsmarkedet, hvor individet blev vurderet ud fra dennes faglighed og uddannelse. Kvalifikationsbegrebet er dog ikke længere i overensstemmelse med arbejdsmarkedets nye behov og krav til arbejdskraften, der er opstået som følge af en stigende international konkurrence og mere omskiftelige markedsvilkår. Kvalifikationsbegrebet er for snævert og statisk, og erhvervslivet og HRM-tænkningen begynder i stedet i stigende grad at interessere sig for de faktorer, der skaber innovation, fleksibilitet, ansvarlighed, samarbejdsevne, og som ikke kan garanteres med et eksamensbevis (ibid.). Som resultat heraf overgår arbejdskraften fra at kunne bestemmes instrumentalt til at finde værdi i det menneskelige med inspiration fra de psykologiske, pædagogiske og sociologiske vidensformer (Herman, 2008, p. 21).

Kompetencebegrebet drejer sig således om at gentænke de produktive ressourcer i almindelighed og arbejdskraften i særdeleshed. Hermed kan

kompetenceudvikling meningsfuldt forbindes med livslang læring (Herman, 2008, p. 21), og medarbejderens subjektive side anerkendes således mere og mere op igennem 90'erne (ibid., p. 22). Kompetencebegrebet favner på denne måde den hele medarbejder, frem for blot at tage højde for dennes kvalifikationer, og bliver på sin vis synonym for egenskaber, evner og træk ved det enkelte menneske (Herman 2008, p. 24). Sagt på en anden måde kan enhver egenskab og evne og ethvert menneskeligt træk i dag begrebsliggøres som en kompetence, og vi taler således ikke kun om faglige kompetencer, men også om personlige, sociale, emotionelle, almene og eksistentielle kompetencer etc. (Brinkmann, 2008b, p. 160). De brede, menneskelige kompetencer og udviklingen heraf skal således på den ene side optimere den økonomiske ydeevne, da personlige egenskaber bliver en ny nøgle i økonomien, og samtidig sikre et bedre arbejdsliv (Herman, 2008, p. 24).

Dette indtog af de menneskelige og personlige kompetencer fordrer videre en ny, fleksibel ledelsesstil, hvor der gives plads til den hele medarbejder i det udviklende arbejde, og hvor der ledes med respekt for individet – dvs. følsomt, empatisk, motiverende og omsorgsfuldt mv. (Herman, 2008, p. 26).

Således får kompetencebegrebets fremkomst både konsekvenser for medarbejdernes selvopfattelse, for de krav der stilles til medarbejderne, og for de krav, der stilles til ledelsesstilen på en moderne og konkurrencedygtig arbejdsplads.

Denne gennemgang af kompetencebegrebets indtog på det danske arbejdsmarked kan umiddelbart synes lidt fjern fra dette kandidatspeciales overordnede fokus og formål. Relevansen opstår dog i og med at kompetencernes indtog medfører, at medarbejderens personlighed får en væsentlig plads i arbejdslivet, i kraft af at individets personlighed nedbrydes i delelementer og omformuleres til for arbejdsmarkedet relevante kompetencer. En af de kompetencer, der vinder indpas på arbejdspladsen i denne proces, er de emotionelle kompetencer (Brinkmann, 2008b, p. 154), hvormed medarbejderens emotioner gøres til en produktivkraft, og emotionernes fremkomst på arbejdspladsen kan altså ses som en del af en større restrukturering af, samt inddragelse af menneskelige ressourcer på det konkurrencedygtige arbejdsmarked.

2.2.1.3 Psy-ledelse og affektiv ledelse

Som nævnt er en af konsekvenserne af kompetencernes indtog på arbejdsmarkedet, at det fordrer en ny ledelsesstil, og et interessant fænomen, der bl.a. ses i moderne ledelse, er den såkaldte *psy-ledelse* (Staunæs, Juelskjær & Knudsen, 2009). 'Psy'-begrebet er introduceret af Nikolas Rose (1998) og bruges bredt til at betegne de videnskaber og praksisser, der har psyken som genstand for undersøgelse og intervention – eksempelvis psykologien, psykoterapien og psykiatrien (Rose, 1998, p. 10). Som nævnt har psykologiens sprog og måder at tænke på ændret den måde, vi forstår og håndterer vores møder med andre mennesker på – bl.a. i forhold til vores ledere, ansatte og kollegaer (Rose, 1998, p. 95). Således ses det, hvordan psy-disciplinerne også har haft sit indtog på arbejdspladsen, og herfra stammer begrebet *psy-ledelse*.

Der anvendes endvidere ligeledes begrebet *affektiv ledelse*, som netop tager udgangspunkt i fænomenet omkring *psy-ledelse*. Affektiv ledelse forstås på den måde, at det er blevet en ledelsesstrategisk opgave både at lede *medarbejdernes* affektivitet, altså stemninger, følelser, fornemmelser og sansninger, og at lede igennem *egen* affektivitet (Staunæs et al., 2010, p. 26). Staunæs et al. beskæftiger sig primært med denne ledelsesstil indenfor uddannelsesinstitutioner, men skriver, at disse tendenser også kan ses inden for ledelse både i den offentlige og private sektor. De mener, at affektiv ledelse trænger sig på i disse kontekster som svar på krav om øget produktivitet og international konkurrence, og at medarbejderes konstitueringsbetingelser og fortsatte udvikling accelererer, hvilket kalder på nye ledelsesbetingelser. Et af svarerne på dette kald ser de som værende den omtalte affektivisering af ledelsesarbejdet (Staunæs et al., 2009, p. 530). Denne tendens ser de både i den videnskabelige litteratur, samt i en række mere populære og håndbogsagtige publikationer indenfor ledelsesfeltet (Staunæs et al., 2009, p. 514).

2.2.1.3.1 Medarbejdsudviklingssamtaler

En eksemplificering af, hvor man bl.a. ser denne affektive ledelse og følelsernes indtog på arbejdspladsen, er i medarbejdsudviklingssamtalen (MUS-samtale). Denne samtaleform blev introduceret for ca. 40 år siden, og har siden udviklet sig til at være et af de mest udbredte personaleværktøjer i Danmark (Kristensen, 2003, p. 1). I mange virksomheder er MUS-samtalen blevet institutionaliseret som en

tilbagevendende praksis, hvor den enkelte medarbejder i samarbejde med sin leder kan lave en plan for vedkommendes videre udvikling af både faglige og personlige udviklingspotentialer (Bovbjerg, 2005, p. 18).

Ifølge Steen (2000) kan man ikke komme uden om, at arbejdsliv og privatliv smitter af på hinanden, og derfor vil man opleve, at der under MUS-samtaler kommer ting frem, der relaterer sig til medarbejderens private liv. Derfor er det lederens opgave at skabe et samtalemiljø, der understøtter, at medarbejderen har lyst til at byde ind med private emner, der kan have indflydelse på medarbejderens arbejdsmæssige liv (p. 82). Hvor Steen påpeger, at lederen dog må acceptere, at der kan være ting, medarbejderen ikke har lyst til at tale om (2000, p. 82), mener Schultz (2001), at drøftelse af endog særdeles personlige emner, som fx tanker omkring skilsmisse, hører med i MUS-samtalen, idet en forståelse for medarbejderens 'hele livssituation' er nødvendig for, at det mellem menneskelige møde, der finder sted under denne samtale, kan blive autentisk (if. Kristensen, 2003, p. 5f). Hermed får MUS-samtalen et præg af 'bekendelse' over sig, i kraft af at medarbejderen skal bekende sin oplevelse af arbejdssituationen til lederen (Kristensen, 2003, p. 26f), samt nærme sig private samtaleemner. Mogensen (1999) betegner derfor MUS-samtalen som en moderne udgave af de pastorale bekendelsesprocedurer, der giver lederen pligt til samt legitim adgang til at intervenere i forhold til den enkelte medarbejders privatsfære, da han eller hun er nødt til at kende sit personale, for at kunne lede dem. Ifølge Mogensen forventes det derfor i sådanne samtaler, at medarbejderen bekender sig og udsige sandheden om sig selv (p. 20).

MUS-samtalen er tænkt som en dialog mellem ligeværdige parter (Holt Larsen et al., 1997, p. 10f), hvilket også ses afspejlet i den private karakter, disse samtaler kan antage, men ifølge Kristensen (2003) vil der altid herske et magtforhold mellem leder og medarbejder (p. 26), og således vil samtalen fra medarbejderens synspunkt uundgåeligt antage karakter af en form for eksamination. Dette fordi samtalen danner grundlag for lederens beslutninger angående løn, uddannelse, omplacering, forfremmelse og eventuelt afskedigelse (Villemoes if. Kristensen, 2003, p. 24). Samtidig skabes der også et 'privat' bånd mellem leder og medarbejder, og hermed får lederen en dobbeltrolle som både 'skriftefader' og 'eksaminator' (Kristensen, 2003, p. 32). Således kan medarbejderen blive sat i en position, hvor han føler, at han skal til eksamen i sit private liv, hans måde at håndtere det på, hans følelser overfor arbejdsplads, leder og kollegaer etc. – altså en eksamen i private tanker, oplevelser

og følelser, og det kan antageligt føles en anelse intimiderende og muligvis også grænseoverskridende at skulle stille sit private følelsesliv til skue for sin leder. Hermed ses det hvordan nutidens MUS-samtaler er et konkret foretagende på arbejdspladsen, der afspejler den affektive ledelse og følelsernes indtog på arbejdsmarkedet.

2.2.1.3.2 Mulige problemer ved affektiv ledelse

En interessant konsekvens af en sådan affektiv ledelsesstil, hvor medarbejder og leder har intime samtaler, er ifølge Staunæs et al. (2010), at ledelsen både bliver mere omfattende og mere skrøbelig, når følelsesregistret indgår som ledelsesgenstand. De nævner eksempler på, hvordan situationer er endt i frustrationer, tårer, vrede og nye anspændtheder – alt sammen ting, der kan medføre et dårligt psykisk arbejdsmiljø (Staunæs et al., 2010, p. 37). Endvidere er det problematisk, at lederen både indtager en rolle som dommer og som en fortrolig partner – altså som en person, der både har magt *over* og samtidig indgår i intime relationer *med* de ansatte – og man kan formode, at dette kan give anledning til særlige interessekonflikter, forventningssammenstød og skuffelser af en særlig affektiv slags (Staunæs et al., 2010, p. 37). De relationelle grænser mellem leder og ansat kan således siges at blive flydende, diffuse eller direkte usynlige, hvilket kan gøre det svært for den ansatte at navigere i – og ikke mindst passe på sig selv i (For en diskussion af disse udflydende grænser, se afsnit 6.2.3).

2.2.1.4 Selvrealisering i arbejdstiden

I og med at det primære formål med MUS-samtalerne er medarbejderens faglige og personlige udvikling, 'installerer' samtalerne i kraft heraf ifølge Kristensen (2003) en form for udviklingsideologi i medarbejderne, fordi der i samtalerne i høj grad fokuseres på medarbejderens styrker, svagheder, kompetencer, udviklingspotentialer og mulige handlingsplaner (p. 30). Som et resultat af en MUS-samtale og som et led i at præge medarbejderen med en sådan udviklingsideologi, sendes mange medarbejdere i dag på selvudviklingskurser i arbejdstiden.

I forlængelse af, at selvudvikling og –realisering, som tidligere illustreret, er kommet til at spille en stor rolle i samfundet, er denne tendens således også fulgt med ind på arbejdspladsen, hvor selvrealisering via arbejdslivet er blevet et begreb, der har fået fodfæste både hos medarbejdere og ledelse (Bovbjerg, 2005, p. 15). Som

en konsekvens af den emotionalisering, der er sket af arbejdspladsen, hvor en medarbejders arbejdsmæssige værdi bestemmes ud fra dennes personlige og emotionelle kompetencer, er det således blevet almindeligt at sende medarbejdere på selvudviklingskurser i arbejdstiden. Medarbejderen skal udvikle personlige sider og arbejde med sin bevidsthed for at være en attraktiv medarbejder (Bovbjerg, 2005, p. 15), og der sættes fokus på en mere menneskelig ledelsesstrategi, hvor mennesket sættes i centrum ud fra en tanke om at fremme de bløde værdier i virksomheden (ibid.).

Relationen mellem virksomhed og medarbejder bliver i stigende grad italesat i et 'følsomhedens sprog', hvor den enkeltes selvforhold bliver arbejdspladsrelevant, og dette ses ved, at de kurser, medarbejderne sendes på i arbejdstiden, arbejder med meget personlige forhold (Bovbjerg, 2005, p. 17). Bovbjerg (2005) har valgt at kalde denne bevidste bearbejdelse af jeg'et via inddragelse af det ubevidste, for *'følsomhedens etik'* (p. 21). Denne etik skal forstås som en særlig indstilling til arbejdet, der iscenesættes via arbejdslivets tilbud om personlig udvikling og en tiltagende inderliggørelse af ledelsespraktikkerne (Bovbjerg, 2005, p. 21).

Således ses det, at medarbejderens personlige og emotionelle kvaliteter ikke alene er værdsatte på arbejdspladsen, men at der endda opfordres til og sættes tid af til, at dette udvikles i arbejdstiden betalt af arbejdspladsen. Man må dog ikke lade sig narre af disse kurser, for organisationens formål er i sidste ende alt andet lige, at den selvudviklede, motiverede og tilfredse medarbejder, skal være til gavn for organisationen. Dermed er selvudvikling blevet et ledelsesredskab (Salamon, 2005, p. 136). Via de bløde værdier (personlighedsudvikling), gavnes de hårde værdier (konkurrencedygtighed) (Brinkmann, 2008a, p. 206), og som Bovbjerg skriver det: *"Sagt mere kontant, så handler erhvervslivets selvrealiseringsprojekter altså om at få realiseret medarbejdernes bløde potentialer til hårde danske kroner."* (if. Salamon, 2005, p. 141).

Her bliver det relevant at knytte en kommentar til begrebet *emotionel kapitalisme*. Ifølge sociologen Eva Illouz er den emotionelle kapitalisme en social orden, hvor det ikke længere giver mening at skelne skarpt mellem følelseslivet og det økonomiske liv (Illouz, 2008, p. 211). Som det er blevet nævnt, bliver arbejdspladsen, og dermed også det økonomiske system, på den ene side i stigende grad passioneret, altså ladet med følelser, og der arbejdes på at skabe positive følelser hos medarbejderne. På den anden side er følelserne blevet kapitaliserede, og det er i

dag en selvfølge, at man skal yde 'emotional labour' i de selvstyrende grupper, hvor der forventes selvledelse og samarbejde omkring innovation og udvikling (Illouz, 2008, p. 214f). Dette kræver en kultivering af følelseslivet, så arbejdet kan drives frem på konkurrencedygtige arbejdsvilkår, og det er så her, selvudviklingskurserne kommer ind i billedet (Brinkmann, 2011, p. 131). Således beskriver begrebet omkring den emotionelle kapitalisme, hvordan følelser *har* en central plads på arbejdsmarkedet, men samtidig ligeledes at følelser og kapital flyder sammen på den konkurrencedygtige arbejdsplads og hos den konkurrencedygtige medarbejder, hvormed følelser i et vist omfang bliver en produktivkraft.

Medarbejderens følelsesliv bliver altså kultiveret via selvudviklingskurser med henblik på at gøre medarbejderen til en attraktiv og konkurrencedygtig medarbejder, der kan tjene penge ind til virksomheden. Således kan man sige, at organisationens værdier bliver internaliseret i personligheden, via det omtalte selvudviklingsarbejde (Salamon, 2005, p. 142). Selvudviklingskurserne præges altså af organisationens værdier, og man kan rejse spørgsmålstegn ved, om der er tale om reel selvudvikling, forstået som den humanistiske doktrin omkring mennesket der søger ind til sit autentiske jeg, hvis individet selvudvikles i en retning, der gavner organisationen frem for udelukkende individet selv. Endvidere kan man forestille sig, at det bliver svært at skelne mellem, 'hvad der er mig som privatperson' og 'hvad der er mig som professionel medarbejder', og på den måde mudres grænsen – også den emotionelle grænse – mellem privatlivet og arbejdslivet.

Ikke desto mindre er der altså sket en tiltagende *sensibilisering* af det moderne arbejdsliv forstået på den måde, at medarbejdernes personlige evner og kompetencer – og udviklingen heraf – opprioriteres (Bovbjerg, 2001, p. 270), som det netop er blevet beskrevet i de foregående afsnit.

2.2.1.5 Forbehold: Ændrede arbejdsmarkedsvilkår

I den ovenstående illustration af emotionernes indtog på arbejdsmarkedet er det værd at have for øje, at mange af de anvendte artikler og tekster er fra et sted først og midt i 00'erne, altså under højkonjunktoren. Det danske arbejdsmarked har dog ændret sig siden da i kraft af finanskrisen i 2007-2008. Dansk økonomi befinder sig nu i en lavkonjunktur (Jyske Bank, 2012, p. 1), og arbejdsløsheden har siden 2008 været stødt stigende (Danmarks Statistik, 2012, p. 1). Man kan derfor spekulere i, om

vilkårene på arbejdsmarkedet muligvis har ændret sig i kraft af disse økonomiske forandringer, og det kunne være interessant at lave en analyse af arbejdsmarkedet anno 2012 i relation til emotionel kapital, bløde og hårde værdier, personlige kompetencer, brugen af selvudviklingskurser etc. Dog antyder det lille uddrag af litteratur omkring emnefeltet, der er begået inden for de sidste 2-3 år og dermed efter finanskrisen og det ændrede økonomiske marked, at emotionerne stadig spiller en helt central plads på arbejdsmarkedet (e.g. Brinkmann, 2011; Elmholdt, 2011; Staunæs et al., 2010).

2.2.1.6 Afrunding: Emotionalisering af arbejdslivet

Ovenstående afsnit illustrerer, hvordan følelserne har gjort sit indtog på arbejdspladsen og hvorledes dette udspiller sig på forskellig vis, både via et øget fokus på personlige kompetencer, nye, affektive ledelsesformer, MUS-samtaler og selvudviklingskurser. Der kan dog både være fordele og ulemper forbundet med en sådan emotionalisering af arbejdslivet, og dette vil blive udfoldet og diskuteret i afsnit 6.2.

Som nævnt er ovenstående dog blot ét eksempel ud af mange mulige på, hvor og hvordan emotionaliseringen af samfundet ses udfoldet konkret i vores hverdag. For at give et endnu bredere billede af, hvordan emotionaliseringen ses i mange af hverdagslivets arenaer, vil det i de tre følgende afsnit kort blive illustreret, hvorledes denne emotionalisering også har påvirket andre områder af vi menneskers liv – nemlig uddannelsessystemet, parforholdet og de moderne medier.

2.2.2 Emotioner i uddannelsessystemet

Med folkeskoleloven fra 1993 blev der sat fokus på elevernes personlige udvikling. Det er ikke længere alene kundskaber og færdigheder, der er i centrum, men også elevens personlige udvikling (Nielsen, 2005, p. 66). Det hedder i folkeskoleloven, at folkeskolens formål er at fokusere på *”den enkelte elevs alsidige personlige udvikling”* (Undervisningsministeriet, 2010, § 1), og uddannelse er således nu blevet et personligt udviklingsprojekt (Nielsen, 2005, p. 66), hvor udviklingen af sociale og emotionelle kompetencer kommer i fokus og går hånd i hånd med udviklingen af de faglige kompetencer.

Emotionaliseringen ses på forskellige niveauer i skolen. På ledelsesplan ser vi, hvordan den tidligere omtalte psy-ledelse og affektive ledelse har vundet indpas blandt skolelederne som et forsøg på at imødekomme kravene om uddannelse af den hele, selvledende og konkurrencedygtige elev (Staunæs et al., 2009; Staunæs et al., 2010). Uden at gå dybere ind i dette er det værd at bemærke, hvordan der her ses en klar parallel til de krav, der stilles til den eftertragtede medarbejder.

Også læreren oplever, hvorledes arbejdet med emotioner er blevet en del af den daglige praksis. En række undersøgelser har vist, at læreren er den enkeltfaktor, der betyder allermest for elevernes udbytte af undervisningen (Nordenbo et al., 2008, p. 7), og en kompetence, der fremhæves i denne sammenhæng, er lærerens relationskompetence. Relationskompetence indebærer, at der skabes gode forhold mellem lærer og elev, samt at læreren udviser respekt, tolerance, empati og interesse (Nordenbo et al., 2008, p. 84). Læreren er således ikke længere blot en underviser, men er også et individ, der indgår i relationer med eleverne, og således forventes at involvere sig følelsesmæssigt i hver enkelt elev.

Også i undervisningssammenhænge ses disse emotionaliseringstendenser. Dette illustreres fx via spillet *Kort og godt*, som er et spil, hvor børnene skal trække kort med forskellige udsagn på, som de skal dele ud til hinanden. Spillet har ifølge Klaus Nielsen stor udbredelse i den danske folkeskole, og rationalet bag dette og lignende spil er en forestilling om, at mennesket har en undertrykt natur. Børnene har tendens til at vise deres frustrationer via handlinger frem for ord, fordi barnet ikke kan sætte ord på sine følelser. Følelserne er undertrykte og ikke-verbale, hvilket gør børnene urolige og frustrerede, og via spillet får de redskaber til at koble følelser med ord og give udtryk for disse følelser, som en del af en social træning (Nielsen, 2005, p. 81).

Derudover ses der i uddannelsessystemet et øget fokus på mental sundhed, som fokuserer på menneskers positive selvopfattelse, inklusion og social anerkendelse (Wistoft & Grabowski, 2010, p. 7). I en rapport fra Wistoft og Grabowski (2010) om emnet nævnes det bl.a., hvordan det anbefales, at eleven sikres et følelsesmæssigt trygt miljø og hjælpes med følelsesmæssige problemer, samt at skolen skal inkludere følelsesmæssig trivsel i skolepolitikken (p. 27).

Som det sås på arbejdspladsen, har den personlige og emotionelle side af mennesket således også vundet indpas i skolen, og lige som det blev bemærket i relation til arbejdspladsen, er der også en række fordele ved at sætte større fokus på

emotioner og emotionel trivsel i skolen. Forskning indikerer nemlig, at visse emotioner fremmer læring, så som velvære og tryghed, mens andre emotioner, som vrede og frustration, ikke gør (Ecclestone & Hayes, 2009, p. 27). Anden forskning tyder ligeledes på, at social, følelsesmæssig og mental sundhed har en positiv indflydelse på skolebørns læring (e.g. Wistoft & Grabowski, 2010, p. 25). Således ses det, at emotioner også i uddannelsessystemet anvendes som en produktivkraft til at fremme ønsket adfærd og resultater.

Ovenstående er blot en række eksempler ud af mange mulige, der giver et indblik i, hvordan emotioner også spiller en væsentlig rolle i uddannelsessystemet og således giver et billede af, at den generelle emotionalisering af hverdagslivet også er aktuel i denne kontekst.

2.2.3 Emotioner i parforholdet

Laver man en søgning på Google.dk på 'Parforhold + følelser' får man på ½ minut 427.000 resultater frem³. Som udgangspunkt virker det umiddelbart logisk: Et parforhold er bygget op omkring, at to personer har stærke, kærlige følelser for hinanden (Hogg & Vaughan, 2008, p. 511). Det interessante ligger i, når man ser på hvilke *typer* af resultater, der dukker frem i en sådan søgning. Det er tilbud omkring parterapi, bogtitler med fokus på følelser i parforholdet, artikler der giver råd og vejledning til, hvordan parterne i forholdet kan tale omkring følelser med hinanden, forskningsresultater omkring parforhold og følelser, rådgivning omkring erotik og følelser etc. Vi skal ikke mange år tilbage, før det at snakke om og vise følelser voksne imellem og i parforholdet ikke var almindeligt (Laursen, 2008), men som denne Google-søgning vidner om, er følelser i parforholdet tilsyneladende ikke længere på samme måde et privat anliggende eller noget, man bare lader stå til. Følelser i parforholdet er noget, man forholder sig til og arbejder med.

Brugsbogen til par, *Følelser og erotik i parforholdet* (Laursen, 2008), indledes med følgende citat: "*Mit ønske med denne bog er at gøre det lettere for flere at reflektere og tale sammen om følelserne og seksualiteten i parforholdet.*" (p. 9). Citatet er ganske sigende for den tendens, der også sås via Google-søgningen, og Illouz (2008) beskriver denne tendens som en intens emotionalisering af det

³ Søgning foretaget d. 21. marts 2012.

romantiske bånd, der er sket som resultat af den terapeutiske diskurs (p. 150). Kommunikation af tanker, behov og følelser beskrives i dag som hjerteblodet i ethvert parforhold, og der hersker i dag en forståelse af, at vejen til det ultimative parforhold går igennem kommunikation (Illouz, 2008, p. 132). Intimitet er blevet sidestillet med det at tale sammen, og ethvert problem i parforholdet opfattes nu som et resultat af manglende verbal kommunikation af følelser og behov, hvilket er en forståelse, der er blevet regulerende for parterne i en intim relation (Illouz, 2008, p. 132). I forlængelse heraf har mængder af selvhjælpsbøger og tilbud om parterapi vundet frem for at hjælpe parterne i forholdet med at kommunikere på den 'rigtige måde' (ibid., p. 133), og således ses det, hvordan også følelserne i *parforholdet* er blevet underlagt den terapeutisering og emotionalisering, der generelt ses i samfundet. Således ses det, hvordan det ikke kun er i de institutionaliserede arenaer, at der er kommet øget fokus på følelser.

2.2.4 Emotioner i medierne

"Jeg får SPAT af dårlig forberedelse!", " Hvor er det altså simpelthen bare fantastisk at være på barsel ;)", "En eller anden! skyd mig!!!! Kan ikke overskue det her, er du gal jeg hader mandage -.-", " Det begynder at blive tæt på... Jeg glæder mig!".

Ifølge Furedi (2004) lever vi i en kultur, som billiger det offentlige udtryk af emotioner (p. 66), og ovenstående citater støtter op om denne påstand. Det er nemlig citater, der alle er hentet fra Facebook, og som er udtrykt af forskellige individer på skrift til skue for alle deres online venner. Når man logger ind på Facebook, mødes man af spørgsmålet: *"Hvad har du på hjerte?"*. Et spørgsmål der lægger op til, at man skriver og deler sine tanker, oplevelser og følelser offentligt, med hvem der nu end læser med. Og Facebook er blot ét ud af mange online sociale netværk, der tilbyder brugeren denne mulighed. Endvidere har *emoticons*, som fx de velkendte *smileys*, vundet indpas i (online) skriftlig kommunikation. Dette har efterhånden udviklet sig til at være et højt sofistikeret emotionelt sprog (Oberzaucher, Grammer & Schmehl, 2011, p. 237), hvilket illustrerer hvordan følelser i dag er en central del af både vores mundtlige og skriftlige kommunikation.

Det er imidlertid ikke kun på internettet, vi støder på sådanne bekendelsespraksisser. Samme tendens, altså at følelser skal deles og stilles offentligt

til skue, ses også i tv. En genre, der har været i stærk udvikling i løbet af de sidste 20 år, er det såkaldte reality-tv, også kaldet affekt-tv (Wirth & Schramm, 2005, p. 18). Affekt-tv kan defineres som tilbud, der præsenterer de mest private historier fra almindelige mennesker til et stort publikum, og hvor traditionelle grænser for privatliv og intimitet overskrides (Wirth & Schramm, 2005, p. 18). Ifølge Wirth og Schramm (2005) er affekt-tv karakteriseret ved personalisering, autenticitet, imititet og emotionalitet (p. 18). Furedi (2004) påpeger i forlængelse heraf, hvordan medierne behandler privatlivet som en entitet, der kan prikkes hul i, brydes op og forvandles til et underholdningsformat (p. 67). Han nævner eksempler på reality-shows som *Big Brother* og *Robinson*, og han beskriver, hvordan reality-tv opfordrer deltagerne til kontinuerligt at afsløre og udstille deres følelser til skue for offentligheden (Furedi, 2004, p. 67), hvilket er en tendens også Wirth og Schramm påpeger (2005, p. 18) – en tendens der netop ses i *Big Brother* og *Robinson*, og i en lang række andre programmer så som *For lækker til love*, *Luksusfælden* og ikke mindst *Paradise Hotel*, som er et program, der forvandler venskaber, kærlighed og tillid – altså følelser – til redskaber i et spil, og hvor deltagerne konstant bliver udspurgt om deres følelser i henhold til stort som småt. Dertil kommer den lange række af andre tv-shows så som talk-shows, game-shows samt dokumentarer og film, der skildrer ukendte og kendte menneskers 'hemmelige' liv og følelser, samt reklamer, der tilrettelægges for at vække bestemte følelser i modtageren, og hvor følelser således bruges som en bevidst strategi for at øge salget af et givent produkt (Wirth & Schramm, 2005, p. 23).

Ud over Facebook og andre sociale netværk samt tv-programmer og dokumentarfilm, støder vi også jævnligt på følelser i musik, kunst og litteratur. Dette er ikke et nyt fænomen, da forfattere, kunstnere og musikere altid har forsøgt at appellere til følelserne og forsøgt at røre deres publikum herigennem (Lazarus, 1991, p. 4). Forskellen ligger dog i, at mennesket ikke tidligere er blevet konfronteret med følelser gennem musik, kunst og litteratur på samme måde, som massemedierne gør det muligt i dag (Hogg & Vaughan, 2008, p. 173), og således ses ud fra de ovenfor nævnte eksempler, hvordan vi via medierne i dag både *konfronteres* med følelser, samt opfordres til at *dele* vores egne følelser herigennem.

I kraft af at massemedier både reflekterer samfundsmæssige holdninger og tendenser, samtidig med at de også er med til at *forme* holdninger og tendenser (Hogg & Vaughan, 2008, p. 173), har massemedierne angiveligt også haft en central

plads i fremkomsten af psykologiserings- og emotionaliseringstendenserne. De her påpegede emotionelle fænomener, vi i dag ser i massemedierne, er således delvist et billede af samfundet, som det er, og delvist med til at fremdyrke disse tendenser på én og samme tid.

2.3 Afrunding

De ovenstående afsnit har iscenesat og eksemplificeret nogle af de samfundsmæssige tendenser, som den emotionelle doktrin og dermed også dette kandidatspeciale tager afsæt i og udspringer fra.

De fortolkningsmatricer, den anførte iscenesættelse af forskellige samfundstendenser således bibringer, vedrører et indblik i, at vores samfund er karakteriseret ved at være influeret af *psykologiseringstendenser*, der bl.a. implicerer, at mennesker i stor udstrækning forstår sig selv ud fra og agerer i henhold til de begreber og forståelsesredskaber, som psykologien stiller til rådighed.

Affødt af de overordnede psykologiseringstendenser ser vi tendenser mod, at hverdagslivet endvidere *terapeutiseres* og *emotionaliseres*, således at diverse menneskelige oplevelser fortolkes med afsæt i terapeutiske forståelser, og endvidere at emotioner gives forrang og betragtes som en væsentlig – nærmest altoverskyggende – personlig referenceramme, og på den måde nærmest er ufravigeligt centrale i mange forskellige sfærer og arenaer i menneskers hverdagsliv.

Disse tendenser er dog som illustreret ikke en ensidig størrelse: Vi skal have fokus på vores emotioner for at have det godt, og dette synes at kunne afspejle en blød humanistisk føle-føle tilgang, men samtidig kan emotioner endvidere betragtes og udnyttes som en hård produktivkraft i den såkaldte emotionelle kapitalisme til at opnå resultater med, fx både i skole- og arbejdssammenhænge. Således er emotionaliseringstendenserne dobbeltsidede, og det øgede fokus på emotioner kan hermed tjene flere parallelle formål.

Helt centralt for dette kandidatspeciale er videre, at disse tendenser har medført en *doktrin om, at vi skal tale om vores emotioner*, og det er dette emotionelle imperativ, der påhviler individet i det emotionaliserede samfund, som nærværende kandidatspeciale har som formål at forholde sig undersøgende og kritisk i henhold til.

3 Kapitel 3: Emotioner – et komplekst felt

I det ovenstående er det blevet illustreret, hvorledes der med udgangspunkt i en række samfundstendenser, heriblandt en emotionalisering af samfundet, eksisterer en doktrin om, at vi skal tale om vores emotioner. I dette kapitel vil vi dog illustrere, at feltet omkring emotioner både definitions- og forskningsmæssigt er komplekst, hvorfor det kan synes relativt paradoksalt, at vi har denne fastlagte, vedtagne doktrin, baseret på en række antagelser og forskningsfund, der således faktisk er diskuterbare.

Dette kapitel har således to formål. På den ene side sætter dette kapitel scenen for en fælles forståelse af, hvilken emotionsforståelse vi i dette kandidatspeciale anvender og hvilke rationaler, der ligger bag denne forståelse, samt hvilke potentielle forskningsmæssige komplikationer og forbehold, man bør have for øje, når vi i dette speciale anvender empiriske studier og dermed forskningsfund. På den anden side illustrerer dette kapitel samtidig, som nævnt, det paradoksale i, at der i dag eksisterer en almen accept af, at vi skal tale om vores emotioner, på trods af at dette felt faktisk er mere komplekst end som så.

3.1 Historiske traditioner indenfor emotionsfeltet

For at illustrere hvordan feltet omkring emotioner har været ganske komplekst og definitions- og forskningsmæssigt bredt lige siden, man først begyndte at interessere sig herfor, lægger vi ud med at kaste et blik mod de historiske traditioner, nutidens emotionsforståelse og -forskning er baseret på. Der er nemlig en lang tradition for og interesse i forskning vedrørende feltet relateret til emotioner.

Indenfor studiet af emotioner træder særligt fire historiske figurer frem, som har haft stor indflydelse på den måde, hvorpå nutidige forskere og teoretikere forstår emotioner. Den første er Charles Darwin, der i 1872 udgav værket *"The Expressions of Emotions in Man and Animals"*. Darwin, der var ophavsmanden til evolutionsteorien, var således ligeledes fortalende for en evolutionær forståelse af emotioner og mente, at emotionelle udtryk er kommunikation af intentioner i nødsituationer og ofte er med til at øge chancen for overlevelse (Darwin, 1872/1979; Plutchik, 2003, pp. 24-29). Darwin blev efterfulgt af William James, der i 1884

udgav teksten "*What is an emotion?*". James fremlagde en psykofysiologisk tilgang til emotioner og mente, at emotioner baseres på en opmærksomhed på indre automatiske, fysiologiske forandringer – sagt på en anden måde er man ked af det, fordi man græder og bange, fordi man ryster (James, 1884, p. 190; Plutchik, 2003, pp. 29-31). Den næste centrale person er Walter B. Cannon. Han testede James' teorier omkring emotioner og endte med at forkaste disse og i 1929 foreslå en ny. Denne teori placerede sig indenfor en neurologisk tradition og forklarede emotioner som subjektive følelser, der er resultater af arousal i hypothalamus, og som typisk er associeret med kæmp eller flygt handlinger (acts of fight & flight) (Plutchik, 2003, pp. 31-35). Sidst men ikke mindst præsenterede Sigmund Freud i "*Studies on hysteria*" (1895) en psykoanalytisk forståelse af emotioner. Han så således emotioner som komplekse tilstande, der involverer konflikter, tidlige oplevelser, personlige karakteristika og forsvar (Breuer & Freud, 1895; Plutchik, 2003, pp. 35-39).

Som det kan ses, lægger disse fire traditioner vægt på forskellige elementer omkring emotioner, og som nævnt bygger de fleste efterfølgende emotionsteoretikere på ideer fra en eller flere af disse fire traditioner. Nogle af elementerne er kompatible, mens andre er modstridende, men ikke desto mindre mener mange teoretikere i dag, at en tilstrækkelig emotionsteori bør indeholde elementer fra alle fire traditioner, altså fra den evolutionære, den psykofysiske, den neurologiske og den psykoanalytiske tradition (Plutchik, 2003, p. 43).

Sidenhen har en lang række teoretikere og forskere samlet trådene op inden for alle fire traditioner, og således kan det udledes, at mange har givet deres input til feltet omkring emotioner, både teoretisk og empirisk – hvilket også er grunden til, at der eksisterer så mange forskellige definitioner og forståelser af, hvad emotioner er. Dette vil blive illustreret i det følgende.

3.2 Hvad er emotioner?

Det siges at alle ved, præcist hvad en emotion er, indtil de bliver bedt om at definere, hvad det er (Fehr & Russel, 1984, p. 464). I 1884 stillede James som nævnt spørgsmålet "*What is an emotion?*" (James, 1884), men i dag, 128 år senere, har vi, som det også gælder for så mange andre psykologiske fænomener, stadig ikke fundet ét, endegyldigt svar på, hvad en emotion er. Og spørgsmålet er, om det overhovedet vil være muligt. Emotioner har nemlig vist sig at være et yderst komplekst fænomen.

I 1981 fastslog Kleinginna og Kleinginna, at et stort problem indenfor feltet omkring emotioner var, at der har været fremlagt en bred varietet af definitioner af begrebet. De gennemsøgte feltet for disse terminologiske forskelligheder og fandt frem til 92 forskellige definitioner af, hvad emotioner er, og opdelte disse definitioner i 11 forskellige kategorier (Kleinginna & Kleinginna, 1981). Disse kategorier bevæger sig fra affektive og kognitive definitioner over fysiologiske definitioner til motivationelle og adfærdsbaserede definitioner (Kleinginna & Kleinginna, 1981, p. 354), og siden 1981 er der antageligt blevet fremlagt adskillige yderligere definitionsforslag. Således kan det ses, at feltet omkring emotioner er bredt, mangefacetteret og mangler konsensus, og det kan derfor virke paradoksalt, at vi i dag i høj grad retter os efter en samfundsdoktrin om, at vi skal tale om vores emotioner, når det teoretiske afsæt for, hvad en emotion overhovedet er, er så komplekst.

3.2.1 Emotioner, følelser, affekter og humør

En særlig udfordring indenfor feltet omkring emotioner er, at der eksisterer en række termer, der kredser om de samme fænomener, og som kan være svære at skelne. Dette drejer sig særligt om emotioner, følelser, affekter og humør.

Humør kan defineres på forskellige måder (e.g. Plutchik, 2003, p. 63), men vi lægger os op af Kagan (2007, p. 187), Brinkmann (2011, p. 135) samt Oatley og Jenkins (if. Plutchik, 2003, p. 63), der beskriver humør som en længerevarende emotionel tilstand, der kan vare timer, dage, uger og nogle gange måneder.

Emotioner, følelser og affekter er imidlertid mere vanskelige at adskille fra hinanden. De adskiller sig fra humør ved at være en korterevarende tilstand (Parkinson, 1995, p. 9). På dansk anvendes primært termen følelse. Dog anvender man i psykiatrien betegnelsen affekt, mens man i psykologisk faglitteratur benytter sig af udtrykket emotion (Egidius, 2005, p. 136), med undtagelse af psykodynamiske tekster og fremstillinger, hvor termen affekt anvendes (ibid., p. 18). I mange sammenhænge benyttes betegnelserne følelse, emotion og affekt således ensbetydende, dog i forskellige kontekster, mens de i andre sammenhænge betegner forskellige, men dog relaterede, fænomener, som det også illustreres ved de følgende eksempler.

Daniel J. Siegel (2002) benytter fx begrebet affekt om den måde, hvorpå en indre emotionel tilstand afsløres udadtil (p. 150), mens han bruger følelse til at beskrive den bevidste erkendelse af enten en emotion eller en affekt (p. 151). Antonio Damasio (2000) beskriver følelser som sansemønstre, der signalerer fx smerte og nydelse, og emotioner som komplekse, stereotype reaktionsmønstre (Damasio, 2000, p. 55). Affekt anser Damasio som et mere generelt begreb, der kan betegne både emotioner, humør og følelser, og affekt er det, man udtrykker eller føler over for et objekt eller en situation (Damasio, 2002, p. 342). Tanggaard og Elmholt (2011) forstår affekt på samme måde (p. 18) og skriver videre, at man i engelsk litteratur ofte skelner mellem det subjektive element af emotioner, dvs. det, vi føler (følelser), og det socialt fremviste element af emotioner, dvs. det, vi viser (emotion). Ifølge Ann M. Kring (2001) benyttes affekt oftest som reference til følelsestilstande, mens emotioner omfatter adskillige komponenter, hvor følelsestilstande blot er en af disse (p. 338).

Disse forståelser og definitioner er blot et lille udpluk af de mange definitioner, der findes (e.g. Hughes, 2009, p. 282; Kleinginna & Kleinginna, 1981, p. 346; Kring, 2001, p. 338; Plutchik, 2003, p. 62). Det ses således, at der ikke hersker enighed om, hvad der forstås ved de forskellige betegnelser. Med mindre andet angives i et givent kapitel eller afsnit, vil vi i dette kandidatspeciale derfor benytte os af termerne emotion, følelse og affekt synonymt.

3.2.1.1 Sensations

På dansk bruger vi også betegnelsen *at føle* omkring kropslige følelser så som varme, kulde, sult, tørst og smerter. Tomkins omtaler sult og sexlyst som driftssystemer eller motivationssystemer (if. Plutchik, 2003, p. 93) og adskiller således disse fra emotioner. Også Harré laver en adskillelse mellem, hvad han kalder *sensations* og *emotions*. Han laver denne adskillelse ud fra, at *emotioner*, så som frygt og vrede, falder inden for en 'moralsk orden', mens *sensations*, så som smerte og udmattelse, er rent fysiologiske fænomener, der ikke hører til inden for en sådan moralsk orden (Harré if. Brinkmann, 2006, p. 375). Vi bliver ikke moralsk beskyldt for at have ondt i maven, men man kan ofte blive moralsk beskyldt for at være vred. Vrede kan være berettiget og uberettiget, mens ondt i maven blot er et resultat af en kausal proces (Brinkmann, 2006, p. 375). Således benytter vi os også af denne skelnen på den

måde, at når emotioner omtales i denne opgave, indebærer det *ikke* disse drifter og sensations.

3.2.2 Emotioners tre komponenter

I denne opgave forstår vi emotioner som et overordnet begreb bestående af tre komponenter, nemlig en fysiologisk, en kognitiv og en adfærdsmæssig komponent. Denne forståelse af emotioner som bestående af disse tre komponenter går igen hos en lang række forfattere, der trods brug af forskellige betegnelser for disse komponenter, anser netop disse tre komponenter som centrale i emotionskonstruktionen (e.g. Fridja, 1986, p. 2; Izard, 1991, p. 16; Kagan, 2007, p. 23; Kennedy-Moore & Watson, 1999, p. 10; Kleinginna & Kleinginna, 1981, p. 385; Parkinson, 1995, p. 14). Hermed ses det også, hvordan de fleste, som nævnt, inddrager elementer fra alle de fire førnævnte historiske traditioner. I det følgende præsenteres de enkelte komponenter hver især.

3.2.2.1 Den fysiologiske komponent

Når et individ udsættes for en emotionsfremkaldende situation eller oplevelse, er det første, der forekommer, en prærefleksiv, førsproglig reaktion. Denne reaktion indebærer en perception af den emotionsfremkaldende stimulus, en præbevidst kognitiv og emotionel bearbejdning, samt fysiologiske forandringer i form af emotionel arousal. Denne arousal er et kropsligt signal om, at noget vigtigt sker, som kræver opmærksomhed og/eller handling (Kenny-Moore & Watson, 1999, p. 9), (For mere om arousal, se afsnit 4.5.3).

3.2.2.2 Den kognitive komponent

Når først den emotionsfremkaldende oplevelse har fundet sted, og de fysiologiske og prærefleksive reaktioner er sat i gang, forekommer en kognitiv vurdering af situationen. Ifølge Richard Lazarus (1991) kan der identificeres to kognitive vurderingsprocesser, som former vores følelsesmæssige oplevelse og respons. Den primære kognitive vurderingsproces foregår lynhurtigt og automatisk, og her er formålet at finde ud af, om situationen er positiv eller negativ for individet, samt hvilke konsekvenser, det kan have for individet (Lazarus, 1991, p. 149f). Derefter forekommer den sekundære kognitive vurdering. Denne vurdering foregår

langsommere og er typisk mere bevidst reflekteret, og her vurderes konsekvenserne mere nøje, samt hvordan individet skal håndtere situationen (ibid., p. 150).

Kvaliteten og intensiteten af vores emotionelle oplevelse og respons antages i Lazarus' teori således at være et produkt af samspillet mellem vores primære og sekundære kognitive vurdering af situationen (Plutchik, 2003, p. 115).

3.2.2.3 Den adfærdsmæssige komponent

Efter den kognitive vurdering af situationen har fundet sted, kan individet vælge enten ikke at reagere eller at reagere (Kennedy-Moore & Watson, 1999, p. 4). Hvad enten der reageres eller ej, er dette en adfærd. Individet kan reagere ved ikke at sige noget, ved at anvende forskellige emotionsreguleringsstrategier, ved at udtrykke sig nonverbalt ved at slå, græde, smile eller grine, ved at udtrykke sig verbalt via råb eller vrisseri, ved at italesætte sine emotioner mv. (Parkinson, 1995, p. 73; pp. 77f; p. 117). Dermed kan man sige, at emotioner implicerer en parathed til handlen (ibid., p. 69). At tale om emotioner, hvilket er fokus i dette speciale, er således et element af den adfærdsmæssige komponent.

3.2.2.4 Integration af de tre komponenter

Med udgangspunkt i de tre komponenter, der netop er gennemgået, vælger vi i dette speciale at arbejde ud fra en bred forståelse af emotioner, der tager højde for disse tre komponenter. Dvs. at vi forstår emotioner som et fænomen, der indebærer en fysiologisk, en kognitiv og en adfærdsmæssig komponent og når vi fremover refererer til emotioner, er det implicit denne forståelse vi henviser til.

Vi ønsker ikke at udvælge én enkelt definition af, hvad emotioner er, da feltet, som nævnt, er så bredt og mangefacetteret, og da formålet med dette speciale ikke er at undersøge *hvad* emotioner er.

3.2.3 Emotioner som et socialt fænomen

Idet vi i dette kandidatspeciale fokuserer på det *at tale om* emotioner, anser vi i forlængelse heraf emotioner primært som et socialt fænomen.

Selv om emotioner af de fleste anses som værende et personligt og individuelt fænomen, mener Brian Parkinson (1995), at det vigtigste aspekt ved emotioner er socialt. Han påpeger, at størstedelen af menneskers emotioner omhandler, hvad andre

mennesker siger og gør (p. 170), samt er et resultat af reale, forventede, forestillede eller erindrede sociale relationer (p. 182). Således mener Parkinson, at sociale faktorer ikke kun har indflydelse på eller bliver påvirket af emotioner, men at emotioner konstrueres socialt i vores interpersonelle interaktioner, samt at emotioners sande natur i mange situationer er en form for kommunikation (Parkinson, 1995, p. 170).

I forlængelse heraf påpeger Brinkmann (2011), at det almindeligvis er vores sociale relationer, der gør det muligt for os at *identificere* vores emotioner. For det meste handler vores emotioner, ifølge Brinkmann og i tråd med Parkinson, kort sagt om vores relationer til andre (Brinkmann, 2011, p. 136). Emotioner er ofte med til at opretholde sociale bånd, samt har en lang række andre sociale funktioner, og vi har derfor en række centrale, sociale emotioner, så som skyld, skam, tilgivelse etc., der handler om at knytte og genskabe sociale relationer, der eventuelt er brudte (Brinkmann, 2011, p. 136).

Således forstår vi altså emotioner som socialt indlejrede, samt at de som regel skal forstås i en social kontekst (For mere om emotioners sociale funktioner, se afsnit 4.4).

3.2.4 Emotioner er aldrig 'rene'

Ud over de tre komponenter, der netop er blevet beskrevet, er en vigtig ting at have in mente, når der arbejdes med emotioner og kompleksiteten herved, at emotioner sjældent, hvis nogensinde, opleves som en ren, ublandet tilstand. Mere typisk er det, at enhver situation fremkalder blandede emotioner, som er svære at beskrive på en simpel eller utvetydig måde (Plutchik, 2003, p. 17). Hvis en, man holder af, dør, kan dette fx både vække sorg over, at personen ikke længere er til, men samtidig vrede over at være blevet forladt af denne person (Bamberg, 1997, p. 217). Endvidere kan man tale om det, der hedder meta-emotioner, dvs. emotioner omkring emotioner (Gottman, Katz & Hooven, 1997, p. 6). Ser vi fx på vrede, kan nogle mennesker være flove, irriterede eller kede af deres vrede, mens andre har det godt med deres evne til at udtrykke vrede (ibid., p. 7). Hermed vækkes der altså ofte flere end blot én, afgrænset emotion af gangen.

Således er vi i dette speciale bevidste om, at emotioner sjældent eller aldrig forekommer i en ren tilstand, hvilket kan være med til at gøre det at tale om sine emotioner komplekst.

3.2.5 Relationen mellem sprog og emotioner

Når vi i dette speciale fokuserer på det at tale om sine emotioner, bliver det således relevant at se nærmere på relationen mellem sproget og emotioner. Derfor undersøges det først, hvordan denne relation kan forstås ud fra fire forskellige positioner, hvorefter der ses nærmere på, hvordan sproget kan være begrænsende for den emotionelle ytring.

3.2.5.1 Fire positioner i relationen mellem sprog og emotioner

Der eksisterer en generel debat om, hvordan man i det hele taget skal anskue forholdet mellem sproget og den subjektive, psykiske virkelighed, heriblandt individets emotioner (Nørgaard, 2007, p. 14). Der findes forskellige opfattelser af dette forhold.

Den første position kaldes fredelig sameksistens. Her antages det, at den ordløse oplevelse har en klar struktur forud for enhver sproglig formulering, og at sprogliggørelsen mere eller mindre præcist vil gengive oplevelsen, men ikke selv har nogen indflydelse på denne (Nørgaard, 2007, p. 14). Dette kan også kaldes en positivistisk eller en dualistisk sprogforståelse (Jørgensen, 2002, p. 50). I relation til emotioner betyder dette, at emotioner og sprog anses som to særskilte entiteter, og at sproget blot rapporterer eller beskriver en eksisterende emotion, uden at påvirke den (Colombetti, 2009, p. 6). Fortællingen kan være mere eller mindre præcis afhængigt af, hvor meget personen ønsker at slippe ud, ligeså vel som det kan afhænge af personens evner til at udtrykke sig (ibid., p. 7), men ikke desto mindre udtrykkes følelsen i denne position uden at påvirkes af italesættelsen.

Den anden position kan man kalde det sproglige syndefald, da man her antager, at den ordløse oplevelse har en klar struktur forud for den sproglige formulering, men at denne struktur er af en fundamentalt anden natur end den sproglige struktur. Konsekvensen bliver, at den ordløse oplevelse går tabt eller bliver utilgængelig, når den sproglige formulering indtager pladsen som den 'officielle version' (Nørgaard, 2007, p. 14). I relation til emotioner kan man sige, at sproget i mange situationer kan

være fattigere end oplevelsen, som når man kommunikerer ens vrede ved at sige ”Jeg er irriteret på dig” (Colombetti, 2009, p. 7). Endvidere er emotioner komplekse tilstande, hvor individet som nævnt ofte oplever mere end én emotion af gangen, og dette er med til at gøre det svært for individet at formulere den egentlige emotionelle tilstand. I forlængelse heraf kan det, der kaldes *førstepersons privilegeret tilgang til egne tanker* nævnes, hvilket vil sige, at den enkelte er den eneste, der kender til det fulde indhold af egne tanker, også selv om det kommunikeres (Christensen, 2005, p. 34). Dette skyldes ifølge denne position, altså det sproglige syndefald, at individet aldrig kan kommunikere alle sine komplekse emotioner ud, præcis som de er.

Den tredje position kan kaldes radikal sproglig konstruktionisme. Her hævdes det, at den ordløse oplevelse ikke har nogen struktur forud for sin sproglige formulering. Denne ordløse oplevelse får altså først sin mening og form i og med den sproglige formulering af den (Nørgaard, 2007, p. 14). I relation til emotioner betyder dette, at den emotionelle oplevelse først bliver til en reel, konkret emotion, idet den italesættes, og at emotionen på sin vis ikke eksisterer forud for denne italesættelse.

Den fjerde position kan kaldes interaktionssynspunktet, idet det her hævdes, at der er tale om en interaktion: Den ordløse oplevelse har en struktur forud for den sproglige formulering, men den sproglige formulering må nødvendigvis være selektiv og vil derfor også i et vist omfang virke tilbageformende på den ordløse oplevelse (Nørgaard, 2007, p. 14f). At sætte ord på ens emotioner kan ud fra denne position således tydeliggøre dem og ændre dem (Colombetti, 2009, p. 8), i kraft af at sproget ikke blot *afbilder* virkeligheden, men også er med til at *skabe* menneskets oplevelse og forståelse af virkeligheden (Jørgensen, 2002, p. 50). Man henviser her til det, der kaldes prærefleksive emotioner. Prærefleksive emotioner er emotionelle oplevelser, der præger ens bevidsthed og farver ens oplevelse af miljøet, men som ikke er en fast eller struktureret tilstand i ens bevidsthed (Colombetti, 2009, p. 8). Når en emotion bliver eksplicit eller refleksiv ved at blive omsat til ord, forandres denne følelse i den forstand, at den opnår præcision. Verbalisering har således sin egen dynamik, der påvirker udfoldelsen af oplevelsen og dermed er med til at forme, tydeliggøre og konstituere emotionerne (Colombetti, 2009, p. 9). Sprog og emotioner forstås i denne position derfor som gensidigt påvirkende, og kan dermed ikke skilles fra hinanden.

Det ses således, hvordan der eksisterer forskellige forståelser af relationen mellem sprog og emotioner, og ovenstående overvejelser omkring de fire positioner

kan munde ud i en længere filosofisk diskussion (e.g. Jørgensen, 2002, pp. 50-54). Denne diskussion tages ikke i dette kandidatspeciale, men vi altså er bevidste om, at relationen mellem sprog og emotioner er kompleks og kan forstås på mange måder.

3.2.5.2 Sprogliggørelse af emotioner som begrænsende

Vi lever i dag i et samfund, hvor der hersker et emotionelt imperativ om, at vi skal tale om vores emotioner, og i det hele taget synes det at tale med andre om sine emotioner at være et almenmenneskeligt behov og foretagende (Parkinson, 1995, p. 194). Alligevel kender de fleste mennesker sandsynligvis det, at man har en eller flere emotioner i sig, som man bare ikke kan finde de rigtige ord for. Man har måske lyst til at fortælle en anden hvor vred, man er eller hvor forelsket, man er, men det er som om, at ordene bare ikke rigtig er der. For at søge en forklaring på, hvad der sker i sådanne situationer, bliver det derfor relevant at se nærmere på, hvordan sproget kan være begrænsende for ytringen af den emotionelle oplevelse.

3.2.5.2.1 *Fra dynamiske emotioner til statiske ord*

Mange af vores emotioner er dynamiske, flydende oplevelser (Kagan, 2007, p. 119), de opleves delvist kropsligt (jf. den fysiologiske komponent) og dermed primært uden for sproget (Bucci, 1995, 103), og deres direkte udtryksform er nonverbalt eller paraverbalt fx i form af ansigtsudtryk, latter eller gråd (Foolen, 1997, p. 21). Denne antagelse omkring, at flere af vores emotioner er kropslige og førsproglige, er baseret på en forståelse af, at vi mennesker besidder en række grundemotioner, som vi har med os fra fødslen og som er uafhængige af den kultur, vi lever i – og således også uafhængige af italesættelse og af det eksisterende sprog. Disse emotioner er eksempelvis glæde, tristhed, frygt og vrede (e.g. Burgoon, 1994, p. 264f; Ekman & Friesen, 1969, p. 71; Ekman, Matsumoto & Friesen, 2005, p. 429). Modsat besidder vi også en række kulturelt konstruerede emotioner, så som skam, skyld, jalousi og taknemmelighed, som er emotioner, vi lærer at kende gennem opvæksten og vores sociale liv, og som i højere grad er emotioner, der skabes og gives betydning i kraft af sprogliggørelsen (Tangaard & Elmholt, 2011, p. 11).

Trods at en stor del af de emotioner, vi oplever, primært er nonverbale, dynamiske og flydende, forventes det dog ofte af os, og dette måske særligt med afsæt i, at vi lever i et emotionaliseret samfund, at vi er i stand til at sætte ord på vores emotioner, så andre kan få et indblik i, hvordan vi har det, eller hvad vi fx

synes om noget eller om den anden. Der skal således ske en 'oversættelse' fra den dynamiske, flydende, kropslige, nonverbale oplevelse til et emotionsord. Det er denne italesættelse, der gør emotionen synlig og dermed nemmere og hurtigere at få adgang til af andre, end ved manglen af ord (Colombetti, 2009, p. 17). Samtidig kan man sige, at når emotioner netop er dynamiske, og ofte også som nævnt flertydige, presser man på sin vis de komplekse emotioner ind i den kompakte størrelse, et ord er (Colombetti, 2009, p. 17). Det er som at tage et billede af en danser midt i en bevægelse; en dynamisk oplevelse gøres til et statisk billede her i form af en emotionel oplevelse, der gøres til et eller flere ord (Kagan, 2007, p. 120). Kitayama udtrykker det endnu mere kontant og skriver, at emotioner ligefrem *ødelægges* af ord, fordi emotionerne, når de udtrykkes klart, tit bliver til noget helt andet end den faktiske emotionelle oplevelse (Kitayama, 2005, p. 36).

Sproget er således ikke umiddelbart den optimale måde at udtrykke emotioner på, og for de fleste mennesker er det ekstremt svært at udtrykke stærke emotioner verbalt (Bucci, 1995, p. 103), som fx når man er 'overvældet af glæde', 'mundlam', 'så rasende at jeg ikke har ord for det', eller når elskende 'ville ønske jeg kunne forklare, hvor forelsket jeg er' (Bucci, 1982, p. 418). Emotioner udtrykkes i stedet, som nævnt, mest direkte via bevægelser, ansigtsudtryk eller emotionslyde, så som grin eller gråd, eller alternativt i billedsprog eller metaforer (Bucci, 1995, p. 104), men det synes usandsynligt, at vi mennesker kan gå igennem livet uden at skulle udtrykke vores emotioner verbalt.

Her bliver det igen relevant at rette opmærksomhed mod, at vi mennesker i vores dagligdag heldigvis normalt ikke er begrænsede til *enten* at benytte os af verbal *eller* nonverbal kommunikation af vores emotioner, men at vi kan gøre brug af varierede kommunikationsformer, der kan understøtte hinanden og således være medvirkende til, at vi kan udtrykke vores emotionelle oplevelser mere nuanceret.

3.2.5.2.2 *Italesættelse begrænses af tilgængelige emotionsord*

Når vi fokuserer på, hvordan sproget kan være begrænsende for ytringen af en emotionel oplevelse, er én faktor altså, at det kan være problematisk, at en dynamisk emotionel oplevelse i sprogliggørelsesprocessen gøres til en statisk enhed. En anden faktor er, at vi i vores italesættelse af vores emotioner, begrænses af de emotionsord, der er til rådighed i vores sprog og ordforråd.

Det sprog, vi behersker, og den kultur, vi er en del af, har betydning for hvilke ord, der står til vores rådighed. Emotionsord og de sætninger, de er en del af, er således altid indlejret i et sprog og en kultur (Kagan, 2007, p. 122). En *fugl* kan kun betegnes som en fugl, fordi vi har valgt at kalde den en fugl. Ligeledes kan emotionen *glæde* kun kaldes glæde, fordi ordet er indlejret i en kultur, hvor der hersker en social konsensus om, at denne emotion betegnes med ordet glæde (Brinkmann, 2006, p. 376). Hvis der modsat ikke eksisterede et ord for glæde, ville det være sværere at forklare netop denne følelse til andre. Således afhænger italesættelsen af vores emotioner af de ord, der eksisterer i vores sprog (Frijda et al., 1994, p. 121).

Nogle gange findes der måske et ord i vores kulturelle sprog for den emotion, vi oplever, men måske er dette ord ikke en del af vores *eget* ordforråd. Vi kan således også være sprogligt begrænsede af vores eksisterende ordforråd og vores evne til at formidle vores tanker og følelser til andre, hvilket kan få betydning for, hvor nuanceret og præcist, vi kan formidle vores emotionelle oplevelse til en anden (Colombetti, 2009, p. 22; Saarni, 1999, p. 311.).

Som bekendt er emotioner dynamiske, komplekse og ofte en blanding af mange emotioner på en gang. Grunden til, at vi ofte oplever, at vores emotioner er blandende og derfor ofte har behov for at bruge flere emotionsord for at beskrive vores emotionelle tilstand, skyldes måske, at der simpelthen ikke eksisterer et præcist ord for den emotion, vi oplever, og i stedet må vi gribe til de kulturelt accepterede ord, der er en del af vores fælles sprog. Man kan således sagtens føle noget, der ikke eksisterer et ord for (Wierzbicka, 1994, p. 27), men denne mangel på et passende ord kan gøre det sværere at formidle til andre, hvad det i så fald er, man egentlig føler, og måske kan det også gøre det mere indviklet for en selv at finde frem til, hvad man føler.

Således kan det ses, at vi, når vi taler om vores emotioner og forsøger at formidle en emotionel oplevelse eller tilstand til en anden, begrænses af både det sprog, vi taler, samt af vores eget ordforråd og vores evne til at formulere os.

3.2.5.2.3 Afrunding: Sprogliggørelse af emotioner som begrænsende

Det ses således, hvordan italesættelsen af vores emotioner kan være begrænsende i forhold til den fulde emotionelle oplevelse, vi har eller har haft, da ord sjældent kan rumme den dynamiske og komplekse emotionelle oplevelse, en person reelt set har,

samt da vi er begrænset af de ord, der står til vores rådighed. Det kan således synes paradoksalt, at vi lever i et italesættelses-samfund, hvor det forventes af os, at vi taler om vores emotioner, når det samtidig kan være rigtig svært at indfange netop emotioner med sproget.

Samtidig er det også værd at pointere, at selv om sproget kan være begrænsende for det at udtrykke sine emotioner, kan sproget også, som fremhævet i en af de tidligere illustrerede positioner, være med til at udforske, udvikle og yderligere nuancere den emotionelle oplevelse (Saarni, 1999, p. 131), samt have centrale sociale funktioner (jf. afsnit 4.4) og andre fordele (jf. kapitel 4). Således anser vi i dette speciale ikke italesættelsen af emotioner som udelukkende begrænsende eller som udelukkende fascilerende for den emotionelle oplevelse, men i stedet som en naturlig del af det at være menneske i et emotionaliseret samfund med de fordele og ulemper denne italesættelse kan have.

3.2.6 Vores forståelse af emotioner

Således kan det opsummeres, at vi i dette speciale forstår begreberne emotion, følelse og affekt synonymt, samt at vores forståelse af emotioner ikke indebærer drifter og sensations. Dernæst har vi fastlagt, at vi forstår emotioner som bestående af tre komponenter; en fysiologisk, en kognitiv og en adfærdsmæssig komponent, og vi er bevidste om, at emotioner sjældent eller aldrig forekommer i en ren tilstand, men ofte som en kombination af flere emotioner. Ydermere forstår vi emotioner som et primært socialt fænomen, og vi er bevidst om, at relationen mellem sproget og emotioner er komplekst.

3.3 *Emotionsforskning*

Det er i det ovenstående illustreret, at emotioner rent definitions-mæssigt er et komplekst fænomen, der endvidere kan være svært at skelne fra det sprog, der bruges, til at italesætte de emotionelle oplevelser. I forlængelse heraf kan det yderligere påpeges, at emotioner også er et komplekst og problematisk felt at *forske* indenfor, hvilket vil blive illustreret i det følgende.

3.3.1 Emotioner i psykologiens historie

På baggrund af at nærværende kandidatspeciale netop tager afsæt i emotionaliseringstendenser og særligt en fordring om, at det er vigtigt at italesætte sine emotioner til andre mennesker, findes det relevant og interessant at forsøge at illustrere hvilken rolle emotioner, opmærksomheden herpå og studiet heraf har spillet i psykologien gennem tiderne.

Emotioner er ifølge Rosenberg & Fredrickson (1998) psykologiske fænomener og er fundamentale i forhold til, hvad det vil sige at være menneske. Emotioners plads i psykologien synes dermed indlysende og relevant – nærmest udiskuterbar. Til trods herfor og måske mærkeligt nok har det videnskabelige studie af emotioner ikke været konsekvent til stede i moderne psykologis historie. Emnet dominerede i den moderne psykologis tidlige år, som det blev illustreret tidligere (jf. afsnit 3.1), lå så latent i årtier, og dukkede derefter igen op til overfladen mod slutningen af det 20. århundrede (Rosenberg & Fredrickson, 1998, p. 243).

Der kan være flere mulige årsager til eller forklaringer på denne udvikling inden for emotionsforskning i psykologien. Der kan fx rettes fokus mod den generelle historiske udvikling i psykologien. Behaviorismen, der begyndte at dominere psykologien fra 1920'erne og tog over fra tidligere tiders psykoanalytiske fokus på bl.a. ubevidste processer (Christensen, 2005, p. 63), udfordrede kraftigt studierne af subjektive fænomener som eksempelvis emotioner (Rosenberg & Fredrickson, 1998, p. 243). I en ca. 30års periode fra 1930'erne til 1960'erne, var der kun få bøger og artikler om emotioner, hvilket delvis kan henregnes til, at behavioristisk tænkning og tilgange havde opnået betydelig dominans i akademiske cirkler i denne periode. Den behavioristiske tilgang antog ikke subjektive redegørelser af emotioner for at være pålidelige nok til videnskabelige formål (Plutchik, 2003, p. xvii).

Behaviorismens store fokus på studier af *observerbare* fænomener, satte således for en tid emotionsforskningen på standby (Lazarus, 1991, pp. 4-8). I tråd hermed kan 1960'ernes fornyede interesse i emotioner til dels spores til studier af *observerbare* indikatorer på indre emotionelle tilstande, særligt ansigtsudtryk (se fx Ekman, Sorenson & Friesen, 1969). En anden årsag til, at emotioner så længe blev ignoreret, kan ses som værende rent metodisk – emotioner var vanskelige at studere og undersøge (og er det til dels stadig). Udviklingen af ansigts-kodnings systemer (se

fx Ekman, Friesen & Ancoli, 1980), samt tilgængeligheden af mere avancerede psykofysiologiske monitoreringsteknikker, gjorde det lettere og i det hele taget muligt at adressere og imødegå behavioristiske idealer om, at videnskabsfolk skal holde sig til og primært koncentrere sig om kvantificerbare og observerbare fænomener (Rosenberg & Fredrickson, 1998, pp. 243f).

Den fornyede interesse i emotioner i 1960'erne kan endvidere ses med afsæt i tilsynekomsten af det kognitive felt, som var med til at skabe fornyet psykologisk interesse i uobserverbare mentale processer og subjektive fænomener (Plutchik, 2003, p. xviii; Rosenberg & Fredrickson, 1998, p. 244). Endvidere synes også fremkomsten af humanistisk psykologi i 1950'erne og den videre opblomstring og udfoldelse af retningen i 60'erne (Friedmann, 2011 p. 425; Giorgi, 2005 p. 204) at medføre fornyet opmærksomhed på emotioner, idet denne retning, som tidligere illustreret, satte fokus på vigtigheden af menneskers følelsesliv (Cain, 2002, pp. 10f; p.38f). Yderligere kan det øgede fokus på emotioner indenfor de sidste årtier også ses i lyset af, at emotioner i dag på arbejdsmarkedet og i konkurrencestaten anses som en produktivkraft, hvormed emotioner i dag kan forstås ud fra både en blød og en hård diskurs, som det også tidligere er blevet illustreret. Disse humanistiske og konkurrenceprægede og generelle emotionaliseringstendenser forekommer med afsæt i de præsenterede samfundstendenser blot at være blevet yderligere iscenesat de senere år.

3.3.2 Komplexitet i emotionsforskning

Som det er blevet nævnt, eksisterer der mange forskellige tilgange til emotioner i det hele taget og til emotionsstudier i særdeleshed – dette både teoretisk og empirisk (Buck, 1990, p. 336).

Mange begreber i psykologi er dog ikke direkte observerbare, så som intelligens, depression og særligt relevant i denne kontekst - emotioner (Coolican, 2004, p. 26). Det er endvidere ikke altid ligetil præcist at definere de variable, der ønskes nærmere undersøgt: *"Some variables are familiar in concept but measuring them numerically seems a very difficult, strange or impossible thing to do, as in the case of attitude, anxiety or feelings"* (Coolican, 2004, p. 27). I søgningen efter objektivitet forsøger videnskabsfolk derfor at operationalisere de variabler, de arbejder med (ibid.), men dette er dog ikke altid uproblematisk indenfor psykologien.

Som påpeget af Lazarus (1991) er forskning i emotioner et vanskeligt og udfordrende foretagende (p. 42). Dette kan ses med afsæt i, at det kan forekomme vanskeligt at operationalisere emotionsbegrebet eller begreber i relation hertil, og dermed er det ikke ligetil at finde en entydig og umiddelbar måde at gå til forskningen på. Forskning i emotionsfeltet synes endvidere vanskeligt at udføre, idet mange emotionelle variabler, som påpeget, nemlig ikke er direkte observerbare (Lazarus, 1991, p. 83). I stedet må der gøres brug af variabler som kan antages at udsige noget om eller relateres til emotioner og herudfra foretage fortolkende følgeslutninger.

Derudover er emotioner, som tidligere illustreret, ofte nonverbale, flygtige, dynamiske, komplekse og blandede, hvilket er medvirkende til at komplicere og vanskeliggøre studierne heraf yderligere. Mangfoldigheden, flertydigheden og manglende definitorisk enighed (Brinkmann, 2011, p. 140; Kagan, 2007, p. 117; Plutchik, 2003, pp. 61, 66) er således i særdeleshed med til at gøre empirisk forskning vedrørende emotioner til et komplekst foretagende (Russel, 1994, p. ix).

3.3.2.1 Emotionsstudiers vanskeligheder og problematikker

Der anvendes som nævnt flere forskellige tilgange til studiet af emotioner, bl.a. selvrapportering, observation og vurdering af adfærd og målinger af fysiologisk og neurale forandringer (Lazarus, 1991, p. 43; Plutchik, 2003, p. 117).

Ifølge Lazarus (1991) er det nødvendigt at være opmærksom på mulige forbehold i relation til *alle* typer af data, der anvendes i forbindelse med emotionsforskning: *"[...] to interpret actions and physiological activity as emotional phenomena also requires theoretical inference, and these phenomena are not any easier to manage as data than is what people say about their experience and understanding"* (pp. 43f). Lazarus (1991) retter ligeledes fokus mod, at det er ekstremt relevant at skelne mellem *'observation'* og *'interpretation'*, altså netop mellem direkte observation og subjektiv fortolkning af emotioner (p. 43), og at fortolkning altid vedrører, at der drages visse former for følgeslutninger.

Der kan således være forskellige problematikker i forhold til de metoder, der anvendes til udforskning af fænomener knyttet til emotionsfeltet. Dette gælder både i forhold til diverse selvrapporteringsmetoder (Lazarus, 1991, p. 43; Plutchik, 2003, p. 17), i relation til empiriske observationer og vurderinger af emotionel adfærd

(Lazarus, 1991, p. 43), samt i forhold til forskellige fysiologiske målinger (Lazarus, 1991, p. 43; Mauss & Robinson, 2010, p. 102f; Plutchik, 2003, pp. 140-142).

Endvidere er det problematisk, hvis der ikke i emotionsstudier tages højde for kontekstuelle faktorer, dette med afsæt i at: *"Without an appropriate context and interpretation, none of the molecular phenomena of emotion are emotional per se, because all serve other nonemotional functions"* (Lazarus, 1991, p. 44). Det er endvidere ikke muligt præcist og entydigt at vide, hvad det var, der gjorde, at en person blev nervøs i en bestemt situation, så også her må der foretages fortolkende følgeslutninger (ibid., p. 42f), og sådan slutninger vil ofte være forbundet med mulige bias. Det kan hermed være vanskeligt at etablere entydige relationer mellem emotionelle tilstande og fysiologiske eller adfærdsmæssige reaktioner (Plutchik, 2003, p. 142). Dette er ifølge Lazarus (1991) en af hovedgrundene til, hvorfor emotioner er så vanskelige at håndtere videnskabeligt (p. 44).

Plutchik (2003) peger i tråd med ovenstående således på mange forskellige grunde til de vanskeligheder, der er forbundet med studier i emotioner. Nogle af vanskelighederne kan relateres til uklarhederne i emotionssproget, nogle til inkonsekvenser i definitioner af begrebet, og nogle kan relateres til indflydelsen fra forskellige historiske traditioner (pp. 3f), og det ses således, hvordan der faktisk er mange problemer forbundet med at forske indenfor dette felt.

3.3.2.2 Emotioner i interpersonelle kontekster

I forhold til den tydelige vigtighed af interpersonelle faktorer bl.a. i relation til, hvad der forårsager emotioner, og at emotionskommunikation har konsekvenser for andre, samt i det hele taget har en række interpersonelle funktioner (Keltner & Kring, 1998, pp. 321f) (se i øvrigt afsnit 4.4), er det ifølge Parkinson (1996) overraskende, at megen psykologisk forskning i emotioner har tenderet til at bero på ikke-sociale manipulationer, hvori et enkelt passivt subjekt præsenteres for emotionelt materiale (p. 664).

Der kan dog peges på flere vanskeligheder i forbindelse med udfoldelse og undersøgelse af emotioners sociale aspekter og funktioner i empirisk sammenhæng. En af de centrale vanskeligheder i forhold til at undersøge emotioner i interpersonelle kontekster vedrører besværligheder i at registrere og holde styr på alle relevante variable. Emotionelle udvekslinger imellem mennesker involverer ofte komplicerede

mønstre af hurtigt udviklende og koordinerede verbale og nonverbale svar og reaktioner og det forekommer nærmest som et umuligt foretagende at skulle holde styr på alt, hvad der er vigtigt. Løsningen på disse vanskeligheder i kompleksitet synes mange forskere at søge ved at fokusere på en kunstigt forsimplet version af det pågældende fænomen (Parkinson, 1995, p. 171), og dette kan forekomme problematisk, da disse forskningsforsøg i kraft heraf har ganske lav økologisk validitet, og derfor ikke nødvendigvis kan sige ret meget om menneskers reale emotionelle liv og ageren.

3.3.2.3 Etiske krav

Etiske krav og retningslinjer er andre elementer, der er med til at sætte grænser og begrænsninger i studier af emotioner. I andre grene af psykologien, der fx er optaget af læring og hukommelse, er det muligt at skabe stærkt kontrollerede situationer, hvori stimulusbetingelser og forhold er kendte og afmålte, og hvor responser og reaktioner kan måles lige så præcist (Plutchik, 2003, p. 16). I studiet af emotioner er der etiske overvejelser og hensyn, der begrænser i hvor stor udstrækning emotioner som fx sorg, frygt og vrede kan skabes i laboratoriet. Som resultat heraf er emotionsforskere ofte tvunget til at studere allerede eksisterende kliniske forhold som fx sorg og depression (Plutchik, 2003, p. 16).

3.3.3 Nødvendigt med flere samtidige perspektiver

Med afsæt i at emotioner kan knyttes til et bredt spektrum af psykologiske effekter, forekommer det nødvendigt at søge at forstå og udforske emotioner fra mere end ét enkelt perspektiv: *"When emotions occur, for instance, they color consciousness, motivate behavior, and create bodily change. As such they have wide-reaching effects across a variety of systems, and their effects cannot be easily understood from a single perspective"* (Rosenberg & Fredrickson, 1998, p. 244). Dermed er det relevant og nærmest nødvendigt at krydse grænser mellem de forskellige subdiscipliner i psykologi, når der forskes i emotioner (ibid., p. 244f). Dette falder endvidere meget godt i tråd med vores forståelse af emotioner, der implicerer flere forskellige komponenter. At krydse grænser og sætte elementer i spil fra flere forskellige tilgange er således netop noget, der vil blive gjort brug af i nærværende kandidatspeciale – dette med afsæt i at dette findes både relevant og nødvendigt,

samt at dette tænkes at kunne bibringe en bredere nuancering og større forståelse i relation til belysning af problemformuleringen.

3.3.4 Afrunding: Emotionsforskning

På baggrund af den kompleksitet i emotioner og emotionsbegreber generelt, der er påpeget i de ovenstående afsnit, er forskning ofte reduktionistisk. Dette indebærer, at det ofte forekommer nødvendigt at tage afsæt i delelementer af emotioner, da de netop indebærer så mange komponenter og vinkler, som det ikke er muligt at studere samtidigt (Holodynski & Friedlemer, 2006, pp. 4f). Endvidere anvendes som tidligere nævnt følgeslutninger i forhold til at fortolke, analysere og konkludere i forbindelse med diverse studier, og yderligere kan forskning indenfor emotioner, med udgangspunkt i ovenstående pointer således, have relativ lav økologisk validitet.

Hermed kan det både være komplekst og problematisk at forske omkring emotioner, og i forlængelse heraf skal de fleste forskningsfund inden for dette felt derfor tages med visse forbehold. Dette gælder hermed også for de forskningsfund, der anvendes til at belyse dette kandidatspeciales problemstilling, hvorfor de konklusioner, der drages med udgangspunkt i sådanne fund, altid vil være tentative.

3.4 Afrunding

Formålet med dette kapitel var som nævnt todelt. I det ovenstående er det således blevet uddybet, hvordan vi i dette kandidatspeciale forstår begrebet emotioner, samt hvilke rationaler og overvejelser, der ligger bag denne forståelse. Endvidere er det blevet påpeget hvilke definitions- og forskningsmæssige forbehold, man bør tage, når man arbejder med det nærværende problemfelt, og dermed også når man læser de kommende analyser og diskussioner.

Yderligere betyder den definitions- og forskningsmæssige kompleksitet, at emotionsfeltet er et felt, hvor det ikke er muligt at finde endegyldige og entydige svar, hvilket implicerer, at doktrinen om vigtigheden af at italesætte emotioner antageligt hviler på et diskutabelt grundlag og hermed synes svagt forsknings- og definitions- og forskningsmæssigt funderet. Således kan det virke paradoksalt, at der på trods heraf faktisk eksisterer en almengyldig accepteret 'sandhed' om, at vi skal tale om vores emotioner.

4 Kapitel 4: Funktioner ved at tale om emotioner

Med udgangspunkt i den eksisterende samfundsmæssige doktrin omkring vigtigheden af at tale om sine emotioner, blev det i foregående kapitel påpeget, at det i nogen grad kan synes paradoksalt, at denne doktrin har vundet frem. Dette med afsæt i at emotionsfænomenet er ganske komplekst, hvilket gør det svært at konceptualisere og at forske i, og hvilket videre gør antagelserne bag denne doktrin diskuterbare. Til trods for at dette felt er komplekst samt vanskeligt at give entydige svar i relation til, ønsker vi alligevel at forsøge at gå bag om doktrinen og se nærmere på, hvilke teorier, antagelser og forskningsmæssige fund, der ligger til baggrund for emotionaliseringstendenserne og en doktrin om, at vi skal tale med hinanden om vores emotioner, har vundet frem.

Omend vi i dette speciale som udgangspunkt forholder os kritisk undersøgende til denne doktrin, vil vi i det følgende arbejde ud fra et funktionalistisk perspektiv med en antagelse om, at det at tale om emotioner kan have visse gavnlige funktioner for individet. Dette gør vi med udgangspunkt i, at det må være ideen om disse mulige positive funktioner, der har været medvirkende til det øgede fokus på italesættelse af emotioner. Vi vil således gå åbent og eksplorativt til værks og udforske, hvilke funktioner det at tale om sine emotioner, menes at kunne have, og herved søge et svar på: *Hvorfor* er det, at vi skal tale om vores emotioner?

Således vil vi først se nærmere på det faktum, at det at tale om emotioner tilsyneladende afspejler et almenmenneskeligt behov. Dernæst retter vi fokus mod den helbredende samtale og den katarsiske metode i kraft af, at ideen om at italesættelse af emotioner kan være helbredende, kan føres tilbage hertil. Efterfølgende udforskes det hvilke fysiske og mentale helbredsmæssige funktioner, det kan have for individet henholdsvis at tale om og ikke at tale om sine emotioner. Dette efterfølges af en udforskning af hvilke sociale og relationelle funktioner, det at verbalisere sine emotioner kan have, og slutteligt rundes afsnittet af med et kig på, hvorledes det at italesætte om sine emotioner også kan have en emotionsbearbejdende funktion, samt rent fysiologisk kan påvirke individets arousalniveau.

4.1 *Emotionskommunikation - et almenmenneskeligt behov*

I relation til dette speciales fokus på det at tale med andre om sine emotioner kan der knyttes nogle centrale begreber. Her synes det således relevant at iscenesætte begreberne '*social sharing*' og '*self-disclosure*'. Social sharing kan ses som værende et overordnet begreb for det at dele emotioner socialt med andre mennesker, og det kan mere præcist defineres som et fænomen, der involverer to elementer: 1) beskrivelse af emotionen i et socialt delt sprog, og 2) en modtager (Rimé et al., 1992, p. 228).

Et element af social sharing er det, der kaldes '*self-disclosure*'. 'Self-disclosure' refererer til den verbale kommunikation af personlig relevant information, tanker og emotioner til en anden (Laurenceau, Barrett & Peitromonaco, 1998, p.1239), der finder sted under social sharing. Self-disclosure er ifølge Pennebaker (1995) et socialt fænomen, der bruges ofte, og som har stor effekt såvel i terapeutiske rammer som i menneskers hverdagsliv (p. 7). Der er flere forskellige kategorier af self-disclosure⁴, fx selvbiografisk disclosure, men i det følgende vil der som udgangspunkt blive taget afsæt i emotionel self-disclosure, idet dette speciale omhandler emotioner. Emotionel self-disclosure vedrører at afsløre og fortælle om private emotioner og holdninger (fx 'Det sidste brud var så smertefuldt, at jeg ikke ved, om jeg kan elske en igen').

Vi mennesker har tilsyneladende et behov for social sharing og self-disclosure og en grundlæggende effekt ved emotioner er hermed, at de ofte får os til at opsøge selskab (Parkinson, 1995, p. 194). Forskning giver stærke indikationer af, at mennesker, der oplever en emotion, ønsker at tale om og dele denne oplevelse socialt (Rimé et al., 1992, p. 243; Rimé, 2006, p. 468; Zech, Rimé & Nils, 2004, p. 177; Zech & Rimé, 2005, p. 270), og dermed forekommer social sharing at afspejle et nærmest helt almenmenneskeligt behov.

⁴ For mere herom se fx McWilliams, 2004, pp.180-189.

4.2 Den helbredende samtale - psykoanalysen

At sprog eller samtale kan have en funktion i form af at være helbredende, er en antagelse, der kan føres tilbage til psykoanalysens grundlæggelse, og det var Sigmund Freuds kollega Josef Breuers klient Anna O, der benævnte processen omkring sin helbredelse *the talking cure* (Heaton, 2010, p. 1), på dansk *den helbredende samtale*. Psykoanalysen har siden dannet grundlag for den psykodynamiske tilgang, der igennem den sidste del af 1900-tallet er blevet udbredt indenfor det etablerede behandlingssystem, hvor udførelsen af det terapeutiske arbejde netop funderes på den opfattelse, at det er gennem sproget, som bærer af refleksionen, at helbredelsen finder sted (Nørgaard, 2007, p. 10). Som det blev beskrevet i kapitel 2, har psykoanalysens udbredelse også haft væsentlig indflydelse på menneskers hverdagsforståelse af sig selv, hinanden og deres emotioner, og hermed har tankegangen omkring den helbredende samtale haft indflydelse på fremkomsten af doktrinen omkring vigtigheden af at tale om sine emotioner samt fordelene herved.

4.2.1 Den katarsiske metode

Et begreb, der kan relateres til den helbredende samtale, og som fremstår særligt relevant i forbindelse med nutidens fokus på det at tale om emotioner, er *katarsis* og den *katarsiske metode*. Metoden blev oprindeligt præsenteret af Freud og Breuer i bogen *Studies on Hysteria* i 1895, og selv om de senere begge forlod den katarsiske metode, blev denne metode forgængeren for psykoanalysen. Endvidere ligger tankegangen bag katarsis til grund for meget af den forskning, der i dag udføres omkring den helbredende effekt ved at tale om emotioner. Derfor bliver det relevant at se nærmere på, hvad den oprindelige tankegang bag den helbredende effekt ved at italesætte emotioner var.

Katarsis betyder 'udrensning, renselse' (Vives, 2011, p. 1010), og den katarsiske metode fungerer på den måde, at klienten via hypnose eller fri association genkalder traumatiske oplevelser og får mulighed for at udtrykke de oprindelige affekter, der er blevet undertrykt eller glemt, og på den måde lettes klienten fra sine symptomer (Vives, 2011, p. 1014). Denne affektive reaktion kan bestå både af frivillige og ufrivillige reflekser som fx at råbe eller at græde. På den måde udtømmes affekterne for energi, og hvis disse reaktioner finder sted i tilstrækkeligt

omfang, forsvinder en stor del af affekterne (Breuer & Freud, 1895, p. 8). Dette fænomen, hvor en affekt udtrykkes med henblik på at 'få det ud af systemet' eller 'give sine følelser luft', kaldes også *venting* (Bushman, Baumeister & Phillips, 2001, p. 18). Særligt i forbindelse med vrede taler man ofte om, at det netop er vigtigt at give afløb for sine emotioner, men forskere er i dag uenige om den reelle effekt af venting (For mere herom, se afsnit 5.3.2). Hvis den affektive reaktion derimod undertrykkes, forbliver affekterne knyttet til minderne (Breuer & Freud, 1895, p. 8). Den katarsiske effekt forekommer kun fuldkomment, hvis reaktionen er passende, men sproget kan dog fungere som en stedfortræder for handling. Ved sprogets hjælp kan en affekt afreageres næsten lige så effektivt (ibid.). I andre situationer er det at tale i sig selv den passende reaktion, som fx at give udtryk for sorg eller at sætte ord på en pinefuld hemmelighed (ibid.). Forekommer der ikke en sådan passende reaktion, enten i handlinger eller i ord, vil erindringen om situationen bibeholde dens affektive spændingstilstand (Breuer & Freud, 1895, p. 8), og således vil der ifølge Breuer og Freud (1895) opstå hysteriske symptomer, så som lammelse, opkast, blindhed, døvhed og andre psykisk betingede fysiske symptomer (p. 4).

For Breuer og Freud bliver sprogliggørelsen af emotioner således et centralt *middel*, som de kan anvende for at bringe deres analysander tilbage i tiden til de traumatiske oplevelser, som analysanden dengang fortrængte og dermed ikke reagerede affektivt adækvat i forhold til (Nørgaard, 2007, p. 38). Sprogliggørelse er således ikke målet i sig selv, men sprogliggørelsen kan i stedet erstatte den handling, der udeblev, da den traumatiske oplevelse fandt sted. Det er denne affektive afreageren på erindringen, der fører til terapeutisk succes – altså bedring af klientens symptomer (Nørgaard, 2007, p. 38).

Omend den katarsiske metode er udviklet til brug i psykoterapi, kan katarsistankegangen føres direkte ud i hverdagslivet. Det er således først og fremmest væsentligt, ud fra denne teori, at individet i sin dagligdag sørger for at reagere, fysisk eller verbalt, på de emotionelle situationer, der opstår, så hun undgår, at emotionerne hober sig op og skaber uhensigtsmæssige symptomer. *Har* emotionerne hobet sig op, bliver det væsentligt for individet at få talt om sine emotioner – ikke for talens skyld i sig selv, men med henblik på at blive ført tilbage til den givne situation, og igennem sproget få afreageret. Der hersker dog stor uenighed omkring denne teoris reelle holdbarhed, hvilket vil blive behandlet senere (se afsnit 5.3.2).

Som nævnt forlod Freud sidenhen den katarsiske metode og udviklede i stedet den mere mangefacetterede psykoanalyse, hvor tanken omkring, at undertrykte eller fortrængte affekter skal kaldes frem og udtrykkes, stadig er central – tanker der er videreført i de psykodynamiske terapitraditioner (Della Selva, 2001, p. 18f; Plutchik, 2003, p. 36). Tankegangen om, at individet via venting kan opnå en sund katarsisk effekt, har ligeledes hængt ved, hvilket ses i daglig tale i kraft af antagelser om at 'give sine emotioner luft' og 'komme ud med det', samt i forskningsmæssige sammenhænge, hvor visse forskningsparadigmer tager udgangspunkt i en sådan forståelse af emotionskommunikations gavnlige effekt (se afsnit 4.3.2).

4.3 *Samspillet mellem emotioner og helbred*

At psykiske og fysiske funktioner har indvirkning på hinanden, er i dag mere eller mindre alment accepteret (Faleide & Lian, 2004, p. 12). Forholdet mellem sind og krop, hvilket også kan kaldes *det psykofysiske problem* eller *sjæl-legeme-problemet*, har længe været diskuteret af filosoffer, fysiologer og psykologer, og der har tidligere været stor modstand blandt læger og forskere inden for medicin mod at acceptere en teori om, at psykiske reaktioner kan fremkalde en kropslig sygdom (Faleide & Lian, 2004, p. 12f). Denne modstand har rødder tilbage til den dualistiske tankegang omkring sjæl og legeme, præsenteret af Descartes (ibid., p. 13), men blev overvundet i 1920'erne, da man inden for den neurofysiologiske forskning kunne påvise, at den belastning, som nerverne i hjernen udsættes for under stressadfærd, udløser såvel psykiske som fysiske reaktioner (Quick & Spielberger, 1994, p. 141f).

At psykiske tilstande, og hermed også emotionelle tilstande, kan have indflydelse på helbredet, hersker der således i dag mere eller mindre enighed omkring. I det følgende ses der derfor nærmere på, hvordan dette samspil mellem psyke og helbred, kan udspille sig.

4.3.1 Psykosomatik

Når der her fokuseres på samspillet mellem emotioner og helbred, synes det relevant kort at se nærmere på begrebet *psykosomatik*. Psykosomatik er nemlig det fænomen, at der kan opstå forstyrrelser og sygdomme i kropsorganerne som følge af psykiske forstyrrelser og belastninger, fx stress (Egidius, 2005, p. 473). En psykosomatisk sygdom er således en sygdom, der skyldes psykisk eller social belastning (Faleide &

Lian, 2004, p. 12). Dette kan bl.a. være hjerte-karsygdomme, visse former for luftvejsastma, i visse tilfælde mavesår og blødende tyktarmsbetændelse, diverse hudsygdomme, mavesmerter, hovedpine mv. (Faleide & Lian, 2004). En af forklaringerne på, hvorfor psykiske og sociale belastninger kan resultere i fysiske symptomer, er, i lighed med tankegangen bag den katarsiske metode, at emotioner, der undertrykkes, til tider tager andre veje ud af systemet. I stedet for at blive kanaliserede gennem det viljestyrede nerveapparat, påvirker de således det autonome nervesystem og hermed individets indre organer (Faleide & Lian, 2004, p. 21).

Det, at uudtrykte emotioner på denne måde kan udmønte sig som psykosomatiske sygdomme, understøtter således teorierne om, at undertrykte og uudtalte emotioner kan resultere i uhensigtsmæssige helbredsmæssige konsekvenser.

4.3.2 Emotionel disclosure paradigmet

Emotionel disclosure paradigmet er et forskningsparadigme, der netop har fokuseret på de helbredsmæssige konsekvenser af at tale, og ikke at tale, om sine emotioner. I megen litteratur og forskning, der omhandler potentielle effekter af at tale om emotioner, refereres der tilbage til emotionel disclosure paradigmet og den forskning, der laves inden for dette paradigme, og det bliver derfor relevant at udfolde, hvilke rationaler dette paradigme anvender.

Emotionel disclosure paradigmet er udviklet af psykologen James W. Pennebaker, og paradigmet tager udgangspunkt i den psykosomatiske tankegang samt *the inhibition theory* (Pennebaker, Hughes & O'Heeron, 1987, p. 781). Inhibition teorien bygger på rationalerne bag den katarsiske metode og antager således, at undertrykkelse og fortrængning, altså hæmning (*inhibition*), af emotioner, tanker og adfærd øger sandsynligheden for sygdom via vedvarende fysiologisk aktivering (Pennebaker, Barger & Tiebout, 1989, p. 577; Pennebaker & Beall, 1986, p. 275). Emotionel disclosure paradigmet tager således afsæt i den forståelse, at det at skrive eller tale om emotionelle oplevelser har positiv indflydelse på helbredet (Stroebe, Schut & Stroebe, 2006, p. 66).

Hvor andre forskere udfordrer denne sort-hvide antagelse (se nedenfor), antager Pennebaker helt grundlæggende, at det at udtrykke emotioner er sundt, mens det er usundt ikke at udtrykke emotioner (Pennebaker, 1997, p. 2). Han mener, at hæmning er fysisk arbejde, at hæmning på kort sigt skaber biologiske forandringer

og på lang sigt påvirker helbredet, at hæmning påvirker tankeevnen, da emotioner og tanker ikke bliver omsat til ord, samt at konfrontation, altså aktivt at tale om oplevelser og at anerkende sine emotioner, reducerer effekterne af hæmning (Pennebaker, 1997, p. 9f).

Pennebaker har udført megen forskning med afsæt i dette paradigme og har også udgivet en lang række artikler og bøger på området. I disse forsøg har han testet effekterne af både at skrive om emotioner, tale til en anden om emotioner, tale til en båndoptager om emotioner o.lign. (e.g. Pennebaker 1997; Pennebaker, Hughes & O’Heeron, 1987; Pennebaker, Kiecolt-Glaser & Glaser, 1988). Forsøgene udført af Pennebaker og kollegaer fremviser meget positive resultater af disse interventioner, og de fremlægger, hvordan det at skrive og tale om emotionelle emner har givet deltagerne bedre helbred, reduceret angst og depression, medført bedre karakterer i skolen og skabt øgede jobmuligheder efter fyringer mv. (Pennebaker, 1997, p. 40).

Ifølge emotionel disclosure paradigmet er formålet med at udtrykke emotioner via skrift eller tale således på den ene side at *opnå* mentale og fysiske helbredsmæssige fordele, og på den anden side at *undgå* psykofysiologiske omkostninger forbundet med hæmning af emotionelle udtryk.

4.3.2.1 Kritik af emotionel disclosure paradigmet

Selv om emotionel disclosure paradigmet er udbredt, er paradigmet faktisk ganske omdiskuteret, og der findes flere kritikere heraf.

Selv om en række metaanalyser har påvist, at der i *nogle* tilfælde er en positiv helbredsmæssig gevinst ved at skrive eller tale om sine emotioner (e.g. Frattaroli; 2006; Frisina et al., 2004; Smyth, 1998), har i hvert fald én metaanalyse også vist, at der i de fleste studier ikke er nogle klare forbedringer som resultat af emotionel disclosure sammenlignet med kontrolgrupper (Meads & Nouwen, 2005). Endvidere viser forskning godt nok en grundigt understøttet sammenhæng mellem *hæmning* af emotioner og en forringelse af helbredet (Petrie et al., 1995, p. 226), mens emotionel *disclosure* ikke er påvist at have en real positiv indflydelse på helbredet (ibid., p. 228).

Pennebaker selv peger også på, at det vigtigste inden for forskning omkring emotionel disclosure paradigmet nu er at blive klogere på at finde ud af, for hvem og hvordan eksperimentel disclosure virker og ikke virker (Pennebaker, 2004, p. 141).

Van Middendorp & Geenen (2004) påpeger i forlængelse heraf, at der på nuværende tidspunkt er utilstrækkelig empirisk og teoretisk understøttelse af paradigmet (p. 88), og Ellis og Cromby (2009) retter fokus mod, at der endnu ikke hersker en klar konsensus omkring reliabiliteten af paradigmet, hvilket skyldes en mangel på en overordnet teoretisk ramme (p. 320). Consedine et al. (2002) fremhæver, at paradigmet har fået status som et nutidigt dogme, der accepteres ukritisk, og de kritiserer paradigmet for at benytte sig af homogene samples, hvor der ikke tages højde for fx mulige bidrag fra etnisk diversitet eller udviklingsmæssige forskelle (p. 204).

Selv om forskning inden for emotionel disclosure paradigmet har fremvist et væld af resultater, der støtter op om de gavnlige effekter ved at tale og skrive om sine emotioner, skal disse resultater med udgangspunkt i ovenstående kritik dog således tages med visse forbehold.

4.3.3 Mentale helbredsmæssige problemer

Hvor det ovenfor er blevet illustreret, hvorledes det ikke at tale om sine emotioner kan have en række negative fysiologiske og psykosomatiske helbredsmæssige konsekvenser, kan det at undertrykke sine emotioner og holde dem inde også have mentale helbredsmæssige konsekvenser for individet.

Der er lavet en mængde forskningsstudier, der undersøger sammenhængen mellem udtalte og undertrykte emotioner og potentielle mentale helbredsmæssige konsekvenser. En lang række studier har fx fundet en korrelation mellem udtalte emotioner og depression (e.g. Carr, Gilroy, & Sherman, 1996; Jack & Dill, 1992; Chan et al., 2011; Drew et al., 2004; Grant et al., 2011; Thompson, 1995). Anden forskning har fundet, at det at udtrykke emotioner og behov, tyder på at have væsentlig betydning for sund spiseadfærd og således undgåelse af spiseforstyrrelser (e.g. Berardis et al., 2007; Shouse og Nilsson, 2011). Yderligere kan udtalte emotioner resultere i selvskadende adfærd (e.g. Suyemoto, 1998), og undersøgelser af relationen mellem self-disclosure og suicidal adfærd viser, at der er et signifikant forhold mellem denne suicidale adfærd og et lavt niveau af self-disclosure (e.g. Apter et al., 2001; Horesh et al., 2004; Horesh & Apter, 2006). Endvidere knyttes det ikke at tale om sine emotioner til formindsket generel tilfredshed med livet (e.g. Mattila et al., 2007).

At det således tilsyneladende kan have så mange negative mentale helbredsmæssige konsekvenser for individet, hvis det ikke taler om sine emotioner, kan ses som endnu et argument for vigtigheden af faktisk at tale om sine emotioner.

4.3.4 Afrunding: Samspillet mellem emotioner og helbred

I det ovenstående er det således illustreret, hvordan hæmning af at udtrykke emotioner kan medføre forskellige u hensigtsmæssige og uønskede fysiske og mentale helbredsmæssige konsekvenser for individet. Funktionen af at tale om emotioner bliver således, i denne kontekst, at undgå disse helbredsmæssige konsekvenser ved at italesætte sine emotioner, før de kommer til udtryk via symptomatisk adfærd eller symptomatiske kropslige reaktioner.

4.4 Sociale funktioner af at tale om emotioner

Hvor de ovenstående afsnit har fokuseret på, hvilke *intrapersonelle* funktioner det kan have for individet at tale med andre om sine emotioner, vil der i det nærværende afsnit fokusere på, hvilke *interpersonelle* funktioner, dette ligeledes kan have.

Emotionsteoretikere er som bekendt ofte uenige i flere forhold vedrørende emotionsfeltet, definitioner i relation hertil og med hensyn til anvendelige og hensigtsmæssige forskningstilgange. Mange er dog enige om, at emotioner hjælper mennesker med at løse mange basale problemer i socialt liv (Keltner & Haidt, 2001, p. 192), og dermed har emotioner og kommunikation herom flere væsentlige sociale funktioner (Shiota, Campos, Keltner & Hertenstein, 2004, p.127). Kennedy-Moore & Watson (1999) fremhæver netop sociale aspekter som centrale funktioner ved verbal emotionskommunikation (p. 20), og sådanne sociale og relationelle funktioner er præcis, hvad nærværende afsnit centrerer sig om.

4.4.1 Relationelle funktioner ved emotionskommunikation

Det er nævnt, hvorledes emotionel self-disclosure kan have positive konsekvenser for *psykisk og fysisk helbred* for den enkelte, men self-disclosure, der involverer emotioner, kan ligeledes *have sociale og relationelle* fordele.

Forskning indikerer bl.a., at emotionel self-disclosure synes at generere større grad af intimitet, idet dette åbner op for, at lytteren kan støtte og bekræfte

kerneaspekter hos individet, der deler sine emotioner (Laurenceau, Barrett & Peitromonaco, 1998, p.1239), og hermed har self-disclosure ligeledes sociale og relationelle fordele. Evnen til at afsløre ens emotioner og tanker, er en fundamental færdighed i forhold til at udvikle og opretholde sociale relationer, da det både øger tilliden mellem parterne samt øger graden af, hvor godt de kan lide hinanden (Ignatius & Kokkonen, 2007, p. 379). Særlig er *positive* emotionsudtryk fx blevet koblet med udvikling af relationer og tilknytning mellem mennesker (e.g. Harker & Keltner, 2001, p.113f). Denne styrkelse af relationer sker igennem et væld af intra- og interpersonelle processer. Gennem eksempelvis selvopfattelsesprocesser kan den person, der udtrykker emotioner konkludere, at han eller hun stoler på den anden, samt er villig til at være afhængig af denne anden. Endvidere er det sandsynligt, at partneren bare ved at være målet for disse emotionsudtryk føler sig betroet og oplever at være en person, andre har tillid til (Clark & Finkel, 2004, p. 115).

De positive effekter af social sharing og self-disclosure i forhold til sociale relationer stammer således fra en dynamisk proces hvori self-disclosure som nævnt fremmer intimitet og reciprocitet i deling af emotioner (Sloan, 2010, p. 216). Forskning indikerer dog, at self-disclosure potentielt set også kan implicere u hensigtsmæssige følger for individet, der dele sine emotioner. Med afsæt i at self-disclosure vedrører noget meget personligt for det enkelte individ, løber man nemlig fx netop en risiko for eksempelvis at blive misforstået, kritiseret eller afvist og dette kan implicit have utilsigtede negative konsekvenser for individet (Ignatius & Kokkonen, 2007, p. 380) (se i øvrigt afsnit 5.3.4).

Til trods for at der potentielt set kan være risici forbundet med emotionel self-disclosure, kan det at tale med andre om sine emotioner, som ovenfor illustreret, således have en række fordelagtige konsekvenser for individet, og hermed synes social sharing og self-disclosure at tjene relevante relationelle og sociale funktioner i menneskers liv. Dette kan således være en del af forklaringen på, hvorfor det at tale med andre om emotioner finder sted som en naturlig og ofte helt inkorporeret del af menneskers hverdag.

4.4.2 Emotioner koordinerer sociale interaktioner

Endnu en funktion ved at dele sine emotioner socialt er, at de kan være med til at *koordinere* sociale interaktioner på måder, der netop hjælper mennesker med at

skabe og opretholde gavnlige relationer. Keltner og Kring (1998) er fortalere for denne forståelse, og anlægger således en social funktionel tilgang til emotioner⁵(pp. 322f).

Keltner og Kring (1998) fremlægger, at der er tre generelle processer hvorigennem emotioner, og det at udtrykke sig herom, former sociale interaktioner. For det første signalerer oplevelse og udvisning af emotioner social relevant information til individer i interaktion vedrørende deres egne og interaktionspartnerens emotioner, intentioner og indstillinger til relationen (Keltner & Kring, 1998, pp. 322f). For det andet vækker emotioner emotionelle reaktioner i andre, som forekommer fordelagtige i forhold til den emotionelle episode (ibid., pp. 324). For det tredje fungerer emotioner også som incitament for andres handlinger og hjælper ad den vej med til at strukturere interpersonelle interaktioner (ibid, pp.325f). Dermed er udvisning af emotioner, samt det at give verbalt udtryk herfor, med til at anspore andre menneskers sociale adfærd i igangværende interaktioner (Keltner & Kring, 1998, p.326). En væsentlig funktion af at udtrykke emotioner er således at kommunikere information omkring ens velfærd og trivsel til andre og derigennem opfordre og sætte andre i stand til at være opmærksom på og reagere på individets emotionelle behovstilstande (Clark & Finkel, 2004, p. 106). Herigennem muliggøres modtagelse af praktisk og emotionel støtte, fx i form af omsorg (Kennedy-Moore & Watson, 1999, p.300). Dette vil dog i en vis udstrækning afhænge af, hvorledes modtageren af et individs emotionskommunikation reagerer herpå (Clark & Finkel, 2004, p. 105) (se også afsnit 5.5).

Emotionelle oplevelser og udtryk er således med andre ord med til at forme sociale interaktioner gennem tre processer: ved at yde information, fremkalde emotionelle reaktioner i andre og ved at anspore til andres adfærd (Shiota et al., 2004, pp.128f).

4.4.3 Afrunding: Sociale funktioner af at tale om emotioner

Vi mennesker er af natur sociale væsner (e.g. Baumeister & Leary, 1995, p. 522; Fiske, 1992, p. 689; Keltner & Kring, 1998, p. 321; Shiota et al., 2004, p.128) der, som illustreret, har et naturligt behov for at dele vores tanker og emotioner med

⁵ Se Keltner & Kring (1998) for mere om en social funktionel tilgang til emotioner.

andre mennesker (e.g. Rimé, 2006, p. 467f). I det ovenstående er flere potentielle fordele og funktioner, individet kan opnå ved at dele sine emotioner i en social kontekst, blevet iscenesat, og der er endvidere kort blevet præsenteret mulige risici ved verbal emotionskommunikation, hvilket vil blive udfoldet yderligere senere (se afsnit 5.3).

Via verbal emotionskommunikation (social sharing) og emotionel self-disclosure til andre mennesker kan individet altså fx skabe større intimitet og mere nære relationer, udvikle og opretholde sociale relationer, koordinere socialt samvær, give udtryk for behov og med afsæt heri modtage omsorg mv. Således tjener det at tale med andre om emotioner væsentlige funktioner i relation til menneskers sociale liv og ageren.

4.5 Yderligere funktioner ved emotionskommunikation

Udover de allerede illustrerede helbredsmæssige og relationelle og sociale fordele, kan der rettes fokus mod, at det at tale om emotioner endvidere har to andre overordnede funktioner. Disse vedrører: bearbejdning af emotionelle oplevelser og regulering af arousal (Kennedy-Moore & Watson, 1999, p. 300).

4.5.1 Bearbejdning af emotionelle oplevelser

Det at tale om sine emotioner kan ifølge Kennedy-Moore & Watson (1999) således også facilitere emotionel bearbejdning. Mennesker kan opleve et behov for at arbejde sig igennem uafklarede anliggender som emotionelle episoder fx kan være (Parkinson, 1995, p. 194), og derfor søger de at tale med andre herom. Det at tale med nogen, fx omkring en traumatisk begivenhed, kan netop gøre det lettere at håndtere den psykologiske virkning af begivenheden (Rimé et al., 1992, p. 227): *"By using language and by addressing it to someone, people 'unfold' the emotional material, label it, and organize it into sequential relationships conforming to the rules of logical thinking"* (Rimé et al., 1992, pp. 253f). Ydermere synes emotionskommunikation at kunne hjælpe mennesker med at distancere sig selv fra deres oplevelse og se det emotionelle materiale fra en decentreret synsvinkel (Rimé et al., 1992, p. 254; Planalp, 1999, p. 111).

At give udtryk for sine emotioner kan være en måde til at arbejde sig igennem emotioner, forstå dem samt trække på dem i forhold til at vide, hvorledes man skal reagere (Kennedy-Moore & Watson, 1999, p. 299). Når italesættelse af emotioner er en del af adaptive former for emotionel bearbejdning, medfører dette en følelse af bevægelse og forandring og involverer en ny, dybere forståelse og parathed til at handle (ibid., p. 300).

To vigtige elementer i forhold til bearbejdning af en emotionel oplevelse er symbolisering og en form for reflektiv selvundersøgelse. *Symbolisering* involverer det at rubricere eller navngive indre subjektive tilstande ved at udtrykke dem i ord. Dette implicerer en form for oversættelse af en ufuldkommen, kropslig følt fornemmelse til en differentieret og meningsfuld emotion (Kennedy-Moore & Watson, 1999, p. 211). Som tidligere nævnt kan en sådan sprogliggørelse dog være et komplekst og vanskeligt foretagende, hvilket illustrerer, at emotionel bearbejdning kræver en vis mængde mental energi af individet. *Refleksiv selvundersøgelse* indebærer at fortolke emotionelle oplevelser ved at gennemtænke personlige implikationer af disse emotionelle oplevelser og se nye perspektiver og handlemuligheder. Herigennem kan individer således optimalt set trække på deres emotioner på en produktiv måde i forhold til at få nye perspektiver eller se mulige reaktioner i forhold til dem selv, andre mennesker og emotionelle begivenheder (Kennedy-Moore & Watson, 1999, pp. 211f). På denne måde leverer emotionel bearbejdning drivkraften til at visualisere og gennemføre ønskede reaktionsstrategier og dette opnås, som illustreret, gennem det at tale med andre om sine emotioner.

Således kan det socialt at italesætte sine emotioner til andre implicere, at andre mennesker netop kan hjælpe individet med at arbejde sig igennem emotionelle oplevelser og komme videre: ”*In short, by socially sharing the emotion with significant members of their social environment, people are likely to find external contributions to their own emotional work, facilitating and strengthening their coping efforts*” (Rimé et al., 1992, p. 254).

4.5.1.1 Selvforståelse og -indsigt

Et underelement i relation til emotionel bearbejdning er øget selvforståelse, der således ligeledes kan fremhæves som værende en vigtig funktion ved at tale om sine emotioner (Kennedy-Moore & Watson, 1999, p. 20). At udtrykke emotioner kan

være med til at gøre uklare emotionelle oplevelser mere tydelige og synlige. Både i terapeutiske og i hverdagssammenhænge kan det at udtrykke emotioner således spille en vigtig rolle i forhold til at fortolke og tyde indre oplevelser. Det at sætte ord på emotionelle oplevelser kan nemlig være med til at konkretisere meningen med oplevelsen (ibid., p. 299).

En af mekanismerne, hvorigennem italesættelse af emotioner kan reducere bekymringer og lidelser, er altså ved at facilitere opnåelse af selvindsigt og selvforståelse enten af selve emotionerne eller af de bagvedliggende årsager: *"Putting emotional experience into words can help people to recognize, understand, and interpret their inner subjective states"* (Kennedy-Moore & Watson, 2001, p. 192), og dermed kan italesættelse altså være med til at gøre emotionelle oplevelser klarere (Colombetti, 2009, p. 5; Kennedy-Moore & Watson, 2001, p. 192). Gennem italesættelsen af emotioner overfor en anden person benytter den talende person sig ofte af at klargøre, uddybe, forklare, nævne årsager og effekter, giver baggrundsinformation, understreger temaer og påpege forbindelser, og alt dette kan være med til at individet kan se sine emotioner på en ny og mere sammenhængende måde (Kennedy-Moore & Watson, 2001, p. 193): *"Placing painful feelings in the context of a narrative can be a way of resolving those feelings"* (ibid., p. 198). Sproget kan således ifølge Colombetti (2009) ses som et selveksplorativt redskab, der anvendes af mennesker med henblik på at gøre emotioner eksplicitte og mere præcise (p. 5). Dermed er sprogliggørelsen med til at kondensere og gøre emotioner tilgængelige, idet: *"Naming emotions squeezes complex feelings into something compact, i.e. a word; complex feelings, once labeled, are more visible, and thus more easily and readily accessible than in the absence of the word"* (Colombetti, 2009, p. 17). Det kan dog, som tidligere nævnt, pointeres, at det ikke altid er ligetil at finde ord for sine komplekse emotioner, således at disse kan kommunikeres til andre. Når dette faktisk netop er vanskeligt tænkes det således heller ikke altid helt uproblematisk at opnå større selvforståelse eller -indsigt vedrørende sine emotioner.

Men igennem verbaliseringsprocessen kan mennesker altså opnå en forståelse af den emotionelle oplevelse, som ikke var mulig før de artikulerede deres emotioner (Kennedy-Moore & Watson, 2001, p. 192). Generelt set forholder det sig således, at jo bedre individer forstår deres emotionelle oplevelser, jo bedre er de ligeledes i stand til at håndtere dem (ibid., p. 193), og dermed er det altså afgørende at opnå en sådan selvindsigt.

4.5.1.2 Emotionsregulering

Emotionsregulering kan ses som endnu et element af emotionel bearbejdning, og emotionsregulering refererer ifølge Gross (1998)⁶ til de processer, hvorigennem individer øver indflydelse på, hvilke emotioner de har, hvornår de har dem, og hvorledes de oplever og udtrykker disse emotioner (Gross, 1998, p. 275). Hermed handler emotionsregulering altså om at gøre noget ved sine emotioner – man kan elske eller hade dem, vurdere dem som passende eller upassende, som virksomme eller ineffektive og derudfra forsøge at tilpasse dem (Fischer et al., 2004, p. 188). Dermed vedrører emotionsregulering altså evnen til at kontrollere og modificere emotionelle tilstande og følelsesreaktioner (Fonagy, Gergely, Jurist & Target, 2007, pp. 16, 73).

Udviklingen af evnen til emotionsregulering kan konceptualiseres som en proces, der foregår mellem spædbarn og omsorgsperson(-erne) (Bradley, 2000, p. 29). Til at begynde med er barnets emotionsregulering således domineret af *interpersonelle* reguleringsniveauer. Gradvist bliver børn i stand til selv at udføre emotionsregulerende handlinger uden social støtte, altså *intrapersonel* regulering (Holodynski & Friedlemeier, 2006, p. 8). *“In fact the general course of emotional development may be described as movement from dyadic regulation to self-regulation of emotion”* (Sroufe, 1995, p. 151). Således ændrer emotionsreguleringen sig i løbet af udviklingen fra det nyfødte barns nærmest fuldstændige afhængighed af dyadisk (interpersonel) regulering til det ældre barns (intrapersonelle) selvreguleringsevner (Holodynski & Friedlemeier, 2006, p. 65).

Emotionsregulering er således et vigtigt element i håndtering af emotioner i menneskers hverdagsliv og sociale interageren – dette også med afsæt i at både for meget og for lidt oplevelse og udvisning af emotioner kan være problematisk (e.g. Gross & Levenson, 1997, p. 95; Keltner & Kring, 1998, p. 320; Plutchik, 2000, p. 21). Hvorledes søger mennesker så faktisk at regulere deres emotioner? Der kan rettes fokus mod mange forskellige emotionsreguleringsstrategier (e.g. Fischer et al., 2004, p. 188; Gross, 1998, pp. 281-285; Gross, 2002, p. 282), men én strategi tænkes at være gennem verbalisering af emotioner til andre mennesker.

⁶ Ifølge Kring og Werner (2004) er den definition som Gross (1998) her fremlægger en af de nyeste og mest indflydelsesrige definitioner (Kring & Werner, 2004, p. 363).

Som nævnt har spædbarnet behov for en omsorgsgiver til at hjælpe barnet med dets emotionsregulering, hvis dets egne strategier ikke slår til. Med udgangspunkt heri kan en mulig funktion af at ytre sine emotioner til andre således være, at mennesker, *også* i voksenlivet, søger at bruge andre til at regulere emotioner, når de ikke selv evner at rumme disse, fx i forbindelse med at man i et eller andet omfang føler sig overstimuleret. Denne regulering kan ske fx i hverdagsrelationer med venner og familie eller i mere professionelle relationer så som psykoterapi (e.g. Sørensen, 2006, p. 122). Hermed kan et element ved at dele sine emotioner socialt relatere sig til, at mennesker, måske både bevidst og ubevidst, søger hjælp til regulering eller modificering af emotioner, der kan være svære at håndtere optimalt for det enkelte individ alene. Emotionskommunikation kan således med afsæt i ovenstående netop ses som en reguleringsproces for individet (Zech, Rimé & Nils, 2004, p. 161).

4.5.2 Et fysiologisk perspektiv: Regulering af arousal

I de foregående afsnit er der blevet peget på forskellige funktioner af det at tale om eller dele sine emotioner med andre mennesker, og i det følgende vil der nu blive rettet fokus mod, hvorledes det at tale om emotioner kan påvirke arousal, idet dette synes at understøtte de tidligere pointer fra en fysiologisk synsvinkel.

Det erkendes, at det er vanskeligt at beskrive 'arousal' som et generelt og entydigt begreb (Heller, 1993, p. 478), og det forekommer heller ikke ligetil at definere (Heilman, 1997, p. 444). Det kan måske bedst oversættes med et ord som aktivering (Egidius, 2005, p. 25), og beskrives som neurofysiologisk årvågenhed (alertness) eller en persons tilstand af følsomhed (responsiveness) over for sansestimuli (Colibazzi et al., 2010, p. 378).

I nærværende sammenhæng er der særligt fokus på *følelsesmæssig* ophidselse eller aktivering, og emotionel arousal er ifølge Kenney-Moore og Watson (1999), som nævnt, det fysiologiske aspekt af en emotionel respons (p. 18) (jf. den fysiologiske komponent i dette kandidatspeciales emotionsforståelse, afsnit 3.2.2). Kropslig arousal repræsenterer både et signal om, at der foregår noget vigtigt, samt er et fysiologisk beredskab til at reagere (Kennedy-Moore & Watson, 1999, p. 297).

4.5.2.1 Emotionskommunikation påvirker arousal

En mulig fordel ved at tale om og give udtryk for sine emotioner er ifølge Kennedy-Moore og Watson (1999) netop regulering af arousal, og både det at udtrykke sig og det ikke at gøre dette kan influere på arousal (p. 297).

Omind konventionel viden og videnskabelig forskning indikerer, at det at sætte ord på sine emotioner synes at kunne svække negative emotionelle oplevelser, så forekommer selve mekanismerne bag disse fordele stadig overvejende at være ukendte. Nylig forskning med neuroimaging er dog nu begyndt at give indsigt i en mulig neurokognitiv mekanisme i relation til, hvorledes det at sætte ord på emotioner kan lette negative emotionelle reaktioner (Lieberman et al., 2007, p. 421). Fx indikerer forskning, at det at tale om emotioner er associeret med et fald i fysiologisk arousal: *"The results of the present study are the first to provide evidence that talking about both the emotions and facts of a highly stressful event leads to a decrease in physiological arousal, whereas disclosing only the facts of a stressful event does not"* (Konig, Lating & Kirkhart, 2007, p. 181). Samlet set giver sådanne studier indikationer af, at sproglig behandling af emotionelt materiale er med til at dæmpe arousal og hjælper dermed med at lindre/dulme emotionel lidelse (Lieberman et al., 2007, p. 421). Dette kan således tænkes at være den fysiologiske reaktion ved fx katarsis og venting.

Det er dog værd at bemærke, at det at give udtryk for og tale om sine emotioner også kan have den modsatte effekt – nemlig en forstærkning eller en forhøjning af individets arousal. Dette skyldes, at ekstrem og vedholdende udtryk af emotioner kan intensivere og forlænge arousal i et usundt omfang. Ofte at udtrykke emotioner involverer at være opmærksom på emotioner, og en overdreven fokusering på emotioner kan således intensivere oplevelsen af disse emotioner og den medfølgende arousal (Kennedy-Moore & Watson, 1999, p. 298).

For at opsummere kan det således pointeres at: *"Emotional behavior is adaptive when it facilitates the return of emotional arousal to baseline"* og videre at: *"It is maladaptive when it intensifies or prolongs arousal to an unhealthy extent"* (Kennedy-Moore & Watson, 1999, p. 297). Det vigtigste er altså hermed at søge at opnå en form for balance i det at tale om sine emotioner og arousal, samt netop hermed at være opmærksom på, at måden, man italesætter sine emotioner på, kan være af afgørende betydning for udfaldet heraf (jf. afsnit 5.4).

4.6 Afrunding

Det blev i kapitel 2 beskrevet, hvorledes der generelt kan rettes fokus mod samfundsmæssige psykologiserings- og emotionaliseringstendenser, hvor det anses som sund fornuft og nærmest en selvfølge, at man skal tale om sine emotioner, og at dette har en gavnlig effekt. Ovenstående perspektiver giver et indblik i, hvilke teorier, antagelser og empiriske forskningsfund, der kan anses at lægge til baggrund for udbredelsen af denne commonsense opfattelse af det gavnlige ved at tale med andre om emotioner. Det er blevet iscenesat, hvorledes italesættelsen af emotioner kan have forskellige fordele og funktioner, herunder en katarsisk effekt, helbredsmæssige fordele, sociale funktioner, emotionsbearbejdning og regulering af arousal. Disse forståelser af den gavnlige effekt ved at tale om sine emotioner er ikke gensidigt udelukkende, men kan i stedet anses som samtidigt eksisterende, og det står således umiddelbart klart og entydigt frem, at det at tale om sine emotioner kan have en lang række positive funktioner.

I det følgende kapitel bliver der dog sat spørgsmålstejn ved doktrinen og nogle af antagelserne bag og der stilles derigennem skarpt på at udfordre og nuancere doktrinen om vigtigheden af at italesætte sine emotioner, idet denne kan forekomme at være for snæver, for forsimplet og for unuanceret.

5 Kapitel 5: Nuancering og problematisering af samfundsdoktrin

I det ovenstående kapitel blev der set nærmere på hvilke teorier, rationaler og forskningsfund, der antageligt lægger til grund for den eksisterende samfundsdoktrin om, at vi skal tale om vores emotioner. Der blev således videre stillet skarp på, hvilke potentielle fordelagtige funktioner, der kan være forbundet med emotionskommunikation. Man kan dog spekulere over, om det faktisk er så ligetil og simpelt – skal vi blot tale om vores emotioner, og så er alt godt? Kan det fx passe, at det altid vil have negative konsekvenser for mig, hvis jeg *ikke* taler om mine emotioner? Er det virkelig *altid* gavnligt for mig, at *tale* om mine emotioner? Eller betyder det noget, *hvordan* jeg taler om mine emotioner? Og hvem skal egentlig lytte på de emotioner, jeg taler om? I det følgende bliver disse og flere spørgsmål behandlet og dermed vil vi ud fra forskellige indfaldsvinkler søge at udfordre, problematisere og nuancere de antagelser, der ligger til baggrund for doktrinen og hermed også doktrinen i sig selv.

5.1 *Hvad nu hvis det ikke falder mig naturligt at tale om mine emotioner?*

Som tidligere illustreret hersker der i dag en samfundsmæssig doktrin om, at vi skal tale med andre om vores emotioner, og vi kan som mennesker måske nærmest føle os pressede til at udleve denne fordring. Men hvad nu, hvis jeg er en person, der faktisk ikke bryder mig om at tale om mine emotioner? Eller hvad nu hvis dette slet ikke falder mig naturligt? Skal jeg så rent faktisk tale om mine emotioner alligevel? Og vil det have omkostninger for mig, hvis jeg forsøger at leve op til dette emotionelle imperativ? De følgende afsnit søger at belyse disse spørgsmål.

5.1.1 Gavnligt i forskningsmæssige sammenhænge

For at komme nærmere et svar på, om individer, der ikke til dagligt taler særligt ofte om deres emotioner, alligevel bør gøre dette, vil vi først se nærmere på nogle fund, der er fremkommet i forskningen inden for emotionel disclosure paradigmet. På

tværs af en lang række af disse studier viser det sig nemlig, at de personer, der til dagligt ikke taler særlig ofte om deres emotioner, som fx mænd⁷, personer med en bestemt etnicitet eller personer med en usikker tilknytningsstil, udviser større effekt i de forsøg, hvor de udfører emotionel disclosure, end de der til dagligt oftere discloser deres emotioner (Frattaroli, 2006, p. 828; Smyth, 1998, p. 181). Dette indikerer således, at individer, der i deres hverdag ikke taler særlig ofte om deres emotioner, hvad enten det så skyldes, at det ikke falder dem naturligt, eller om der er andre årsager hertil, faktisk *kan* have gavn af at tale om deres emotioner og hermed opnå fx bedre fysisk og mentalt helbred. Disse personer ville måske endda have gavn af oftere at blive *opfordret* til at disclose deres emotioner for netop at opnå og vedligeholde nogle af disse fordele.

5.1.2 Potentielle emotionelle og mentale konsekvenser

På trods af at individer, der ikke til dagligt taler om deres emotioner, således kan have gavn af at gøre dette, kan man dog overveje, om det samtidig kan have nogle negative konsekvenser for individet at agere modsat det, der umiddelbart falder det naturligt.

Dette kan undersøges med udgangspunkt i *the behavioral concordance model*. Ifølge denne model vil et individ nemlig opleve behagelige emotioner, når det agerer i overensstemmelse med dets karaktertræk, og omvendt, opleve ubehagelige emotioner, når det agerer i modstrid med dets naturlige træk (Moskowitz & Côté, 1995, p. 916). Denne model er empirisk understøttet i forhold til en række forskellige karaktertræk (e.g. Côté & Moskowitz, 1998, p. 1045; Moskowitz & Côté, 1995, p. 921). Nogle forfattere præsenterer netop self-disclosure som et karaktertræk (e.g. Horesh & Apter, 2006, p. 67; Kennedy-Moore & Watson, 1999, p. 12), og hermed kan man umiddelbart slutte sig til, at det også må gælde for self-disclosure, at det vil

⁷Det skal nævnes, at der indenfor feltet omkring emotioner og emotionel disclosure har været stort fokus på kønsforskelle. Her hersker stor uenighed, fx i forhold til om mænd og kvinder oplever emotioner forskelligt, om de håndterer emotioner forskelligt, om de taler om emotioner i forskellig grad, hvad eventuelle kønsforskelle skyldes mv., men da denne diskussion er ganske omfattende, udelades den i dette speciale. (For mere omkring kønsforskelle ift. emotioner og emotionel disclosure, se e.g. Brody & Hall, 2000; Kring & Gordon, 1998; Langer, 2010; McLeod & Wright, 2009; Range & Jenkins, 2010; Stokes et al., 1980; Sultan & Chaudry, 2008; Vogel et al., 2006).

føles ubehageligt at tale om sine emotioner, hvis dette ikke er noget, man gør til dagligt. Hvis der er hold i denne slutning, vil det i så fald betyde for det individ, det ikke falder naturligt at tale om sine emotioner, at hun godt nok kan opnå en række fordele ved at følge den eksisterende samfundsdoktrin om, at hun bør tale om sine emotioner, men at dette dog vil være på bekostning af, at det samtidig kan føles ubehageligt i situationen at gøre dette.

Interessant nok har et forsøg af Zelenski et al. (2012) delvist modvist the behavioral concordance model. De udførte to forsøg med personer, der blev vurderet som enten naturligt introverte eller ekstroverte. Forsøgene viste, at ekstroverte personer, der agerede introvert, oplevede flere negative emotioner, samt oplevede negative mentale konsekvenser i form af dårligere resultater i en kognitiv test, hvilket understøtter the behavioral concordance model. Interessant nok viste disse forsøg dog også, at både naturligt ekstroverte *og* naturligt introverte nød at agere ekstrovert, og at begge grupper oplevede positive emotioner ved at agere ekstrovert. De fandt endvidere, at introverte ikke umiddelbart oplevede negative mentale konsekvenser ved at agere mod deres naturlige position og i stedet agere ekstrovert (Zelenski et al., 2012). Andre studier har fundet lignende resultater (Fleeson et al., 2002; McNiel & Fleeson, 2006; McNiel et al., 2010), og dette indikerer således, at introverte individer kan agere mod deres naturlige position og hermed opnå nogle af de positive effekter, ekstroverte oplever ved deres måde at agere på, uden at dette har negative emotionelle eller kognitive konsekvenser.

Dette indikerer således, at the behavioral concordance model ikke nødvendigvis er gældende for alle karaktertræk. Det at agere ekstrovert indebærer bl.a., at individet er mere socialt og taler mere om dets emotioner (Nelson et al., 2011, p. 1117; Selfhout et al., 2010, p. 526), og forskning fremviser en positiv korrelation mellem self-disclosure og ekstroversion (Levesque et al., 2002, p. 586). Det kan dermed tentativt antages, at emotionel self-disclosure netop er et af de træk, hvor individer *ikke* oplever negative emotionelle og mentale konsekvenser af at agere mere udadvendt og udøve mere emotionel self-disclosure, end det ellers falder dem naturligt, men at de i stedet udelukkende opnår de fordele, det kan have, at tale mere om deres emotioner.

5.1.3 Afrunding: Hvad nu hvis det ikke falder mig naturligt at tale om mine emotioner?

Ovenstående benævnte fund indikerer således for det første, at individer, der ikke til dagligt taler om deres emotioner, kan have gavn af at gøre dette, og for det andet, at dette ikke umiddelbart har negative emotionelle eller mentale omkostninger for individet. Med blik på den herskende samfundsdoktrin om, at vi skal tale om vores emotioner, står der således ikke umiddelbart noget til hinder for, at også de individer, der ikke til dagligt taler særlig ofte om deres emotioner, skulle kunne passe sig ind under denne doktrin og leve op til de eksisterende samfundsnormer. Man kan endda argumentere for, at den eksisterende doktrin ligefrem er til gavn for disse individer, da de måske presses til i flere kontekster at tale om deres emotioner, hvilket, jf. tidligere nævnte forskningsfund, kan gavne disse individer både mentalt, fysisk og muligvis også socialt.

Således kan samfundsdoktrinen ud fra ovenstående overvejelser forstås som en tendens, der godt nok presser individer til at tale mere om deres emotioner, end de måske ellers ville gøre, men samtidig som en tendens, der faktisk er til helbredsmæssig og mental gavn for disse individer.

5.2 *Har det altid uhensigtsmæssige konsekvenser ikke at tale om sine emotioner?*

Doktrinen om, at vi skal italesætte vores emotioner, er jf. kapitel 4 umiddelbart baseret på en relativ sort-hvid antagelse om, at det at tale om sine emotioner er sundt, mens det *ikke* at tale om sine emotioner, i hvert fald når det gælder ubehagelige og negative emotioner, vil have en række negative konsekvenser så som dårligt helbred og lavt mentalt velvære. Men faktisk kan man sætte spørgsmålstegn ved disse sort-hvide antagelser, der ligger til baggrund for fordringen om, at vi skal tale om vores emotioner, for kan det virkelig passe, at det *altid* vil have uhensigtsmæssige konsekvenser, hvis man ikke udtrykke sine emotioner?

5.2.1 Individer oplever emotioner forskelligt

Ifølge Kennedy-Moore og Watson (1999) kan der være mange årsager til, at et individ ikke giver udtryk for sine emotioner, og alt efter hvad årsagen hertil er, kan dette have forskellige konsekvenser for individet.

Én årsag til, at nogle individer sjældent giver udtryk for deres emotioner, skyldes, at nogle individer oplever emotioner med en lavere intensitet end andre, og dermed er styrkegraden af deres emotionelle reaktioner mindre (Larsen & Diener, 1987, p. 27). Individer, der henholdsvis oplever emotioner med høj og med lav intensitet, vil således opleve bestemte emotioner på meget forskellige måder. Individer, der oplever emotioner med lav intensitet og dermed har en høj tærskel for, hvornår de påvirkes af en emotion, holder derfor ikke nødvendigvis deres emotioner inde, når de ikke taler om dem. De har bare ikke rigtig nogen emotionel reaktion på det, der er sket, og derfor har disse individers manglende emotionelle ytringer sandsynligvis ingen negative konsekvenser (Kenney-Moore & Watson, 1999, p. 13).

Ud over forskelle i intensitet kan der også være forskelle i, hvor opmærksomme individer er på egne emotioner, hvor meget de går op i at ytre dem, samt i hvor meget klarhed de oplever over deres emotioner (Gohm & Clore, 2002, p. 495). Et studie af Gohm og Clore (2002) fandt, at individer, der oplevede emotioner intenst, der var opmærksomme på egne emotioner, eller der gik særligt meget op i at udtrykke dem, rapporterede at håndtere deres emotioner ved at lufte dem (venting) og ved at søge social støtte. I kontrast hertil rapporterede individer, der var gode til at identificere egne emotioner (klarhed) at udøve aktiv, handlingsorienteret coping samt positiv omfortolkning af begivenheder (Gohm & Clore, 2002, p. 515), og således havde disse individer ikke på samme måde et behov for at tale med andre om deres emotioner for at håndtere dem.

5.2.2 Individer regulerer deres emotioner forskelligt

Et andet punkt, hvor individer adskiller sig, er i deres måder, hvorpå de håndterer deres emotioner – altså hvilke emotionsreguleringsstrategier, de anvender. Anvender individer en effektiv reguleringsstrategi, kan det således antages, at det ikke er nødvendigt for dem at tale om deres emotioner, dette også uden at det har negative helbredsmæssige eller mentale konsekvenser for dem.

Det at tale om emotioner er i sig selv en emotionsreguleringsstrategi (Zech, Rimé & Nils, 2004, p. 161), og ifølge de mange pointer i kapitel 4 tilsyneladende en særlig hensigtsmæssig en af slagsen. At tale om emotioner er dog ikke den eneste måde at regulere emotioner på. Andre metoder, som fx situationsmodificering eller kognitiv ændring (Gross, 1998, p. 284), kan regulere emotionerne på en måde, så individet slet ikke oplever et behov for at tale om emotionerne. Dette fordi emotionerne fx enten er aftaget i intensitet, er undgået, er omfortolket til andre mere behagelige emotioner, eller slet ikke længere er til stede i individet (ibid., p. 275). Modsat kan valget af uhensigtsmæssige emotionsreguleringsstrategier, så som fortrængning, undgåelse, rumination eller indtagelse af mad, alkohol og stoffer få negative konsekvenser for individet på forskellig vis (Gross, 1998, pp. 283-285), og her havde individet grangiveligt være bedre stillet, hvis det havde talt om sine emotioner i stedet.

Valget af emotionsreguleringsstrategi for en given person i en given situation har således en ganske central betydning for, hvorvidt det får negative konsekvenser eller ej for individet, hvis det ikke taler om sine emotioner.

5.2.3 Udfordring af samfundsdoktrin: For snæver

Med udgangspunkt i, at individer simpelthen oplever, forstår og håndterer deres emotioner på forskellig vis, kan man dermed slutte, at det er en forhastet konklusion at antage, at *alle* individer, der ikke giver udtryk for deres emotioner, vil opleve uhensigtsmæssige konsekvenser herved.

Det kan endvidere påpeges, at den eksisterende samfundsnorm om, at vi skal italesætte om vores emotioner, ikke umiddelbart synes at acceptere, at nogle mennesker ikke har et behov for at tale om deres emotioner. Som bekendt anses det *ikke* at tale om sine emotioner som unormalt eller ligefrem nærmest patologisk, hvilket afspejler en generel indsnævring af normalitetsbegrebet og øget patologisering (se i øvrigt afsnit 6.3). Idealiseringen af det selvrealiserende og autentiske individ, der kommer ud med sine emotioner, når han oplever dem, lader således ikke megen plads tilbage til en accept af individer, der oplever og håndterer emotioner på en måde, der ikke implicerer et behov for italesættelse heraf. Doktrinen om, at vi skal tale om vores emotioner, kan således kritiseres for at synes *snæversynet* i forhold til at rumme de forskelligheder, vi individer bærer rundt på.

5.3 Mulige negative konsekvenser af at tale om sine emotioner

Som bekendt foreskriver emotionaliseringstendenserne, at vi skal tale om vores emotioner. Dette med afsæt i at tale om sine emotioner antageligt har gavnlige effekter for individet, som illustreret i kapitel 4. Men faktisk forholder det sig sådan, at det også kan have *negative* konsekvenser for individet at tale om sine emotioner. Nedenstående afsnit stiller med udgangspunkt i en diskussion af sådanne forskellige negative konsekvenser derfor spørgsmål ved den grundlæggende antagelse om, at det *altid* er godt for individet at tale om sine emotioner.

5.3.1 Tale som fastholdende

Interessant nok påpeger Van Middendorp og Geenen (2004), at det kan være problematisk, hvis emotionel disclosure bliver *for* populært. Dette begrundes de med, at nogle mennesker måske kan finde på at anvende det som en retfærdiggørelse for at forblive fanget i ytringer af vrede eller i depression, hvilket således hindrer, at de får det bedre (p. 93). Fx kan et individ tale om sine emotioner på en ruminerende måde. *Rumination* er en form for bevidst tænkning, hvor man forholder sig til sine tanker, adfærd og emotioner på en repetitiv og passiv måde (Rimé et al., 1992, p. 228; Stroebe et al., 2006, p. 71). Mennesker, der ruminerer, har således en tendens til at forblive fikserede på problemerne og dertilhørende emotioner uden at skride til handling (Nolen-Hoeksema et al., 2008, p. 400), og på den måde taler de sig ind i og sidder fast i deres emotionelle narrativ. Mange vil måske kunne genkende en situation, hvor en ven eller bekendt bliver ved at sidde og tale om, hvor ked af det hun er, og hvor træls verden er, uden at der sker en progression i den emotionelle oplevelse, og uden at personen fx tager ansvar, skrider til handling, eller forsøger at ændre situationen.

Således kan det ses, hvordan det at tale om sine emotioner potentielt set kan blive hæmmende for handling og i stedet holder personen fast i de negative emotioner. Det er dermed ikke helt lige meget, *hvordan* vi taler om vores emotioner, hvilket vil blive ekspliciteret og diskuteret senere (se afsnit 5.4). Set ud fra et mere samfundsorienteret perspektiv, kan man i forlængelse heraf spekulere i, om der grundet det emotionelle imperativ er risiko for, at vi bliver et folkefærd, der taler og

taler uden at komme nogle vegne. Dette illustrerer, at samfundsdoktrinen fremlægges relativt unuanceret, og det synes således væsentligt, at individer, der grundet det emotionelle imperativ føler, de skal tale om deres emotioner, er opmærksomme på, at det ikke er helt ligegyldigt, hvordan de taler herom.

5.3.2 Intensivering af vrede

Som bekendt fremdyrker man i det eksisterende selvrealiseringsideal tendensen til at udtrykke emotioner umiddelbart og kraftigt. Hæmning af emotionelle reaktioner betragtes som neurotisk, mens det at give sine emotioner frit spil betragtes som et sundhedstegn (Sæther, 2005, p. 95f), hvilket er en forståelse, der bl.a. også understøttes af teorierne omkring katarsis og venting. I forhold til vrede eksisterer der fx en generel overbevisning om, at det er godt at komme ud med denne emotion (Bushman, 2002, p. 724), dette med udgangspunkt i en antagelse om, at emotionelle ytringer omkring vrede vil hjælpe personen med at få hans ellers hendes vrede 'ud af systemet' (Kennedy-Moore & Watson, 1999, p. 33). Flere forholder sig dog kritisk til disse teorier, og det påpeges, at vredesudtrykkelse faktisk kan føre til en *intensivering* af vrede (e.g. Berkowitz, 1970; Bushman, 2002; Bushman & Whitaker, 2010; Geen et al., 1975; Kennedy-Moore & Watson, 1999, pp. 32-41; Zech & Rimé, 2005, p. 278). Det synes således paradoksalt, at vi af selvrealiseringsidealet opfordres til at være autentiske mennesker og udtrykke vores emotioner idet, vi oplever dem, heriblandt følelsen af vrede, når dette faktisk kan medføre, at vi bliver *endnu* mere vrede. Det bliver hermed interessant at se nærmere på de forskningsfund, der uddyber pointen om, at vrede intensiveres, når den udtrykkes.

Berkowitz har fx via en serie af laboratoriestudier vist, at intens verbal eller fysisk ytring af vrede faktisk reducerer individets tærskel for efterfølgende vrede, frem for at "dræne" vreden (1970; 1983). Ligeledes argumenterer Tavis på baggrund af et litteraturreview for, at hyppig og intens ytring af ens vrede har tendens til at skabe en vred vane, irritere modparten yderligere, og i mange tilfælde gøre folk mere vrede, frem for mindre vrede (1984; 1989 if. Kennedy-Moore & Watson, 1999, p. 33).

Hvor mange mennesker således interessant nok tror, delvist pga. idealet omkring selvrealisering og autenticitet og i kraft af doktrinen om, at vi skal tale om vores emotioner, at ytring af vrede kan dræne de aggressive emotioner, viser det sig

på tværs af sport, børneopdragelse, skænderier i ægteskabet, surmuleri etc., at intense ytringer af vrede *ikke* dræner emotionerne, men i stedet intensiverer og forlænger vreden, samt stimulerer både vredesudtrykkeren og den eventuelle modtager til fortsat aggression (Kennedy-Moore & Watson, 1999, p. 34). Med en illustrerende metafor beskriver Bushman (2002), at resultaterne fra hans studie omkring effekterne af venting indikerer, at *"venting to reduce anger is like using gasoline to put out a fire – it only feeds the flame."* (p. 729).

Ovenstående viser således, at det at tale om eller på anden vis udtrykke sin vrede, ikke nødvendigvis har de positive effekter, det ellers foreskrives at have i teorierne omkring katarsis og venting – nærmere tværtimod.

Dog kan den katarsiske metode og venting ikke 100 % afskrives. Nogle studier viser nemlig, at venting *har* en dæmpende og lettende effekt, hvis ytringen af vrede blot rettes mod den person, der har gjort en vred, frem for mod en ting eller en stedfortrædende person (Geen & Quantry, 1977). Ligeledes påpeger Kennedy-Moore og Watson, at effekten af at udtrykke sin vrede afhænger af *måden*, det gøres på. Vredesytring kan således være hjælpsom, hvis måden, man taler om vreden på, indebærer en eller anden form for opløsning af emotionen i kraft af en ny forståelse eller en ændring af personens adfærd (Kennedy-Moore & Watson, 1999, p. 41).

Omend det ikke står entydigt frem, hvorvidt venting af emotioner kan dæmpe intensiteten eller modsat øge intensiteten af emotionerne, tyder det på, at vredesytring i mange situationer kan have en uønsket effekt. Det virker således uhensigtsmæssigt, hvis vi i selvrealiseringens og autenticitetens navn render rundt og ytrer vores vrede på må og få, hvis dette faktisk kan medføre, at vores vrede intensiveres og forlænges, samt at vores tærskel for vrede i fremtiden sænkes, hvilket vil medføre en ond vredes-spiral. Man kan således sætte spørgsmålstejn ved den sort-hvide opfordring til at italesætte alle sine emotioner i autenticitetens og det emotionelle imperativs navn.

5.3.3 Kortsigtet øget negativt humør

Selv om forsøg indenfor emotionel disclosure paradigmet som regel viser, at emotionel disclosure har en positive effekt for individet på sigt (Frattaroli, 2006; Smyth, 1998), beskrives det også ofte, hvordan individer umiddelbart efter forsøg, hvor de har skullet fortælle eller skrive om en traumatisk oplevelse, rapporterer et

øget negativt humør samt et højere niveau af fysiske symptomer (Van Middendorp & Geenen, 2004, p. 94; Pennebaker et al., 1988, p. 242; Smyth, 1998, p. 176). Dette skyldes, at det at tale om negative emotionelle oplevelser reaktiverer negative erindringer og emotioner (Rimé, 2006, p. 469). Således kan det at disclose svære emotionelle oplevelser og tanker ifølge disse resultater faktisk have en umiddelbar negativ konsekvens. Ifølge Pennebaker og kollegaer aftager disse negative effekter dog efter en time eller to, og på sigt er disse individer, til trods for et øget negativt humør lige efter forsøgene, ved en tremåneders opfølgning signifikant gladere end personer i kontrolgrupperne (Pennebaker, 2000, if. Frattaroli, 2006, p. 828f; Pennebaker et al., 1988, p. 242). Van Middendorp og Geenen (2004) lufter alligevel en bekymring om, at individer med tendens til depression eller suicidale tendenser, kan tage skade af denne øgning af negativt humør (p. 94). Smyth (1998) fremhæver endvidere, at det ikke er alle individer, der har lige let ved at tackle disse, omend kortsigtede, negative emotioner, der fremkommer ved emotionel disclosure (p. 181).

Når det at tale om sine emotionelle oplevelser kan reaktivere svære og smertefulde erindringer og emotioner, synes det således paradoksalt, at mennesker i så stor udstrækning faktisk taler med andre om negative emotioner (Rimé, 2006, p. 469). Lidt polemisk sagt opfordrer det emotionelle imperativ således individet til at tale om sine svære emotioner og hermed påføre sig selv en potentielt unødvendig emotionel smerte; dette endda i flere og flere forskellige kontekster.

5.3.4 Fare for negative reaktioner

Ud over, at det at tale om sine emotioner kan være fastholdende, intensivere vrede samt på kort sigt øge negative emotioner, kan en person, der deler sine emotioner, også opleve at få en negativ, ubehagelig reaktion på sine emotionelle ytringer.

I kraft af emotionskommunikations personlige karakter, risikerer man herved at blive misforstået, kritiseret, afvist, svigtet, forlegen eller udnyttet (Ignatius & Kokkonen, 2007, p. 380; Kennedy-Moore & Watson, 2001, p. 200). Ved at disclose noget om sig selv, eksponerer man evt. også samtidig sine usikkerheder og svagheder, hvilket fx kan resultere i, at andre kan lide en mindre (Ignatius & Kokkonen, 2007, p. 380). Videre kan man risikere, at personen, man fortæller til, af forskellige årsager reagerer negativt tilbage. Fx kan andre nogle gange, enten af omsorg for den anden eller pga. deres egen ubehag ved intense emotioner, reagere

ved at affærdige eller nedtone den andens lidelse, eller for tidligt tilbyde en positiv fortolkning af årsagen til den andens lidelse (fx: 'Det er for det bedste'). Disse reaktioner kan af den, der deler sine emotioner opleves, som ensbetydende med den andens manglende accept eller forståelse, hvilket medfører, at man føler sig afvist eller mere ulykkelig (Kennedy-Moore & Watson, 2001, p. 200). Endvidere kan en risiko ved at dele sine emotioner med andre også være, at det resulterer i, at den anden forlader en, hvis de ikke kan lide, hvad de hører, eller hvis de finder ud af noget om personen, de virkelig ikke bryder sig om (Hatfield, 1984, p. 210). Hvis en anden på den måde reagerer negativt, enten ved at forlade en eller mindre drastisk blot ved at give udtryk for uenighed, uforståelighed eller utilfreds med det udtrykte, kan det forstærke følelsen af selvbebrejdelse hos den, der deler sine emotioner (Ignatius & Kokonnen, 2007, p. 380), og således kan man, hvis man fortæller sine emotioner til andre, risikere at ende ud med en såret, utilfreds eller vred lytter, samt negative emotioner rettet mod en selv både fra lytteren og fra sig selv. Pennebaker (1997) påpeger også, at personer, der letter deres hjerte overfor en anden som så afviser personen, har risiko for at blive både deprimerede, fjendtlige og tilbagetrukne (p. 116).

Selvom der kan være mange potentielle helbredsmæssige, psykiske og relationelle fordele forbundet med at tale om sine emotioner, kan det altså nogle gange være mere fordelagtigt for individet at tie og i stedet undertrykke sine emotioner (Butler & Gross, 2004, p. 102) for at undgå negativ feedback og de ubehagelige konsekvenser og emotioner, dette kan medføre. Med det for øje, at vi nogle gange bliver nødt til at passe på os selv og derfor undlade at italesætte en eller flere emotioner overfor en anden, nuanceres doktrinen om, at vi skal tale om vores emotioner således endnu en gang.

5.3.5 Udfordring af samfundsdoktrin: For entydig og unuanceret

Det emotionelle imperativ bygger i høj grad på en sort-hvid antagelse om, at det at tale om sine emotioner er sundt og fordelagtigt for individet. Ovenstående afsnit har dog vist, at dette er en sandhed med modifikationer. Således kan det at italesætte sine emotioner altså både være fastholdende, intensivere vrede og andre negative emotioner, genvække negative emotioner i individet, samt medføre at individet

risikerer at blive mødt af ubehagelige reaktioner, som så kan vække yderligere ubehagelige emotioner i individet. Altså har det at verbalisere sine emotioner faktisk en række potentielle negative konsekvenser for individet, hvorfor doktrinen om, at vi skal tale om vores emotioner, kan kritiseres for at være for entydig og unuanceret, og lede individet til at tro, at det, at tale om sine emotioner *altid* er godt, uden at tage højde for de disse potentielle negative konsekvenser og implikationer.

5.4 *Hvordan skal jeg tale om mine emotioner?*

Emotionaliseringstendenserne fordrer implicit, at vi skal tale om vores emotioner. Som det fremstår i det ovenstående kan det dog have en række negative konsekvenser at italesætte sine emotioner, og ofte afhænger det således af, *hvordan* man verbaliserer sine emotioner, hvis man ønsker at opnå de positive funktioner, der tidligere er beskrevet, og samtidig undgå disse negative konsekvenser. Hvis jeg således taler om mine emotioner på baggrund af det emotionelle imperativ, er der fx fare for, at jeg ruminater omkring disse emotioner og således faktisk fastholder mig i de negative oplevelser og emotioner, som jeg ellers måske ville have tacklet på anden vis, ligesom jeg fx risikerer at blive mere aggressiv, fordi jeg honorerer en forventning, der ligger til mig om, at jeg skal udtrykke min vrede. På sin vis lader denne samfundstendens således individerne en smule i stikken: 'Tal om dine emotioner! Men du må selv gætte, hvordan du undgår de negative konsekvenser'.

Hvis man ønsker at opnå de mentale og helbredsmæssige fordele, det kan have at verbalisere sine emotioner, er det at tale om sine emotioner nemlig langt fra et ligetil fænomen, hvis man skal tro den forskning, der er lavet indenfor feltet. Det at tale om sine emotioner på den 'rigtige måde' er faktisk et relativt komplekst foretagende. Fx understreger forskning, at det at verbalisere sine emotioner i sig selv ikke er nok (Rimé, 2006, p. 470), men at det er den kognitive processering af emotionerne, der er afgørende for at overkomme emotionelle problemer (Van Middendorp & Geenen, 2004, p. 88). Yderligere er det vigtigt, at italesættelsen af emotioner giver en oplevelse af struktur over tanker og emotioner og skaber et sammenhængende narrativ, samt giver plads til at se og forstå emotionerne fra forskellige vinkler, hvormed der forekommer en revurdering af de emotionelle oplevelser (Ellis & Cromby, 2009, p. 326).

Således skal sprogliggørelse af emotioner foregå på en måde, der hjælper med at udfolde det emotionelle materiale og organisere det i fortløbende sammenhænge (Rimé et al., 1992, p. 253f). Ydermere er det vigtigt, at man, frem for at ruminere, i stedet taler om sine emotioner på en reflekterende måde, da forskning viser, at individer, der anvender mange indsigtssord så som *forstå*, *vide* og *indse*, tenderer til at opnå de største fordele ved at tale om deres emotioner (Ellis & Cromby, 2009, p. 327; Frattaroli, 2006, p. 825). Det er endvidere vigtigt, at individet gennem denne refleksion søger at opnå større integration af emotioner og oplevelser, således at disse ikke fremstår som to fragmenterede elementer, men i stedet som ét samlet narrativ (Ellis & Cromby, 2009, p. 327). Det er hermed ikke nok *udelukkende* at fortælle om oplevelsen eller *udelukkende* at fortælle om sine emotioner. Endvidere påpeges det, at individets italesættelse af emotioner og emotionelle oplevelser skal være konkret, specifik, detaljeret og søge at opnå klarhed over de oplevede emotioner (Bucci, 1995, p. 109f). Dette indebærer således, at individet kommer omkring både sansemodaliteter, adfærd og kropslige oplevelser i sin fortælling, for at opnå bedre indsigt i og forståelse af, hvad han oplever (ibid., p. 110). Der er fx forskel på at udtrykke sig med: 'Jeg havde det ikke så godt den dag' eller: 'Den dag var min angst så intens, at jeg havde en følelse af, at mit bryst snørede sig sammen, og jeg fik smerter i hovedet' (Ellis & Cromby, 2004, pp. 630f).

Hermed forekommer det vigtigt at pointere, at: "*Expression of distress is not an adaptive goal in and of itself, but it can serve as a means of enhancing self-acceptance, fostering self-understanding, or improving social relationships*" (Kennedy-Moore & Watson, 2001, p. 205). Italesættelse af emotioner er således ikke i sig selv et hensigtsmæssigt mål, derimod kan det som tidligere illustreret være et middel til at opnå nogle fordelagtige funktioner, hvis italesættelsen netop sker på den rigtige måde, og det ses hermed, at det altså ikke er ligegyldigt, *hvordan* individet taler om sine emotioner i forsøget på at leve op til det emotionelle imperativ.

5.4.1 Udfordring af samfundsdoktrin: For forsimplet

Hermed ses det, hvordan der faktisk er mange elementer at tage højde for, hvis man ønsker at tale om sine emotioner på en måde, der kan skabe både mentale og helbredsmæssige bedringer og videre kan implicere relationelle fordele, samtidig med at potentielle negative konsekvenser af denne italesættelse undgås. En fordring

om, at vi skal tale om vores emotioner, kan således siges at være relativt forsimplet, for det handler tilsyneladende ikke *bare* om at tale om sine emotioner.

5.5 Høje krav til lytteren

Udover at leve i et emotionaliseret samfund, lever vi ifølge Brinkmann (2008b) endvidere også i en rettighedskultur, hvor alle føler sig som ofre, der har ret til hjælp, der har ret til at være sig selv, samt har ret til at udtrykke sig selv og sine emotioner (p. 163). At vi føler, vi har *ret* til at tale om vores emotioner, betyder implicit at vi *forventer* af andre, at de stiller sig til rådighed som lyttere. At vi ofte sættes i denne position som lyttere, understøttes endvidere af det faktum, at det at dele sine emotioner med andre som nævnt er et almenmenneskeligt behov (Christophe & Rimé, 1997, p. 39), hvilket altså implicerer, at nogen bliver nødt til at lytte til disse emotionelle ytringer. Således påhviler der i det emotionaliserede samfund ikke bare individet en forventning om, at det *taler* om sine emotioner, men også en forventning om, at det lytter til alle de andre, der taler om *deres* emotioner. På den måde er vi i dag blevet begærlige på vores emotioners vegne (Tangaard & Elmholdt, 2011, p. 10), hvilket lægger et pres på andre mennesker om at agere som lyttere. Men det at lytte er i sig selv ikke nok. Det kompetente menneske ligner i dag nemlig en terapeut, der er empatisk og kan indgå i dialoger (Brinkmann, 2008b, p. 160). Således skal lytteren ikke *bare* lytte, men lytteren skal lytte på den *rigtige* måde.

Det skal bemærkes, at vi er opmærksomme på, at det delvist er et kunstigt skel, at der refereres til henholdsvis en taler og en lytter, da parterne i en samtale som regel skifter mellem disse to roller. Samtidig kan man dog nogle gange havne i en situation, hvor man primært agerer i den ene eller den anden rolle.

At lytteren skal lytte *på den rigtige måde* implicerer bl.a., at lytteren møder den, der taler, med tillid (Ignatius & Kokkonen, 2007, p. 369; 382), empati, accept, rummelighed, varme og forståelse (Kennedy-Moore & Watson, 2001, pp. 198-200). Mennesker, der har det svært og er kede af det, har ofte en tendens til at være meget kritiske overfor sig selv, hvorfor det kan være vigtigt ikke at møde den talende med yderligere kritik, men i stedet udvise accept og forsikre ham om at det er okay og helt normalt, at han har det, som han har det (Kelly & McKillop, 1996, p. 458; Kennedy-Moore & Watson, 2001, p. 198). Ved at kommunikere emotionel støtte og indikere overfor den, der taler, at det er sikkert og trygt at fortælle om sine emotioner, kan

lytteren endvidere hjælpe den talende med at konfrontere frem for at undgå stressfulde erindringer og dermed mindske intensiteten af emotionerne (Lepore et al., 2004, p. 343). Lytteren skal dog også være en, den talende kan 'spille bold op af', og således skal lytteren også være i stand til at tilbyde den talende nye indsigter (Kelly & McKillop, 1996, p. 458). Eksempelvis kan det individ, der taler om sine emotioner, have en forvrænget opfattelse af en situation og kan derfor drage fordel af, at en anden udfordrer denne forestilling (ibid., p. 453), hvorigennem individet kan undgå at ruminere og i stedet fx opnå større selvindsigt. Således skal lytteren altså også være i stand til at reagere med en udfordrende respons og dermed hjælpe den talende til at se tingene fra en ny vinkel, udfordre den talendes forestillinger og hjælpe den talende med at opnå emotionel distance til en emotionsoplevelse (Lepore et al., 2004, p. 343). Det er således vigtigt, at lytteren både besidder en række forskellige egenskaber, samt har en god situationsfornemmelse og kan vurdere, hvornår han primært skal lytte, og hvornår han primært skal udfordre den talende.

Hermed ses det, hvorledes kravene til den lyttende er ganske høje, og det kunne næsten lyde som om, at vi forventer af hinanden, at vi alle er små psykologer, der står til rådighed for hinanden og lytter på den rigtige måde, når *jeg* har brug for at tale om mine emotioner.

5.5.1 Mentalt krævende at lytte

Faktisk stilles der dog ikke alene høje krav til lytteren om at lytte på den rette måde. Rent mentalt kan det nemlig ligeledes være krævende at lægge øre til en andens emotionelle ytringer.

Først og fremmest kan det have betydning, hvis den, der fortæller, er alt for intim. Dette kan fremkalde uro hos lytteren og resultere i, at lytteren føler sig belastet, forlegen og presset til at disclose lige så intim information tilbage (Shortt & Pennebaker, 1992, p. 166). Dernæst forholder det sig sådan, at social sharing vedrørende emotioner faktisk kan have en emotionel indvirkning på lytteren, og det at lytte til et andet individs emotioner er altså således i sig selv en emotionsforanledigende situation (Christophe & Rimé, 1997, pp. 39, 44). Fx kan det vække emotioner i den person, der lytter, hvis en, man holder af, er ked af det, bange eller vred. Forskningsresultater indikerer således, at den, der taler om sine emotioner, bliver mere afslappet, mens den, der lytter, kan blive mere emotionelt aroused eller

foruroliget (Kelly & McKillop, 1996, p. 455; Shortt & Pennebaker, 1992, p.176): *“The discloser is discharging tension and emotional thoughts to the listener, who on the other hand absorbs the tension and its accompanying emotions”* (Shortt & Pennebaker, 1992, p.176).

Når lytteren således lytter til en andens emotionelle ytringer, og der vækkes emotioner i lytteren som resultat heraf, kan lytteren efterfølgende selv få behov for at italesætte disse emotioner. Det at social sharing således kan vække emotioner i et andet individ, som individet efterfølgende har behov for at dele med andre, kaldes *secondary social sharing* – altså leder social sharing ofte til yderligere social sharing. Dette fænomen synes at kompromittere en generel antagelse og formodning om fortrolighed i forbindelse med emotionskommunikation (Christophe og Rimé, 1997, p. 39). Dette forekommer videre at implicere, at individet, der dele sine emotioner med en anden, (ubevidst) synes at lægge et vist pres på den anden – på den ene side ønsker man, at det sagte holdes fortroligt, og det sigter modtageren måske også mod, men samtidig fornemmer modtageren et personligt behov for at dele den eller de emotioner, den andens emotionskommunikation har vækket i en.

Selvom nogle mennesker kan være betænkelige ved at dele deres emotioner med andre, netop fordi de er bekymrede for, at det kan være en belastning for den, der skal lytte (Kelly & McKillop, 1996, p. 455), forventer vi i dag ifølge Tangaard og Elmholdt (2011), at vores emotionelle behov opfyldes på adækvat vis af kollegaer, ledere, chefer, ægtefæller, kærester og børn. Vi er blevet begærlige som aldrig før på følelsernes vegne (p. 10). Lidt hårdt kan man således sige, at det selvrealiserende individ i nogen grad er en egoist, der mener, han har ret til at dele sine emotioner og som forventer, at andre mennesker lytter uden at tage højde for, at det faktisk kan være relativt krævende.

5.5.2 Kan man i det emotionaliserede samfund slippe for at være lytter?

Med udgangspunkt i, at det faktisk kan være krævende at agere lytter, kan der spekuleres i, om man som menneske i et emotionaliseret samfund, hvor der er stor fokus på emotioner og kommunikationen heraf, overhovedet kan slippe for at lytte til andres emotioner.

I en artikel fra Kristeligt Dagblad fra juli 2011 omkring hvordan grænserne for, hvad vi opfatter som privat, rykker sig, udtaler en række forfattere og forskere, at vi i dag lever i en blottelseskultur, hvor vi blotter vores emotioner. Dette skyldes, at vi via de moderne medier gives uanede muligheder for at dele oplysninger med hinanden, men ulempen er, at man sjældent overvejer, om andre faktisk har lyst til at have del i den information, man deler ud af. Tidligere måtte man fx gå ind i en telefonboks for at ringe, i dag står man på gaden eller sidder i toget og taler om intime oplevelser og personlige detaljer, og menneskene omkring en har ingen mulighed for at undslippe disse ytringer. På samme måde skriver folk ofte intime detaljer på fx Facebook, hvilket man også ganske uforvareet bliver konfronteret med, når man går online.

Dette indikerer, at det i dagens samfund kan være ganske svært at undgå at blive placeret i en position, hvor man skal lytte til andres emotioner. Den eneste måde, man kan undgå dette, er tilsyneladende ved aldrig at gå uden for en dør og aldrig benytte sig af medier så som internet, radio og tv. Det er dog sjældent, at et menneske lever så isoleret, og således 'tvinges' vi ofte til at lytte på andre og deres emotioner. Dette fordi de fleste oplever, de har ret til at udtrykke, hvordan de har det, uden at have øje for, at der faktisk befinder sig en frivillig eller en ufrivillig modtager i den anden ende, eller i nærheden, der ikke nødvendigvis har interesse i at få disse ting at vide.

5.5.3 Afrunding: Høje krav til lytteren

I det ovenstående ses det, hvorledes en af implikationerne af den eksisterende doktrin om, at vi skal tale med hinanden om vores emotioner, således er, at for at vi har nogen at tale med eller til, så er der behov for, at vores medmennesker agerer lyttere til vores fortællinger og ytringer. Dette kan endvidere foregå både frivilligt og ufrivilligt i kraft af den stigende privatisering af det offentlige rum.

Interessant nok viser forskning, at mængden af emotionel disclosure afhænger af, hvor godt vi kan lide lytteren (Ignatius & Kokkonen, 2007, p. 370f), samt at de mennesker, vi deler vores emotioner med, i overvældende grad rekrutteres blandt vore nærmeste, fx forældre, søskende, venner eller ægtefælle/livs ledsager/partner (Christophe & Rimé, 1998, p. 39; Rimé et al., 1992, p. 240). Det synes således delvist paradoksalt, at vi faktisk udsætter vores nærmeste for det pres, det kan være,

at agere lyttere på den rigtige måde, hvorefter de så skal håndtere de emotioner, vi har 'efterladt' i dem. Som tidligere nævnt har det dog en række relationelle fordele at dele sine emotioner med en anden (jf. afsnit 4.4), hvilket kan tænkes som en af årsagerne til, at vi mennesker, trods det pres det kan lægge på lytteren, alligevel deler vores emotioner med vores nærmeste.

5.6 Delkonklusion: Skal vi så tale om vores emotioner eller ej?

Med udgangspunkt i at doktrinen om, at vi skal tale om vores emotioner, i det ovenstående er blevet udfordret på, at den både er snæver, entydig, unuanceret og stiller høje krav til taler og lytter, samtidig med at det tidligere er blevet påpeget hvor mange fordele, det kan have at tale om sine emotioner, rejser følgende spørgsmål sig: Skal vi så tale om vores emotioner eller ej? Med afsæt i det, vi ved indtil nu, vil vi se, om vi kan nærme os et svar på dette spørgsmål.

Men som det også forholder sig med stort set alt andet indenfor psykologien, er det ikke muligt at give et entydigt svar herpå. Det kan være fordelagtigt for individet *at tale om* sine emotioner, og det kan være u hensigtsmæssigt for individet *at undertrykke* sine emotioner. Men det kan også have *negative konsekvenser* at tale om sine emotioner, ligesom det nogle gange kan være *uden konsekvenser* ikke at tale om sine emotioner. Disse fordele og ulemper består af en række mentale, helbredsmæssige og sociale udfald, som det kan have henholdsvis at tale om og ikke tale om sine emotioner. Hvorvidt individet bør tale om sine emotioner afhænger således af en række faktorer, så som situation, emotion, kontekst, relation samt *hvordan* man taler om disse emotioner, og bliver i høj grad (jf. Bonanno et al., 2004, p. 482) et spørgsmål om balance, hvor individet nogle gange bør udtrykke og andre gange bør undertrykke sine emotioner.

I denne sammenhæng er det værd at bemærke, at det ikke forekommer sandsynligt, at mennesker i hverdagen altid foretager bevidste løbende afvejsninger eller vurderinger af mulige fordele og ulemper af at tale med andre om deres emotioner. Dette i kraft af at det at tale om sine emotioner, som tidligere understreget, er et almenmenneskeligt behov og foretagende, der som udgangspunkt falder mennesker naturligt i samværet med andre mennesker.

Formålet med dette kandidatspeciale er ikke på nogen måde at afskrive, at det i mange tilfælde kan være fordelagtigt for individet at tale med andre om sine emotioner. En ting står dog klart frem, og det er, at det at tale om sine emotioner i hvert fald ikke er et universalmiddel mod alle problemer (Van Middendorp & Geenen, 2004, p. 88), hvilket hermed kan ses som et argument for, at individer indimellem måske bør stoppe op og forholde sig kritisk til den eksisterende emotionelle fordring om, at vi skal tale om vores emotioner i kompetencernes, produktivitetens, autenticitetens, selvrealiseringens og intimitetens navn.

Selvom formålet i dette kapitel primært har været at udfordre og nuancere samfundsdoktrinen om, at vi skal tale om vores emotioner, har vi undervejs også fundet en række implikationer, det på godt og ondt kan have for individet, at denne doktrin eksisterer. Det viste sig bl.a., at doktrinen i et vist omfang kan være positiv for visse individer, fordi de 'presses' til at tale mere om deres emotioner, end de ellers ville gøre, hvilket kan være gavnligt for dem. Vi fandt ligeledes, at doktrinen kan have de implikationer for individer, at individer kan opleve en række negative resultater af at tale om deres emotioner, når de efterlever det emotionelle imperativ. Yderligere fandt vi, at det også har implikationer for individet på den måde, at det oftere sættes i en rolle som lytter til *andres* emotionelle ytringer, hvilket kan være ganske krævende for lytteren både præstationsmæssigt og mentalt. Således har dette kapitel bidraget til både at udfordre og nuancere doktrinen og hermed søge en dybere forståelse af denne, samtidig med at vi har fået indblik i nogle mulige implikationer, det kan have for individet og dets sociale liv, at denne doktrin eksisterer.

6 Kapitel 6: Yderligere implikationer af den samfundsmæssige doktrin

Hvor det ovenstående kapitel havde som hovedformål at udfordre og nuancere den samfundsmæssige doktrin om, at vi skal tale om vores emotioner, og undervejs i dette arbejde iscenesatte en række implikationer, denne fordring kan have for individet, er det primære formål med dette kapitel at sætte *yderligere* fokus på, hvilke implikationer dette emotionelle imperativ kan have for individet og dets sociale liv. Dette undersøges ved at fokusere på, hvorledes denne doktrin påvirker henholdsvis de emotionelle sociale normer, individets arbejdsliv, samt individets oplevelse og forståelse af egne emotioner.

6.1 Hvad betyder disse tendenser for de sociale normer i vores samfund?

I vores samfund eksisterer der en række normer og regler omkring, hvordan vi bør reagere passende overfor fornærmelser, uretfærdig behandling, tab, præstationer, ulydighed osv., samt emotionsregler omkring hvad og hvordan vi bør føle og agere emotionelt overfor andre. Disse normer er delvist situationsspecifikke, men ændres også over tid og varierer i forhold til kultur (Fischer et al., 2004, p. 192). Så hvis disse sociale normer ændres over tid og i relation til kulturen, hvilken betydning har det så for de sociale emotionelle normer omkring det at tale om sine emotioner, at vi nu befinder os i et emotionaliseret samfund?

6.1.1 Ændrede sociale normer

Som det tidligere er blevet beskrevet, er der sket en stigende privatisering af det offentlige rum, hvor det nu mere og mere ses som en dyd at agere følelsesmæssigt. Emotioner fremvises og udstilles oftere og oftere i en varietet af sociale scenarier (Fischer et al., 2004, p. 193), og ifølge Fischer et al. (2004) betyder dette bl.a., at sociale interaktioner ikke ses som meningsfulde eller ægte, hvis vi ikke ved, hvad hinanden føler (p. 193).

Display rules er regler, der eksisterer i et givent samfund, kultur eller situation, og som foreskriver forskellige procedurer for styring af følelsesudtryk i forskellige sociale sammenhænge (Ekman & Friesen, 1969, 75). Display rules er således de sociale regler og normer, vi mennesker lægger ned over vores verbale og nonverbale udtryk og kommunikation af emotioner. At emotioner oftere fremvises i sociale sammenhænge end tidligere indikerer, at de eksisterende display rules er blevet ændrede, og Fischer et al. (2004) understøtter dette og skriver, at de normer, der handler om det at udtrykke og udvise emotioner i personlige relationer, er blevet mindre rigide (p. 193). I forlængelse heraf beskriver Rose, hvordan det psykologiske sprog har ændret måden, hvorpå vi er sammen med andre mennesker, så som samvær med chefer, kollegaer, ægtefælder, forældre, børn og venner, og disse interaktioner centrerer sig nu i højere grad end tidligere omkring parternes personlige emotioner, ønsker og personligheder (Rose, 1998, p. 95). Ifølge Jørgensen (2012) forholder det sig faktisk yderligere sådan, at individer i dag sætter ytringsfriheden over alt andet, hvilket betyder, at individer oplever, at de har en ubegrænset ret til at ytre sig i det offentlig rum – en ret, der sættes højere end fælles normer og værdier (p. 93). Således tyder det på, at normerne for emotionsdeling er ændret i en retning, hvor de nu er blevet mindre rigide, og hvor samvær med andre mennesker i højere grad indebærer udveksling af emotioner i en eller anden grad, endda muligvis på bekostning af fælles sociale værdier.

At de eksisterende display rules er blevet ændret på denne måde, kan antages at hænge sammen med emotionaliseringstendenser og de tendenser, der peger mod et ideal omkring søgen efter selvrealisering og autenticitet (jf. afsnit 2.1.1.2). Således fokuserer vi i dag mere på at vise vores sande selv og vores oprigtige emotioner, og hermed fremstå autentiske og ægte (Fischer et al., 2004, p. 193), frem for at fokusere på at regulere vores emotioner efter de sociale normer.

Dette indikerer, at de tidligere display rules, der fokuserede på emotionsregulering og udvisning af passende grader af de passende emotioner på passende tidspunkter, i dag er blevet ændret til display rules, der opfordrer til *ikke* at regulere emotioner, men i stedet fremstille de oplevede emotioner rå, ægte og direkte. Sæther (2005) understøtter denne tanke og skriver, at det at give sine emotioner frit spil i dag ses som et sundhedstegn, mens hæmning af emotioner betragtes som uhensigtsmæssigt (p. 95f). Dette er en tankegang, der igen understøttes af al den forskning, der udføres inden for emotionel disclosure paradigmet, hvor den

centrale pointe ligeledes er, at vi bør tale om vores emotioner, frem for at hæmme dem (jf. afsnit 4.3.2).

6.1.2 Potentiel sammensmeltning af *frontstage* og *backstage*

Sociologen Erving Goffman beskriver, hvordan mennesker udøver *impression management*, hvormed de kontrollerer det indtryk, de gør på andre, ud fra en vurdering af hvilken adfærd, der er den mest passende eller giver størst udbytte (if. Jacobsen og Kristiansen, 2007, p. 43). Således bevæger individet sig mellem *frontstage-region*, som er det sted, hvor *impression management* finder sted (Goffman, 1959, p. 110) og *backstage-region*, hvor individet kan slappe af og træde ud af den rolle, han eller hun spiller på *frontstage-regionen* (Goffman, 1959, p. 114).

Teorierne omkring *impression management* blev præsenteret tilbage i 50'erne og 60'erne. Med henblik på, at der er sket en nedbrydning eller ændring af *display rules* samt en privatisering af det offentlige rum, må reglerne for *impression management* givetvis også have ændret sig. Hvis der reelt set er sket den omtalte privatisering af det offentlige rum, må det blandt andet betyde, at der potentielt set er sket en sammensmeltning mellem *frontstage* og *backstage*. Vi ser emotioner, samt forventes at udtrykke emotioner i parforholdet, på arbejdet, på TV, på Facebook, i skolerne etc. (jf. afsnit 2.2), og dette betyder muligvis, at der for mange mennesker ikke længere eksisterer en skelnen mellem *frontstage* og *backstage*. Brinkmann forklarer, hvordan man tidligere bar en høflighedsmaske, når man befandt sig i det offentlige rum. I dagens samfund er denne maske faldet, og vi er hele tiden på som *private*, følende mennesker, både på arbejdet, i skolen og socialt (Brinkmann, 2011, p. 145).

Man kan spekulere i om dette betyder, at individet i dag føler sig frit til at være 100 % sig selv alle de steder, det kommer, eller om individet nærmere føler sig presset til at forholde sig til samt tale om sine emotioner alle steder, uden muligheden for et pusterum, hvor emotionerne legalt kan ignoreres og gemmes væk for en stund, uden at man dømmes som følelseskold eller unormal.

Noget tyder på, at skellet mellem *backstage* og *frontstage* på godt og ondt i hvert fald er blevet mudret til. Betyder dette så, at vi mennesker ikke længere udøver *impression management*? Sandsynligvis ikke, for selv om der eksisterer et øget fokus på det at tale om sine emotioner, tyder noget på, at emotioner ikke har sin

plads i alle kontekster, og at ikke alle emotioner er lige velansete, hvilket vil blive udfoldet i det følgende.

6.1.3 Nuancering af de nye emotionelle sociale normer

Som bekendt påpeger Sennet, at der er sket en stigende privatisering af det offentlige rum, hvilket betyder, at det nu mere og mere ses som en dyd at agere følelsesmæssigt (if. Brinkmann, 2011, p. 145), og endvidere kan man som nævnt spekulere i, om de sociale og normgivende display rules i dag nærmere hylder det autentiske menneske frem for det regulerende menneske. Interessant nok tyder noget på, at denne privatisering og emotionalisering af det offentlige rum ikke gælder lige højt i alle fora og i forhold til alle emotioner.

Selvom det nogle gange ses, at fremmede pludselig fortæller intimt, åbent og ærligt omkring deres oplevelser, tanker og emotioner (Ignatius & Kokkonen, 2007, p. 371), eksisterer der som regel det, man kan kalde en 'fremmed norm' (ibid., p. 377). Denne norm foreskriver, at intim disclosure til en fremmed ikke er velanset, men i stedet et brud på de sociale normer. Personer, der discloser meget til fremmede, ses som mere emotionelt ustabile og svagere end personer, der discloser mindre, i hvert fald i vestlige samfund (Ignatius & Kokkonen, 2007, p. 378). Således forventes det, at personer, der for nyligt har mødt hinanden, har en mere behersket fremtræden, og personer, der ikke har denne beherskede fremtræden, stemples som værende sociale afvigere (ibid., p. 383). Forskning har endvidere undersøgt de emotionelle normer for perifere, ikke-intime relationer. Individer i perifere bekendtskaber forventer ikke at være ansvarlige for hinandens velbefindende eller at blive tynget af den anden persons emotionelle skuffelser, bekymringer og nederlag. I denne type relationer foretrækker parterne derfor et reduceret niveau af emotionsudveksling, særligt i forhold til negative emotioner (Butler & Gross, 2004, p. 114).

Dette tyder således på, at selvom emotioner i højere grad er velansete og i nogen grad endda forlanges fx på arbejdspladsen, i medierne, i parforholdet og i skolerne, så betyder de ændrede emotionelle og sociale normer ikke, at vi synes, at det er i orden eller normalt bare at fortælle intime tanker og emotioner til perifere bekendte eller til fremmede. Det at tale om emotioner forventes således stadig primært at foregå i nære relationer, hvilket også som nævnt er det sted, de fleste emotioner deles.

En anden ting, der nuancerer denne samfundstendens mod emotionalisering og afprivatisering, er, at det tyder på, at ikke alle emotioner er lige velansete. Det er således tilsyneladende efterstræbelsesværdigt at være autentisk, og selvom dette indebærer at tale om sine emotioner (Wood et al., 2008, p. 386), så er det måske ikke alle emotioner, det er lige velanset at tale om. Fischer et al. (2004) beskriver fx, hvordan nogle emotioner bliver tabubelagte i visse kulturer (p. 194). Som tidligere beskrevet lever vi i et individualistisk samfund, og i individualistiske kulturer er mennesker modvillige mod at vise emotioner, så som skam, der udstiller deres fejl eller svagheder, hvorfor disse typer af emotioner netop gøres til tabu. Ligeledes anses også vrede i vestlige samfund som en emotion, der bør begrænses (Fischer et al., 2004, p. 194). I forlængelse heraf skildrer Elmholdt (2011), hvordan emotioner og affektive tilstande som passion, glæde og engagement tilstræbes, hvorimod negative emotioner og affektive tilstande så som sorg, vrede, melankoli og tristhed ofte gøres behandlingskrævende (p. 38). Det, at visse emotioner gøres patologiske og behandlingskrævende, vil blive belyst og problematiseret senere (se afsnit 6.3), men er med til at illustrere hvorledes visse emotioner er eftertragtede og accepterede i det offentlige rum, mens andre emotioner ses som noget, der bør undertrykkes, bortreguleres eller ligefrem behandles væk.

Til trods for at det således forventes af os, at vi deler vores emotioner, viser ovenstående, at det fx ikke er velanset at dele dem med perifere bekendte eller fremmede, samt at visse emotioner (stadig) er tabubelagte eller anses som behandlingskrævende, og således heller ikke altid er lige velansete at tale om. Det tyder således på, at vi stadig har brug for emotionsregulering og impression management for at navigere indenfor de sociale normer, og man kan spekulere i, om der i dag faktisk er endnu strammere kodekser end tidligere for, hvordan emotioner skal praktiseres, og hvilke der er accepterede, selvom vi i dag lever i et emotionaliseret samfund – eller måske netop derfor.

6.1.4 Emotionsregulering og display rules er nødvendige

I tråd med ovenstående peger Gross (1998) på, at vi bliver nødt til at udøve en eller anden form for kontrol over vores emotioner (p. 271), bl.a. fordi god emotionsregulering er centralt for mentalt helbred (Gross, 1998, p. 280), fordi emotionsregulering er med til at få det sociale liv til at glide mere ubesværet (Butler

& Gross, 2004, p. 114), og fordi det, som vi så ovenfor, ikke er alle emotioner, der er lige velansete eller alle situationer, hvor emotioner er lige velkomne. Man kan forestille sig, hvordan relationer ville blive udsat for mange prøvelser, hvis enhver tanke og emotion blev italesat i autenticitetens navn. Vi mennesker udelader derfor nogle gange at sige ting højt for at beskytte tilhørerens emotioner, og denne selvcensur spiller en essentiel rolle i at opretholde sociale relationer (Broomfield et al., 2002, p. 47). Således kan man antage, at det ville gå ud over vores relationer, hvis vi *altid* italesatte vores emotioner, hvilket indikerer, at en social norm, der foreskrev, at vi *altid* skulle italesætte vores emotioner umiddelbart og ureguleret, ville være ganske uhensigtsmæssigt.

Vi kan endvidere lede tanken hen på situationer, hvor visse emotioner anses som ganske upassende. Det er fx velanset at græde til en begravelse, mens det ofte anses som upassende at grine til en begravelse eller at græde på arbejdet (Kennedy-Moore & Watson, 1999, p. 91), ligesom det heller ikke anses som god tone overdrevent at udtrykke glæde over at klare sig bedre præsentationsmæssigt end en anden person (Butler og Gross, 2004, p. 114). Brinkmann beskriver i forlængelse heraf, hvordan det er en myte, at man er mere autentisk, hvis man udtrykker sine emotioner, når de opstår. Han mener, det faktisk er barnagtigt og mangel på impuls kontrol, hvis man ikke er i stand til at holde sine emotioner tilbage, mens det er mere modent at kunne kontrollere og regulere sine emotioner i forhold til den situation, man befinder sig i (Brinkmann, 2012, p. 20). Forskning indikerer da også, at det ikke handler om *kun* at udtrykke eller *kun* at undertrykke emotioner, men i stedet om evnen til at være fleksibel i, *hvornår* man udtrykker og undertrykker sine emotioner med henblik på den givne situation og sociale kontekst, hvis man ønsker mental og social tilpasning (Bonanno et al., 2004, p. 482).

At de sociale normer og display rules har ændret sig i en retning af, at det er accepteret og forventet, at vi taler om vores emotioner, betyder således ikke, at alle display rules for acceptabel emotionel opførsel er ophævet. Emotionsregulering forventes stadig af os, måske blot ud fra andre emotionelle normer end tidligere, og man kan i nogen grad tale om en *kontrolleret autenticitet*. Vi skal være autentiske, men med måde, hvilket betyder, at vi ikke skal italesætte vores emotioner for enhver pris, men i stedet tage højde for den kontekst, vi befinder os i. Vi skal tale om vores emotioner - men på den rette tid på det rette sted.

6.2 Hvilke implikationer har den samfundsmæssige doktrin for mig i mit arbejdsliv?

”Og det lyder jo rigtig dejligt, at vi sådan kan være hele mennesker både ude og hjemme hos os selv. Men måske er der alligevel også grund til at være på vagt overfor alt føleriet på arbejdspladsen, for det kan tage overhånd, og både ledere og medarbejdere kan komme i klemme i den evige jagt på trivsel og kravet om personligt, følelsesmæssigt engagement.”⁸

Sådan lyder fortsættelsen på indledningen fra Radioprogrammet Apropos, hvilket giver os et hint om, at emotionernes indtog på arbejdsmarkedet ikke nødvendigvis er så rosenrødt endda. Med udgangspunkt i afsnit 2.2.1, der belyste, hvordan emotionaliseringstendenserne også har haft sit indtog på arbejdsmarkedet, vil der i det følgende ses nærmere på, hvilke konsekvenser det kan have for individet på den emotionaliserede arbejdsplads, at der er dette øgede fokus på emotioner i al almindelighed og det at tale om emotioner i særdeleshed.

I afsnit 2.2.1 blev der primært fokuseret på, hvordan emotionerne havde haft sit indtog på ledelsesplanet af den grund, at ledelsen og de tiltag, der tages på dette plan, er toneangivende for hele arbejdspladsen. I det følgende fokuseres der på, hvad disse tendenser kan have af betydning for den menige medarbejder i hans eller hendes arbejdsliv.

6.2.1 Bedre arbejdsmiljø og øget velvære

Med afsæt i at det tidligere er blevet pointeret, hvordan det kan have en række helbredsmæssige, mentale og sociale fordele, heriblandt generel øget psykisk velvære, at tale om sine emotioner, synes det sandsynligt, at det også på en arbejdsplads vil føre til bedre arbejdsmiljø og øget velvære på arbejdspladsen, at der i højere grad fokuseres på og tales om emotioner.

Dette understøttes af Brinkmann (2011) som skriver, at det på mange måder har været en god og humaniserende udvikling, at mennesker nu går på arbejde ikke

⁸ Fortsættelse af indledning til radioprogrammet Apropos på P1 omkring ”Føleri på arbejdspladsen”, d. 12. maj 2011 (P1, 2011).

blot med deres tankekraft, men også med deres emotioner og personlighed (p. 133). Et studie af Grandey et al. (2011) viser fx, at et arbejdsklima med autenticitet, her forstået netop som det at der er plads til at udtrykke sine emotioner frit overfor sine kollegaer, er relateret til mindre arbejdsstress og udbændthed. En rapport omkring psykisk arbejdsmiljø i praksis beskriver eksempelvis også, hvordan det ved forandringer i en organisation er særligt vigtigt at være opmærksom på medarbejdernes emotioner og lade dem italesætte emotioner og tanker med henblik på at gøre medarbejderne mere trygge ved forandringsprocessen (Christiansen et al., 2005, p. 25), hvilket bl.a. er medvirkende til et positivt arbejdsmiljø. Således ses det, hvordan det for medarbejderen kan have en række fordele, at der på arbejdspladsen hersker et øget fokus på og accept af emotioner og det at tale om dem.

6.2.1.1 Understyring af emotioner

Når vi her fokuserer på, at det kan have positive udfald for individet at tale om sine emotioner på arbejdet, er det dog værd at have in mente, at en vis grad af emotionsregulering og fokus på socialt hensigtsmæssige display rules på arbejdspladsen synes nødvendigt. Ellers kan der nemlig være fare for, at der forekommer det, Elmholdt kalder strategisk understyring af emotioner (2011, p. 43). Dette indebærer, at der lægges op til, at der slet ingen styring er af emotionelle udtryk på arbejdspladsen, og at der således gives frit løb for alle emotioner i det sekund, de opleves. Dette synes uhensigtsmæssigt i og med, at det skaber en vilkårlighed i samværet med kollegaerne (Elmholdt, 2011, p. 43) med en konstant risiko for at blive såret af en kollega, der 'lige har behov for at komme af med sine følelser' (Brinkmann, 2011, p. 145). Ligeledes synes det, at en person udtrykker sin vrede hver gang, den bobler op, ganske uproduktivt for samarbejdet og produktiviteten på en arbejdsplads. Både fordi et sådant ubrud afbryder det arbejdsflow der evt. måtte være i gang, samt med afsæt i, at det måske kan være med til at skabe unødige konflikter, der på den ene side er ubehageligt for de involverede individer, og på den anden side er counterproduktivt for det resultat, der arbejdes hen imod. Således ses det, hvordan en understyring af emotioner ikke synes gavnligt for arbejdsmiljøet og medarbejderens velvære.

Dette illustrerer således, hvordan det ganske vist kan have positive konsekvenser for arbejdsmiljø og velvære, at der hersker øget fokus på det at tale om

emotioner, men at det dog heller ikke synes hensigtsmæssigt, at der slet ingen styring er af emotionelle udtryk.

6.2.1.2 Overstyring af emotioner

Det er dog ligeledes væsentligt at være opmærksom på, at man ikke havner i den modsatte grøft, hvor der i stedet forekommer det, Elmholtz kalder strategisk *overstyring* af emotionelle udtryk (2011, p. 43). Overstyring forekommer, hvis ledelsen signalerer til medarbejderne hvilke emotioner, der er accepterede på arbejdspladsen, samt hvilke emotioner medarbejderen forventes at skjule (Elmholtz, 2011, p. 43). En sådan overstyring kan medføre 'følelsestyranni', hvor negative emotioner gøres til forkerte emotioner, som medarbejderne opfordres til at undertrykke for i stedet at "*vende sig mod lyset, livet og energien, der strømmer fra de positive følelser*" (Elmholtz, 2011, p. 35). Positivitet anses således ofte af ledere og medarbejdere som en dyd (Nickelsen, 2011, p. 65), antageligt fordi positive emotioner fx skaber velvære, effektivitet og et umiddelbart behageligt arbejdsklima (Elmholtz, 2011, pp. 35-37). Ved en sådan overstyring af emotioner, sender ledelsen tilsyneladende et tvetydigt signal til medarbejderne a la: 'Vi opfordrer jer til at bruge og tale om jeres emotioner, men vi vil helst ikke have, at I taler om jeres negative emotioner, for det skaber en dårlig stemning og er uproduktivt'. De negative emotioner gøres således til forkerte emotioner og bevidstheden om, at emotioner generelt er velsete, værdsatte og legale på arbejdspladsen, refortolkes til en forståelse af, at *positive* emotioner er velsete, værdsatte og legale.

Dette kan skabe et kunstigt arbejdsklima, hvor visse emotioner samt konflikter sættes i skyggen og gøres illegitime (Nickelsen, 2011, p. 66). Det, at visse emotioner således marginaliseres, kan betyde, at medarbejdere på sin vis hæmmes i deres emotionsudtryk, hvilket kan fungere som barriere for dialog imellem kollegaer og besværliggøre løsningen af en konflikt, og dermed medføre, at visse emotioner og konflikter i stedet behandles i det skjulte (Nickelsen, 2011, p. 79). Dette kan være medvirkende til øget bagtalelse og dårlig stemning, hvilket ikke just tænkes som fremmende for velvære og et positivt arbejdsmiljø. Brinkmann (2011) beskriver endvidere, hvordan det, at man løbende skal monitorere sine emotioner og præstere bestemte følelsesudtryk, kan medføre angst og usikkerhed for medarbejdere, fordi man kører træt i en konstant følelsesperformance (p. 144). Yderligere har Casey

(1999) i en undersøgelse vist, hvordan et forsøg på at idyllisere hverdagen i en virksomhed medførte forøget psykiske ubehag hos medarbejderne, fordi de eksempelvis måtte undertrykke og undlade at italesætte konflikter og modsætninger (p. 166f).

Noget tyder således på, at tilpas negativitet er en vigtig ingrediens i menneskelig vækst og trivsel, og selvom positive emotioner er vigtige for, at personer og organisationer blomstrer og gror, så kan man også få for meget af det gode (Elmholdt, 2005, p. 38).

6.2.1.3 Afrunding: Bedre arbejdsmiljø og øget velvære

Således ses det, med udgangspunkt i begreberne omkring under- og overstyring af emotioner, hvordan det øgede fokus på at tale om emotioner kan have uheldige konsekvenser for medarbejderen, hvis denne opfordring til at italesætte emotioner enten tages for bogstaveligt, eller hvis fokuset kun gælder for selektivt udvalgte, positive emotioner. For at medarbejderen kan opnå de nævnte fordele af det øgede fokus på emotioner på arbejdspladsen, er det således væsentligt at have for øje, at der forekommer en balance i, at medarbejderen ikke tvinges til at undertrykke negative og ubehagelige emotioner samtidig med, at medarbejderen selv er opmærksom på at udøve en vis grad af emotionsregulering.

6.2.2 Selvrealisering i arbejdstiden

Det er tidligere blevet beskrevet, hvordan emotioner i dag på arbejdsmarkedet ses som en produktivkraft, hvordan personlige og emotionelle kompetencer opfattes som eftertragtede, og hvordan der kan tales om emotionel kapital. Det kan på sin vis formodes, at arbejdspladser og ledere således har en bagtanke med at sætte fokus på emotioner og italesættelsen heraf. Arbejdspladsen vægter altså, at vi arbejder med og taler om vores emotioner, så produktiviteten herigennem kan øges.

Som et middel til at opnå denne øgede produktivitet, med udgangspunkt i emotionsarbejde, er det, som tidligere beskrevet, blevet en ofte anvendt praksis, at medarbejdere sendes på selvudviklingskurser, hvor de arbejder med deres emotioner, taler om personlige emner og lukker op for deres skjulte ressourcer. Det øgede fokus på, at der skal tales om emotioner, er således medvirkende til, at medarbejdere

sendes på selvudviklingskurser, men lidt polemisk kan man spørge: Hvem får mest ud af disse kurser – medarbejder eller arbejdsgiver?

Fra flere sider lægges der op til, at disse selvudviklingskurser udelukkende, eller i hvert fald i høj grad, foregår på arbejdspladsens præmisser. Kurser med mulighed for personlig udvikling udlægges ofte som en chance og et tilbud, der er svært at sige nej til, for hvem vil ikke gerne udvikle sig, lære sig selv bedre at kende og opdage nye ressourcer? (Bovbjerg, 2005, p. 25). Jørgensen (2002) mener ligefrem, at der bør lægges afstand til selvudviklingskurser, da kurserne trods deres humane og glitrende indpakning har det primære formål at disciplinere en virksomheds ansatte på måder, som gør det muligt at trække endnu flere ressourcer ud af dem, med psykiske belastninger og vanskeligheder til følge (p. 329). Ifølge Honneth er selvrealisering således ikke længere til for *livet*, men for *erhvervslivet* (if. Brinkmann, 2008b, p. 158).

Umiddelbart kan man dog videre spekulere i, om ikke selvudviklingskurser i arbejdstiden faktisk kan være win-win for *både* arbejdsgiver og medarbejder. Medarbejderen får mulighed for i arbejdstiden at bruge tid på selvudvikling, der umiddelbart er til gavn for individet både på arbejdspladsen og i privatlivet, og arbejdspladsen får en medarbejder hjem med øgede kompetencer til gavn for arbejdspladsen (Bovbjerg, 2005, p. 25). Selvudviklingskurser kan endvidere ses som noget medarbejderne selv efterspørger – dette med afsæt i et generelt samfundsmæssigt fokus på selvaktualisering og selvudvikling (jf. afsnit 2.1.1), og i tråd hermed forventer de ansatte også af jobbet, at jobbet skal give mulighed for, at man kan realisere sig selv og sit personlige livsprojekt (Jørgensen, 2002, p. 100). Selvudvikling kan således både ses som et ønske/krav fra medarbejder til arbejdsplads, men omvendt også som et krav fra arbejdspladsen til medarbejderne (Salamon, 2005, p. 143).

Så hvem snyder hvem? Er det medarbejderen, der har trukket det længste strå og får lov til at bruge sin arbejdstid på at udvikle sine personlige sider, tale om sine emotioner og videre vinder ved, at dets emotioner nu er mere i fokus? Eller er det virksomheden, der via selvudviklingskurser manipulerer medarbejderne til at inkorporere virksomhedens værdier og idealer, samt øger adgangen til medarbejderens ressourcer for efterfølgende at kunne udnytte dem for produktivitetens skyld? Det er ikke muligt at give et entydigt svar herpå, men flere forholder sig, som nævnt, kritisk til denne selvudviklingstendens og påpeger,

hvordan medarbejderne tvinges til selvudvikling, hvordan de manipuleres til at internalisere virksomhedens værdier, og hvordan grænsen mellem arbejdsliv og privatliv svækkes (se også senere, afsnit 6.2.3) (e.g. Bovbjerg, 2005; Brinkmann, 2011; Jørgensen, 2002, p. 329).

Dette øgede fokus på emotioner på arbejdspladsen skyldes altså, som også tidligere påpeget at emotioner i dag anses som en produktivkraft. Dette peger således på, at hovedformålet med et større fokus på emotioner på arbejdspladsen, heriblandt brugen af selvudviklingskurser, netop er øget produktivitet (Elmholdt, 2011, p. 26). Nogle vil måske sige, at det øgede fokus på emotioner skyldes en mere human tilgang til arbejdslivet, hvilket inkluderer et øget fokus på velvære og positivt, psykisk arbejdsmiljø. Man kan dog her kynisk indvende, at denne humanisering igen er med bagtanke på øget produktivitet og gode bundlinjetal i og med, at den glade medarbejder er en produktiv medarbejder og i og med, at det er dyrt for en arbejdsplads, hvis deres medarbejdere går ned med stress eller depression og må sygemelde sig.

At emotioner således i dag betragtes som en produktivkraft, implicerer yderligere for medarbejderen, at hans emotioner anses som en målbar kompetence, der skal videreudvikles på selvudviklingskurser, som i høj grad foregår på virksomhedens præmisser, men som stadig har stor indvirkning på individet, fordi man på disse kurser arbejder med meget personlige elementer. Således kan man lidt hårdt sige, at konsekvensen af det øgede fokus på at tale om emotioner på arbejdspladsen bl.a. betyder, at individets emotioner i en vis grad invaderes og manipuleres og ikke længere er noget, individet kan have for sig selv.

6.2.3 Udflydende grænser

Som det kort blev nævnt i afsnit 2.2.1.4 kan det, at individet forventes at tale om sine emotioner på arbejdet, medføre at de emotionelle grænser mellem privatlivet og arbejdslivet mudres til og nedbrydes.

Kristensen (2011) skriver, hvordan det faktisk er idealet for den selvrealiserende medarbejder, at identiteten som medarbejder ikke kan skelnes fra den private identitet (p. 148), og som ovenfor nævnt er det i nogen grad en almindelig praksis, at arbejdet med emotioner drages ind som en del af arbejdslivet.

Som modpol til en accept af, at grænserne flyder ud, påpeger Jørgensen (2002), hvordan der i takt med at tidligere tiders klare grænser mellem lønarbejde og fritid sløres, ikke længere er de samme grænser for, hvor meget arbejdet kan brede sig og kontrollere den enkeltes liv (p. 100). Hvis der ikke længere er grænser for, hvor meget arbejdet kan blande sig i medarbejderens private liv, kan man fx være nervøs for, at der forekommer det, Brinkmann (2011) har kaldt 'etisk vold', hvor mennesker, der udøver modstand mod kapitaliseringen af emotionerne, af ledere og konsulenter defineres som følelsesmæssige afstumpede. Udfordringen består ifølge Brinkmann i at undgå at begå denne etiske vold mod de mennesker, der *ikke* ønsker, at arbejdspladsen blander sig i deres personlige udvikling og følelsesliv. Disse menneskers manglende lyst hertil risikerer at blive italesat som et følelsesmæssigt problem og som en mangel på intrapersonelle kompetencer og kontakt med sig selv (Brinkmann, 2011, p. 146), og de risikerer hermed at blive opfattet som socialfobikere (Brinkmann, 2011, p. 144).

Selvom det til tider fremlægges som om, at selvudvikling og det øgede fokus på emotioner er til medarbejdernes bedste, eksisterer der i virksomheden således nogle værdier og normer om, at dette faktisk forventes af medarbejderen, og der er potentielt set fare for, at følger man ikke disse normer, kan man risikere på sigt at blive forbigået ved en forfremmelse eller ligefrem blive fyret (Fischer et al., 2004, p. 195). Dette lægger et subtilt pres på medarbejderen, der måske ikke reelt har andet valg end at tilpasse sig dette øgede fokus på emotioner og denne sammensmeltning af privat- og arbejdslivet.

Dette er relativt hårdt og entydigt sat op, men det synes alligevel sandsynligt, at visse medarbejdere kan føle sig fanget som en lus mellem to negle. På den ene side har medarbejderen et ønske om, at der er plads til emotioner og selvudvikling på arbejdet. På den anden side eksisterer der en ovenfra kommende forventning om, at der takkes ja til de tilbud, der gives, og at det til gengæld accepteres, at arbejdslivet i højere grad griber ind i medarbejderens private liv.

En anden grænse, der også potentielt sløres, er den relationelle grænse mellem leder og medarbejder (jf. afsnit 2.2.1) i kraft af den øgede intimitet på arbejdspladsen, fx i form af de selvaflørende MUS-samtaler (Bovbjerg, 2005, p. 18). Sløringen af denne grænse kan medføre en uklarhed omkring relationen til lederen. Relationen kan nemlig potentielt set blive relativt kompleks, når lederen agerer omsorgsfuldt og empatisk i og med, der er risiko for, at medarbejderen aflæser

lederens adfærd som udtryk for ikke bare (emotionelt) lederskab, men snarere en mere intim ven(inde) relation (p. 518). Denne manglende følelsesmæssige afgrænsning kan ifølge Staunæs et al. (2009) endda føre til stress og sygemeldinger.

Således ses det, hvordan det øgede fokus på det at tale om emotioner på arbejdspladsen kan være medvirkende til, at flere grænser sløres for individet. Pointen er dog ikke, at individer ikke bør tale med deres kollegaer om, hvordan de har det og hvad de føler, idet social support på arbejdspladsen er med til at opfylde de basale menneskelige behov for selskab og tilhørsforhold, og endvidere fungerer social support på arbejdet som en ressource til at mildne indflydelsen af krav på jobbet (Johnson, 1991, p. 122). Her slås der blot til lyd for, at grænserne mellem privat- og arbejdsliv respekteres, samt ikke at overemotionalisere arbejdslivet og påtvinge individer og medarbejdere krav om konstant at være emotionelt tilgængelige eller hele tiden have deres emotioner med i arbejdet og deslige, idet dette netop, som illustreret, kan have u hensigtsmæssige konsekvenser for individet.

6.2.4 Afrunding: Hvilke implikationer har den samfundsmæssige doktrin for mig i mit arbejdsliv?

Det ses med udgangspunkt i ovenstående således, hvordan det i et vist omfang kan have positive implikationer for medarbejderen i kraft af et mere åbent, positivt arbejdsmiljø og dermed bedre velvære på jobbet, at emotioner har vundet indpas på arbejdspladsen. Dog kan denne emotionalisering af arbejdslivet ligeledes implicere, at der enten tales for meget om emotioner i et omfang, der bliver uproduktivt og skaber dårlig stemning, eller ved at det fra ledelsens side af forventes, at kun visse emotioner italesættes, hvilket ligeledes kan skabe dårligt arbejdsklima. Yderligere kan emotionaliseringen af arbejdslivet i kraft af brugen af selvudviklingskurser have den negative konsekvens, at medarbejderens emotioner i et vist omfang manipuleres og invaderes, og således ikke længere ses som en menneskelig egenskab, men i stedet udelukkende som en produktivkraft, der skal optimeres til gavn for arbejdspladsen. Yderligere kan det også have den negative konsekvens, at de emotionelle og relationelle grænser mellem privat- og arbejdsliv sløres, hvilket kan medføre forvirring, stress og sygemeldinger. Vi slår derfor til lyd for, at grænserne mellem arbejds- og privatliv i højere grad respekteres, samt at arbejdslivet ikke overemotionaliseres, men at der i stedet søges en balance mod et arbejdsliv, hvor der

godt nok er plads til og respekt for medarbejdernes emotioner, men uden at dette tager overhånd.

6.3 Ændret forståelse af emotioner

Som det blev illustreret i kapitel 2, er psykologien blevet leverandør af forståelsesredskaber, som vi mennesker benytter os af, samt ser os selv igennem. Dette implicerer, at mennesker i stor udstrækning forstår sig selv med afsæt i psykologiske og emotionelle termer og teorier. Således udfolder terapeutiske og psykologiske måder at tænke på sig nu også udenfor det kliniske møde og øver indflydelse på hverdagsinteraktioner og -praksisser (McLeod & Wright, 2009, p. 123). Effekterne heraf synes vidtrækkende (ibid.), og som det vil blive illustreret komplekse. Et af de eksisterende psykologiske eller emotionelle forståelsesredskaber vedrører, som tidligere iscenesat, en fordring om, at vi skal tale om vores emotioner. Men hvad implicerer menneskers internalisering af dette forståelsesredskab, altså vigtigheden af at italesætte emotioner, for den måde, vi forstår vores egne emotioner på? Og hvorledes kan dette have implikationer på et mere overordnet samfundsmæssigt plan? Disse spørgsmål vil i det følgende blive undersøgt og diskuteret.

6.3.1 Positive implikationer af øget fokus på emotioner

Som det blev vist i afsnit 6.1, har de samfundsmæssige emotionaliseringstendenser haft den indflydelse, at måden vi er sammen med andre mennesker på, har ændret sig, og de sociale normer for emotionsdeling er hermed blevet mindre rigide og har åbnet op for, at det at tale om emotioner har en central plads i vores relationer og samvær.

Emotioner er helt centrale i menneskers liv, og vores emotioner er med til at give livet mening (Tomkins, 1979, p. 203, if. Planalp, 1999, p. 9). At det at tale om emotioner er blevet en anerkendt og vigtig mellemmenneskelig praksis har været med til at skabe et rum for at udforske, pleje og udfordre vores emotioner, og dette synes således at honorere emotionernes essentielle plads i vi menneskers liv. Det at give sine emotioner frit spil ses som et sundhedstegn (Sæther, 2005, p. 95), og det ses hermed hvorledes emotioner og emotionelle ytringer er blevet legaliserede.

Omend ikke alle emotioner er lige velansete i samfundet (jf. afsnit 6.1), hersker der således en generel accept af emotionernes tilstedeværelse og individets ret til at føle og udtrykke dem. Implicit tilskrives det enkelte individs følelsesliv, subjektive oplevelser og autenticitet således en særlig status (Jørgensen, 2012, p. 97), som det føler ret og pligt til at udleve, og emotioner ses således som en væsentlig referenceramme for det enkelte individ (Jansz, 2004, p. 37).

At emotioner således med afsæt i terapeutiserings- og emotionaliseringstendenserne i højere grad netop er blevet legaliserede (Wright, 2009, p. 332), må antageligvis have betydning for den måde, et individ forstår sine egne emotioner på. Hvis samfundet hædrer emotioner og italesættelsen heraf, sender dette et signal til individerne i dette emotionaliserede samfund om, at deres emotioner er 'helt okay' eller endda direkte værdsatte. Emotioner er som bekendt eftertragtede og ses som vigtige i flere arenaer – fx på både arbejdsplads, i parforholdet og i medierne (jf. afsnit 2.2), samt væsentlige ligeledes i selvrealiseringens navn. At emotionerne således sættes i fokus, kan være fordelagtigt for individet. Dette i kraft af, at et sådant øget fokus på og accept af egne emotioner, kan være ganske gavnligt for individet, bl.a. fordi mennesker, der er opmærksomme på, hvad de føler, ofte oplever, at deres negative emotioner ikke er nær så overvældende og ikke har nær så meget indflydelse over dem (Hatfield, 1984, p. 212).

At individet således potentielt set oplever denne øgede accept af emotionernes tilstedeværelse, kan være medvirkende til, at flere emotioner udtrykkes og færre emotioner undertrykkes. Med afsæt i de mange, tidligere illustrerede, mulige fordele ved emotionskommunikation tænkes det at være til gavn for mennesker, at emotioner og tale herom netop er accepteret og en helt almenmenneskelig praksis i emotionaliserede samfund.

6.3.2 Negative implikationer af øget fokus på emotioner

Tendensen mod, at vi som individer i et emotionaliseret samfund skal italesætte vores emotioner, kan altså på den ene side påvirke individets selvforståelse mod en større accept og værdsættelse af de oplevede emotioner. På den anden side kan dette store fokus på, at vi skal tale om vores emotioner for ikke at blive fysisk eller psykisk syge og for ikke at falde uden for de sociale normer og forventninger, dog også have

den konsekvens, at individet således kan komme til at opfatte sine ikke-italesatte emotioner som farlige og problematiske.

At det at hæmme emotionelle udtryk er uhensigtsmæssigt for individet, er som nævnt en forståelse, der idag deles af både professionelle og lægmænd (Lepore et al., 2004, pp. 341f; Zech & Rimé, 2005, p. 271). En fortælling om, at det at undertrykke emotioner er usundt og uhensigtsmæssig er altså et af de narrativer, mennesker i vores samfund tilsyneladende har taget til sig, og ikke-italesatte emotioner konceptualiseres således som noget, der er problematisk og skadeligt for individet.

Individens internalisering af en sådan forståelse kan ligeledes ses som et resultat af, at der er sket en samfundsmæssig ændring imod, at mange af de (almindelige) hændelser, et menneske kommer ud for – fx skuffelser, tristhed, generthed eller tab (Brinkmann, 2010b, p. 19), anses som noget, der kan have behandlingskrævende negative konsekvenser (Brinkmann, 2010d, p. 273f). Furedi (2004) påpeger, at emotionaliseringstendenser og en terapeutisk kultur ikke kun retter fokus mod emotioner i sig selv, men især også vender blikket mod mulige *problemer* og *vanskeligheder* i relation til emotioner (p. 4). Denne fokusering på mulige emotionelle mangler eller problemer implicerer tilsyneladende en opmærksomhed på emotionel sårbarhed (Furedi, 2004, p. 5). Der eksisterer således umiddelbart en samfundsmæssig forståelse af, at mennesker nu ikke emotionelt kan håndtere og tackle en række oplevelser, udfordringer og relationelle forhold på egen hånd. Som resultat heraf er samfundet nu i færd med at udarbejde en ny definition af, hvad der konstituerer de menneskelige vilkår: *“Many experiences that have hitherto been interpreted as a normal part of human life have been redefined as damaging to people’s emotions”* (Furedi, 2004, p. 5). Dette kan ydermere ses i relation til en generel tendens mod øget og mere udbredt diagnosticering og patologisering (Brinkmann, 2010a, p. 8), og Furedi (2004) udtrykker det således: *“One of the most dramatic manifestations of the perception of human vulnerability is the growing sense of being ill”* (Furedi, 2004, p. 108).

Således implicerer et øget fokus på det at tale om emotioner som illustreret på den ene side, at individet måske får en oplevelse af, at emotioner nu er mere accepterede og velansete, men på den anden side kan dette ligeledes signalere en forståelse til individet af, at emotioner og emotionelle oplevelser kan være potentielt skadelige.

6.3.2.1 Patologisering af almenmenneskelige emotioner

For tiden er der stor debat omkring, om sorg i den nye kommende udgave af den amerikanske diagnostiske manual (DSM-5) skal karakteriseres som en psykisk, depressiv lidelse eller ej (Kleinman, 2012, p. 608). Dette synes netop at eksemplificere, at noget, der tidligere er blevet set som normale emotionelle reaktioner, i stigende omfang nu tenderer mod at blive genfortolket som lidelser (ibid., p. 607). Denne øgede tendens til patologisering af ellers almenmenneskelige emotioner ses fx også, når generthed gøres til socialfobi, eller når tristhed gøres til depression (Brinkmann, 2010a, p. 9). Selv kærlighed har en tendens til at blive patologiseret og opfattet som potentielt skadeligt ud fra den forståelse, at denne ellers efterstræbte emotion truer med at gøre individet afhængigt af et andet menneske, samt distraherer individet fra at følge egne behov og interesser (Furedi, 2004, p. 32). Det ses således, hvordan vi får et stadigt mere snævert og idealiseret billede af 'det normale' (Svendsen, 2010, p. 73), og dette implicerer videre: *"[...] at der bliver stadig mindre plads til menneskelige forskelle og strengere normer for, hvordan mennesker bør være"* (Svendsen, 2010, p. 73).

Den måde ting, fænomener og oplevelser i samfundet omtales på, bliver en del af en kulturs forestillingsverden. Med forskellige variationer internaliserer de enkelte individer disse forestillinger og teorier, og disse bliver således efterfølgende en del af fundamentet for individets forståelse af sig selv og sin omverden (Jørgensen, 2002, p. 225). Ved at diverse menneskelige emotioner, så som tristhed eller sorg, på den måde omfortolkes til at være lidelser, tænkes at kunne påvirke individers forestillinger, fx ved at individet dermed internaliserer en forståelse af visse ellers almenmenneskelige emotioner og emotionelle oplevelser er behandlingskrævende, 'farlige' og uønskede. Ifølge Jørgensen (2002) er det derfor nødvendigt med en problematisering af denne udbredte tendens til at psykologisere, emotionalisere, patologisere og individualisere en lang række problemer (p. 329), således at mennesket ikke lærer at forstå egne og andres almenmenneskelige emotioner som patologiske.

Hermed ses det, hvorledes emotioner ikke alene konceptualiseres som potentielt skadelige for individet, men hvordan patologiseringstendensen faktisk kan give individet et billede af, at visse af dets emotioner er direkte patologiske. Når diverse oplevelser refortolkes som potentielt skadelige for individet, og emotioner i nogen grad endda patologiseres og diagnosticeres og dermed delvist sygeliggøres,

signalerer det implicit til individet, at mange oplevelser kan være svære at håndtere emotionelt, og at der derfor kan være behov for professionel hjælp til håndteringen heraf. Dette er endnu en gang med til at konceptualisere emotioner som noget, der kan være farligt – så farligt, at individet ikke kan klare det selv og har brug for hjælp.

6.3.3 Behov for professionel hjælp

I forbindelse med den ovenfor illustrerede opfattelse af, at emotioner potentielt set kan være skadelige, i hvert fald hvis de ikke italesættes, ses der en tendens mod en øget forståelse af, at individet ikke er i stand til at håndtere disse emotioner på egen hånd, men har brug for professionel hjælp.

Dette øgede fokus på nødvendigheden af professionel hjælp ses bl.a. i form af den generelle professionalisering, der er pågået af hverdagslivet (Furedi, 2004, p. 98). Rutinemæssige former for social interageren (fx børneopdragelse og almindelig kommunikation med andre mennesker) tenderer nu mod at blive karakteriseret som vanskeligt og kompliceret (ibid.): *“Recent social and cultural trends have intensified the perception that individuals lack the capacity to control their lives”* (Furedi, 2004, p. 103). Stort set alle aspekter af menneskelivet fra fødsel over skole til karriere og sorg underlægges nu professionel rådgivning (Furedi, 2004, p. 99).

Ifølge Furedi (2004) har der ikke tidligere i så udtalt grad kunne rettes fokus mod en professionalisering af hverdagslivet. Førhen var der en opfattelse af, at problemer i privatlivssfæren bedst blev løst gennem og med hjælp fra de uformelle relationer i menneskers sociale netværk (p. 99). I forbindelse med den stigende patologisering af mange sider af menneskelivet, inklusiv menneskers følelsesliv (Brinkmann, 2010b, p. 22), er der nu fremvokset en forståelse af, at mennesker har brug for hjælp til at håndtere disse emotioner og emotionelle oplevelser terapeutisk med professionel støtte (Nielsen og Jørgensen, 2010, p. 180).

Vor tids samfund giver hermed umiddelbart udtryk for en opfattelse af, at emotionelle vanskeligheder og problemer ikke bør håndteres af individet alene, og Furedi (2004) skriver, at *“One of the characteristic features of modern times is that the decline of taken-for-granted ways of doing things has encouraged the perception that individuals are not able to manage important aspects of their life without professional guidance”* (Furedi, 2004, p. 98). Der synes således at være pågået en erosion af den linje, der separerer det syge/patologiske fra det raske/normale (ibid.

103) og individer, der konfronteres med ordinære og almindelige livsproblemer, rådes nu til at søge professionelles råd og vejledning (Furedi, 2004, p. 108). Almindelige ændringer i individers hverdagsliv tenderer altså nu ofte mod at blive fortolket som et problem, hvortil der er behov for professionel støtte i håndteringen heraf (ibid.).

Med afsæt i at det tidligere er illustreret, hvorledes individet i høj grad faktisk *kan* opnå en lang række fordele ved at tale med sine nærmeste om sine emotioner – så længe dette gøres på en reflekteret måde (jf. afsnit 5.4) – forekommer det interessant, at denne forståelse af og tendens mod, at det ikke er tilstrækkeligt, at mennesker taler med sine nærmeste om sine emotioner, alligevel er vokset frem.

At individets emotioner og emotionelle problemer således i det psykologiserede og emotionaliserede samfund forstås som noget, hvor råd, vejledning og hjælp fra professionelle er nødvendigt synes overfor individet at signalere, at det øgede fokus på at tale om emotioner ikke altid tilstrækkeligt formålstjenesteligt kan effektueres i individets uformelle relationer. Det skærpede fokus på vigtigheden af italesættelse af emotioner kan således potentielt set have den indvirkning på individet, at det i nogen grad gøres hjælpeløs overfor egne emotionelle oplevelser.

6.3.3.1 Samfundsinitierede praksisser

En samfundsmæssig praksis, der kan illustrere tendensen mod, at emotionelle oplevelser anses som noget, et individ ikke kan klare på egen hånd, men har brug for støtte til at tackle, kan fx ses ved debriefing og til tider i relation til sorg.

Debriefing er standard klinisk praksis efter traumatiske begivenheder og oplevelser (van Emmerik et al., 2002, p. 766), men debriefingbegrebet har faktisk været udsat for en del kritik. Der hersker nemlig uenighed om, hvorvidt debriefing faktisk hjælper, om det ingen effekt har, eller om det muligvis endda er skadeligt (Everly & Mitchell, 2000, p. 211). Simonson kritiserer en tendens til at betegne og stemple alle former for bekymringer, sorg, nød og lidelse som traumer, idet det opfordrer folk til at udvikle en passiv offeridentitet, der hindrer bedring (if. Furedi, 2004, p. 128). Et review af debriefing litteratur, udført af Wessely og kolleger, understøtter Simonsons pointe, idet deres review indikerer, at debriefing faktisk kan

frembringe værre slutresultater ved uforvarende at svække og nedbryde individernes modstandsdygtighed og copingstrategier (if. Furedi, 2004, p. 128).

Selvom der således kan rejses spørgsmål ved effekten af debriefing-indsatserne, samt at det endda faktisk kan have en negativ indflydelse på individet, fortsætter man med at tilbyde denne praksis til individer, der har været udsat for noget traumatisk.

Ligesom det forventes at individer, der har været udsat for noget traumatisk, deltager i debriefing, eller i hvert fald tilbydes dette, forventes det også, at mennesker, der har mistet, 'udfører' sorgarbejde (Stroebe et al., 2002, p. 169). I lighed med studier omkring debriefing, har også studier, der undersøger effekten af at skrive eller tale om sine emotioner i forbindelse med et tab, antydnet, at der ingen entydige beviser er for, at emotionel disclosure letter eller fremmer tilpasningen efter et sådan tab, samt at der ikke umiddelbart sker en reduktion i deltagernes sorg og lidelse eller i antallet af lægebesøg som resultat af denne disclosure (e.g. Stroebe et al., 2002, p. 169).

Hensigten med dette afsnit er ikke at afskrive effekten af debriefing og sorgarbejde, men nærmere at påpege hvorledes den samfundsmæssige doktrin om, at vi skal tale om vores emotioner, har haft indflydelse på de forventninger, der eksisterer, når individet oplever noget emotionelt svært. At disse tiltag igangsættes, også selvom de muligvis ingen effekt har, indikerer, at vigtigheden af at tale om sine emotioner til tider tages så meget for givet, at det *forventes* af individer, at de taler om deres emotioner på trods af, at det muligvis ikke hjælper dem.

Det kan dog pointeres, at flere studier indikerer, at mennesker generelt fortæller, at de *oplever* det som fordelagtigt at have deltaget i debriefing efter traumatiske begivenheder (e.g. Arendt & Elklit, 2001, p. 428f; Zech & Rimé, 2005, p. 272). Det er endvidere muligt, at deltagerne i de omtalte studier rent faktisk *havde* gavn af at tale om deres emotioner, hvilket så blot var indenfor variable, der ikke blev målt på i studierne. Oftest i sådanne studier er der fokus på rent intrapersonelle processer, men i hverdagssammenhænge implicerer emotionskommunikation, som tidligere påpeget, interpersonelle processer (Zech & Rimé, 2005, p. 284) og dermed tillige mulige relationelle fordele, og disse potentielle fordele blev eksempelvis ikke undersøgt som variable i de omtalte forsøg.

De ovenfor nævnte eksempler, altså debriefing og sorgarbejde, illustrerer, hvorledes der i dag ofte tilbydes terapeutiske interventioner og rådgivning til

individer, der møder uventede, svære, udfordrende eller ubehagelige episoder og oplevelser, hvor dette tidligere i stedet var funktioner, primært familien og venner varetog (Furedi, 2004, p. 9). Dette kan således være med til at understøtte individet i en forståelse af egne emotioner som noget, det ikke selv er i stand til at håndtere, men interessant nok er de samfundsmæssige praksisser og forventninger i sig selv heller ikke umiddelbart en garanti for bedring. Samtidig synes dette i særdeleshed at illustrere den tiltro og forrang, som doktrinen om vigtigheden af at italesætte sine emotioner til andre tilskrives i vores samfund. Dette tilsyneladende i så høj grad, at denne doktrin i nogen grad blindt og ureflekteret accepteres som valid af både lægfolk og professionelle (jf. Zech & Rimé, 2005, p. 271).

6.3.3.2 Uhensigtsmæssige konsekvenser af denne forståelse af emotioner

Det er således blevet iscenesat, hvorledes emotionaliseringstendenserne og det øgede fokus på at tale om emotioner potentielt medfører, at individet får det indtryk, at det ikke er i stand til at håndtere egne emotioner. At emotioner konceptualiseres på denne måde synes dog uhensigtsmæssigt og problematisk og dette særligt af to årsager.

For det første bliver individet gjort mere sårbart og hjælpeløst, end hvad nødvendigt er. Patologiseringen har således den effekt, at den risikerer at øge den menneskelige sårbarhed og mindske den menneskelige modstandsevne (Brinkmann, 2010b, p. 20). I kapitel 4 blev det illustreret, hvorledes individer i deres dagligdag taler om deres emotioner, og hvordan dette kan have en lang række positive implikationer for individet, i hvert fald hvis emotionerne italesættes på en konstruktiv måde (jf. afsnit 5.4) og hvis modtageren reagerer hensigtsmæssigt (jf. afsnit 5.5). Det tyder således på, at individet i høj grad netop *er* i stand til at håndtere dets emotioner uden hjælp fra professionelle og i stedet med hjælp fra dets venner og familie, i mange af de situationer, det kommer ud for. At individet uden professionel hjælp tackler sine emotioner, synes endvidere at have en positiv spiral-effekt. Dette med afsæt i, at det at tale med andre om sine emotioner kan ses som frugtbare emotionelle strategier til at håndtere vanskelige omstændigheder, hvilket videre kan være med til at give individer en følelse af kompetence og mulighed (McLeod & Wright, 2009, p. 122).

For det andet synes denne professionalisering, der sker af hverdagslivet i tråd med individets potentielle øgede oplevelse af, at det ikke er i stand til at håndtere sine emotioner på egen hånd, at kunne have uheldige konsekvenser for individets sociale liv. Hvis vi deler vores emotioner med andre i vores sociale netværk, kan det, som tidligere pointeret, nemlig styrke disse relationer (Rimé, 2006, p. 478). Men hvis emotioner så som sorg og tristhed imidlertid anses som lidelser og som noget, der er professionelt behandlingskrævende, kan det være, at kommunikationen vedrørende disse emotioner flyttes fra de uformelle relationer til de professionelle relationer, og man kan spekulere i, om vi således ikke mister nogle muligheder for at styrke vores nærmeste relationer.

Et muligt argument for det positive ved, at samtaler om visse emotioner flyttes til de mere professionelle arenaer, kan dog ses med afsæt i, hvorledes det at lytte til eller være modtager af et andet individs verbale emotionskommunikation, som tidligere nævnt, kan have visse implikationer for den, der lytter (jf. afsnit 5.5). Hvis det netop, som illustreret, i en vis udstrækning kan kompromittere den andens velbefindende at lytte til, at jeg taler om mine emotioner, kan det tænkes, at det måske er mere medmenneskeligt og mindre egoistisk at gå til en professionel, der er trænet i at lytte og håndtere emotionskommunikation. Igen kan der dog spekuleres i, om ikke mennesker så går glip af muligheden for omsorg, sparring og styrkelse af nære relationer, og endvidere argumenteres der her netop for, at individer *er* i stand til i nogen grad at håndtere egne og andres emotioner i uformelle relationelle kontekster med deres nærmeste.

Vi er dog opmærksomme på, at det ene heller ikke nødvendigvis udelukker det andet – det, at individer går til professionelle med deres emotionelle problemer, implicerer ikke nødvendigvis, at de ikke også anvender deres nærmeste netværk og sociale relationer til at vende emotionelle oplevelser med, og det tænkes endvidere, at formelle (professionelle) og uformelle arenaer (nære relationer) bidrager med noget forskelligt og giver anledning til forskelligt udfald af det at tale om sine emotioner. Vi ønsker her blot, med afsæt i tidligere afsnit, at være fortalere for og argumentere for, at individer og deres nære relationer rummer væsentlige potentialer for, at emotionskommunikation i sådanne uformelle kontekster kan få et positivt udfald, og at professionel intervention således ikke altid bør ses som tvingende nødvendigt.

Det virker således centralt at søge mod en art afpatologisering af de almenmenneskelige emotioner, hvor emotioner, uanset om de opleves som rare eller ubehagelige, accepteres som en del af det at være et menneske, frem for at forstås som en patologisk reaktion. Dette netop med afsæt i at emotioner og emotionelle oplevelser er et almenmenneskeligt vilkår: *“They [emotions] provide life with its joys and sorrows, its energy, and in this sense, emotions are fundamental to what it means to be human”* (Rosenberg & Fredrickson, 1998, p. 243). Afpatologisering vedrører netop forsøg på at få ændret, hvad der kan opfattes som uretmæssig patologisering af adfærd og egenskaber (Brinkmann, 2010d, p. 279), hvilket vi således tænker, i en vis udstrækning er relevant i denne sammenhæng.

I forbindelse med dette afsnit skal der knyttes en kort kommentar til, at vi ikke her forsøger at underkende, at professionel intervention i nogle sammenhænge for nogle individer kan være relevant, virkningsfuldt og/eller direkte nødvendigt. I stedet ønskes det at sætte fokus på, at det kan være relevant at foretage sondringer mellem almenmenneskelige uundgåelige oplevelser og usædvanlige og særlige omstændigheder, der kan kræve professionel intervention, og at denne grænse i nogen grad i dag synes at flyde ud, samt at der er sket en nedbrydning af den linje, der skiller det syge/patologiske fra det raske/normale (Furedi, 2004, p. 103).

6.3.4 Afrunding: Ændret forståelse af emotioner

Det ses således hvordan det øgede samfundsmæssige fokus på, at vi skal tale om vores emotioner, potentielt set kan have forskellige implikationer for individets forståelse af egne emotioner. På den ene side kan det have den positive implikation, at individet oplever en øget accept og anerkendelse af egne emotioner, idet dette bl.a. kan føre til, at negative emotioner har mindre magt over individet. Modsat kan det dog også implicere, at individet får en opfattelse af egne emotioner som 'farlige', delvist patologiske, behandlingskrævende og som noget, individet ikke er i stand til at håndtere på egen hånd uden professionel hjælp. Dette synes u hensigtsmæssigt i kraft af, at det tidligere er illustreret, hvordan individet rent faktisk er i stand til i høj grad at tackle emotioner på egen hånd i uformelle relationer, hvorfor det slutteligt opfordres til, at der i nogen grad søges mod en afpatologisering af almenmenneskelige emotioner.

6.4 Delkonklusion: Hvad er alternativet?

I ovenstående kapitel er der blevet fremhævet en række kritikpunkter ved den eksisterende samfundsmæssige doktrin om, at vi skal tale om vores emotioner. Det synes fx ikke hensigtsmæssigt, at denne doktrin potentielt medfører, at de sociale normer ophæves, og folk derfor går rundt og ytrer deres emotioner på må og få til hver en tid, da display rules, passende emotionsregulering og fælles sociale normer for adækvat opførsel synes nødvendige for, at det sociale liv fungerer. Det har også de u hensigtsmæssige konsekvenser, at grænserne på arbejdspladsen mudres til, at medarbejderens privatliv og emotioner invaderes, og at et øget fokus på emotioner, trods ønsket om et bedre arbejdsmiljø, faktisk i stedet kan skabe et dårligere arbejdsklima. Det kan endvidere også have de negative implikationer, at individet ledes til at opfatte egne emotioner som 'farlige', problematiske, patologiske eller ligefrem behandlingskrævende, og som noget individet ikke kan håndtere uden professionel hjælp.

Det ses således, at denne samfundsdoktrin kan have en række negative implikationer for individet, og det tænkes dermed ikke nødvendigvis udelukkende godt og uproblematisk, at samfundet og -tiden er præget af tendenser mod psykologisering, terapeutisering og emotionalisering. Modsat kan man dog spørge sig selv: *Hvad er alternativet?* Ønsker vi at leve i et samfund, hvor emotionelle ytringer ikke er velansete, og hvor det anses som socialt afvigende at italesætte sine emotioner?

Svaret herpå er *nej*. Med udgangspunkt i kapitlet omkring funktionerne af at verbalisere sine emotioner, blev det ud fra både teori og forskning vist, at det kan have ganske u hensigtsmæssige mentale og fysisk helbredsmæssige konsekvenser, hvis individet ikke italesætter sine emotioner. Endvidere ville de sociale relationer angiveligt også lide herunder, i og med nære relationer som nævnt opbygges og vedligeholdes netop via emotionel social sharing. Således ønsker vel ingen at leve i et samfund, hvor sådanne emotionelle udvekslinger anses som uacceptable.

Endvidere forholder det sig sådan, at det emotionelle imperativ også netop har en række *positive* implikationer for individet og dets sociale liv. Fx ses det, hvordan de sociale normer for emotionel social sharing i nogle henseender er blevet mindre rigide, hvilket kan have en positiv indvirkning på de nære relationer i kraft af øget intimitet. Det ses endvidere, hvordan et arbejdsmiljø med plads til autentisk at kunne

udtrykke sine emotioner kan medføre øget velvære og bedre arbejdsklima på arbejdspladsen, ligesom kollegial social sharing kan være med til at opfylde de basale menneskelige behov. Det ses ligeledes, hvordan den emotionelle fordring kan implicere, at individet oplever en øget accept og anerkendelse af egne emotioner, hvilket er hensigtsmæssigt fx med henblik på at en accept af og et fokus på negative emotioner fratager disse emotioner en vis magt over individet. Yderligere er der som bekendt også tidligere påpeget en lang række funktioner, det at tale om sine emotioner kan have både mentalt, fysisk og socialt.

Således ses det, at den emotionelle doktrin om, at vi skal tale om vores emotioner, godt nok har nogle negative implikationer for individet og dets sociale liv, men at det samtidig også har en række positive fordele. Det er altså væsentligt at være opmærksom på, at den kulturelle drejning mod emotionaliseringstendenser er mere dobbeltsidet og modsætningsfyldt end hvad det indimellem fremstilles som (McLeod & Wright, 2009, p. 123), og det er derfor relevant ikke at have et for ensidigt syn på disse samfundstendenser.

Klitgaard & Clausen (2010) påpeger i forlængelse heraf, at positive faktorer ikke nødvendigvis er endegyldigt positive, idet de kan kamme over og blive 'for meget af det gode', og dermed bevæge sig fra at være en positiv faktor til en risikofaktor (p. 4). I forhold til emotionaliseringen af samfundet er det muligvis en sådan bevægelse, der har fundet sted. Emotioner, som er en central del af menneskelivet, har fået større råderum i samfundet, fx i relationer og på arbejdspladsen. Som udgangspunkt er dette godt, men i visse henseender, fx når individer agerer autentisk for en hver pris uden hensynstagen til sociale normer, når emotioner udnyttes på arbejdspladsen, eller når emotioner patologiseres, tager emotionaliseringstendenserne overhånd og bliver i nogen grad en 'risikofaktor' frem for en positiv faktor. I kraft af denne bevægelse fra fokus på emotioner som positiv faktor til negativ faktor, kan der således peges på, at der er sket en overemotionalisering af samfundet, hvilket synes u hensigtsmæssigt. Som ovenfor illustreret vil det dog heller ikke være hensigtsmæssigt, hvis der forekom en *underemotionalisering* af samfundet, hvor emotioner *slet* ingen plads havde.

Så til spørgsmålet om, hvad alternativet er, lyder svaret, at kunsten således bliver at finde en balance, hvor emotioner accepteres, gives plads og italesættes, uden at der pågår hverken overemotionalisering eller underemotionalisering af samfundet og menneskelivet.

7 Konklusion

Dette kandidatspeciale blev indledt med en undren over, at der i dag tilsyneladende hersker en relativ unuanceret samfundsmæssig doktrin om, at vi skal tale om vores emotioner, uden at der stilles spørgsmålstegn herved. I forlængelse heraf blev der rejst en problemstilling med fokus på, hvordan man kan forstå denne samfundsmæssige doktrin om vigtigheden af at tale om sine emotioner, samt hvilke individuelle og sociale implikationer en sådan doktrin kan have. Dette blev undersøgt ud fra en eksplorativ, kritisk tilgang til problemfeltet, og der er igennem specialet blevet inddraget en lang række forskellige perspektiver, som hver især kan bidrage med forskellige væsentlige delelementer og brikker i belysningen af problemstillingen.

Idet problemformuleringen indeholder to delelementer, vil der i det følgende samles op på disse separat, og her vil de mest centrale pointer fra dette kandidatspeciale blive fremhævet. Det skal dog påpeges, at vi ser både forståelsen og implikationerne af den samfundsmæssige emotionelle italesættelsesdoktrin som sammenhængende og gensidigt influerende.

7.1 Hvorledes kan en samfundsmæssig doktrin om vigtigheden af at tale om sine emotioner forstås?

Fremkomsten af den eksisterende samfundsmæssige doktrin om, at vi skal tale om vores emotioner, kan forstås med udgangspunkt i de psykologiserings-, terapeutiserings- og emotionaliseringstendenser, der generelt ses i moderne vestlige samfund. Doktrinen indebærer både bløde værdier, med udgangspunkt i øget fokus på selvrealisering, autenticitet og selvudvikling, samt hårde værdier, der bl.a. ses på arbejdsmarkedet, hvor emotioner anses som en produktivkraft. Således er emotionaliseringstendenserne dobbeltsidede, og det øgede fokus på emotioner i samfundet tjener hermed flere parallelle formål.

Det emotionelle imperativ kan endvidere forstås med afsæt i en lang række teorier, antagelser og empiriske forskningsfund, der påpeger, at det er sundt og gavnligt for individet at tale om sine emotioner, og at det modsat er usundt og

uhensigtsmæssigt for individet at holde sine emotioner inde. Det at tale om emotioner kan således have både helbredsmæssige, mentale og sociale og relationelle funktioner, hvilket er antagelser, der angiveligt både har haft indflydelse på *fremkomsten* af den emotionelle doktrin, samt er med til at *understøtte* dens gyldighed og fortsatte eksistens i dagens samfund.

Definitions­mæssigt og forsknings­mæssigt er emotioner dog et komplekst fænomen, hvorfor man kan stille spørgsmål ved nogle af de teorier og forskningsfund, der ligger til grund for det emotionelle imperativ. Det synes derfor paradoksalt, at doktrinen om, at vi skal tale om vores emotioner, umiddelbart ukritisk accepteres og efterleves, når antagelserne bag faktisk er diskuterbare.

Med udgangspunkt i en kritisk undersøgelse af både doktrinen om, at vi skal tale om vores emotioner, samt af rationalerne bag, kan den eksisterende doktrin ydermere kritiseres for at være for snæver, entydig, unuanceret og forsimplet. Dette med udgangspunkt i, at der fx ikke tages højde for, at ikke alle har *lyst* til eller *behov* for at tale om deres emotioner, at det til tider kan have *negative* konsekvenser at tale om sine emotioner, samt at det ikke er ligegyldigt, *hvordan* man taler om sine emotioner.

Vi forstår således den emotionelle doktrin som iscenesat af forskellige samfundsmæssige tendenser, samt funderet i teoretiske og empiriske forskningsresultater, og endvidere som et imperativ, der i stor udstrækning gør sig gældende i menneskers liv i senmoderne vestlige samfund. I forlængelse heraf advokeres der dog, med udgangspunkt i de nævnte kritikpunkter, her for en nuancering af doktrinen, og vi finder det hensigtsmæssigt – ja, ligefrem nødvendigt – at vi som individer i et emotionaliseret samfund forholder os mere kritisk, undrende og udfordrende til den eksisterende og fasttømrede doktrin om, at vi skal tale om vore emotioner, frem for ureflekteret at godtage og acceptere den som en endegyldig og a priori 'sandhed'.

7.2 Hvilke individuelle og sociale implikationer kan denne doktrin have?

Den eksisterende samfundsmæssige doktrin om, at vi skal tale om vores emotioner, kan have en lang række implikationer for individet.

Det har bl.a. de implikationer, at individet konfronteres med en forventning om, at det skal tale om sine emotioner i mange af hverdagslivets arenaer, så som på arbejdspladen, i uddannelsessystemet, i parforholdet, i medierne, i familien og blandt venner. Der lægges således et pres på individet, der intensiveres yderligere i kraft af, at det faktisk kan være ganske svært at sætte ord på, præcis hvad man føler.

Endvidere implicerer disse samfundstendenser, at de sociale normer i relation til emotionskommunikationer er blevet ændret. Dette betyder, at emotioner i dag i samværet med andre spiller en meget større rolle, og dermed er de emotionelle normer i nogle henseender på den ene side blevet mindre rigide, mens der på den anden side dog stadig eksisterer nogle normer for, hvilke og hvornår emotioner er socialt accepterede. Således er emotionsregulering i henhold hertil derfor stadig centralt i dagens samfund, omend blot ud fra andre normer end tidligere. I stedet for at følge en norm om i selvrealiseringens navn at udtrykke emotioner til enhver tid og for enhver pris, bør individet derfor søge at agere *kontrolleret* autentisk, hvilket betyder, at han ikke ureflekteret skal italesætte sine emotioner, men i stedet forsøge at tage højde for de relationelle og situationelle kontekster, han befinder sig i.

Yderligere implikationer kan ses med udgangspunkt i, at det kan have en række positive mentale, helbredsmæssige og sociale konsekvenser at tale om sine emotioner. I kraft heraf har det eksisterende emotionelle imperativ nemlig umiddelbart de positive implikationer, at individet herigennem opfordres, og måske endda presses, til at agere på en måde, altså til at italesætte emotioner, hvorigennem individet kan opnå disse mentale, helbredsmæssige og relationelle fordele.

Andre positive implikationer, det kan have for individet og dets sociale liv, at der hersker dette emotionelle imperativ, er fx, at individets relationer potentielt bliver mere intime og nære i kraft af, at det er mere legalt at dele emotioner med hinanden, at fokus på emotioner i et vist omfang kan medføre bedre arbejdsmiljø og øget velvære på arbejdspladsen, samt at det signaleres til individet, at dets emotioner er legale, accepterede og eftertragtede, hvilket kan være et fordelagtigt syn at have på egne emotioner.

Det forholder sig dog sådan, at denne doktrin også kan have *negative* implikationer for individet. Dette fx med afsæt i, at vi oftere, grundet individets ret og pligt til at udtrykke sine emotioner, stilles i en position som lytter til *andres* emotionelle ytringer, hvilket kan være ganske mentalt krævende. Mulige negative implikationer ses også på arbejdspladsen, hvor både overstyring og understyring af

emotionelle udtryk kan være uhensigtsmæssig for både medarbejdere og ledelse, samt i forhold til at medarbejdernes emotioner manipuleres og invaderes via selvudviklingskurser og MUS-samtaler, og at de emotionelle og relationelle grænser mellem privatliv og arbejdsliv herigennem nedbrydes. Den emotionelle fordring kan yderligere have negative implikationer for individet og dets sociale liv på den måde, at individets emotioner konceptualiseres som 'farlige', problematiske, patologiske eller ligefrem behandlingskrævende, hvorigennem individet indgydes en oplevelse af egne emotioner som noget, det ikke kan håndtere på egen hånd. Dette synes uhensigtsmæssigt, både fordi en mulighed for at knytte mere intime bånd via emotionskommunikationer i nogen grad tages ud af de nære relationer, og fordi individet gøres unødvendigt hjælpeløs i forhold til at håndtere egne emotioner. Af disse grunde foreslås det, at man sigter mod en art afpatologisering af almenmenneskelige emotioner, og at individet og dets relationer i stedet anerkendes for at rumme væsentlige potentialer og kompetencer i forhold til at håndtere emotioner.

7.3 Afrundende

Det er hermed ud fra en kritisk udfordrende og undersøgende tilgang blevet belyst, både hvorledes den samfundsmæssige doktrin omkring vigtigheden af at tale om sine emotioner kan *forstås*, samt hvilke individuelle og sociale *implikationer*, denne doktrin kan have.

Med udgangspunkt heri kan det slutteligt konkluderes, at trods de negative implikationer, denne doktrin kan have, så bibringer denne doktrin om vigtigheden af at italesætte emotioner også individet og dets sociale relationer en række positive funktioner. Det synes således ikke ønskeligt eller hensigtsmæssigt, at denne doktrin søges helt nedtonet i samfundet, eller at individer holder op med at tale om sine emotioner. Nærmere foreslås det relevant og væsentligt, at der rettes opmærksomhed mod, at emotionsaliseringstendenserne ikke overgøres, og at den eksisterende emotionelle doktrin om, at vi skal tale om vores emotioner, nuanceres og rekonceptualiseres på en måde, hvor der tages højde for og reflekteres over, at det at tale om sine emotioner ikke er et udelukkende positivt universalmiddel, men at der faktisk kan være flere *både* positive og negative implikationer for individet og dets sociale relationer.

8 Perspektivering

Der er løbende i arbejdet med dette kandidatspeciale dukket en række interessante perspektiver og yderligere vinkler på problemfeltet op, som kunne være interessante at undersøge nærmere. Her vil nævnes et udsnit af disse.

Dette kandidatspeciale har taget afsæt i at udforske og belyse problemstillingen ud fra en teoretisk eksplorativ vinkel, hvorfor det i forlængelse heraf kunne være interessant at få nogle empiriske perspektiver på – fx gennem kvalitative interviewstudier for at høre menneskers *oplevelser* af de forståelser og implikationer, vi i dette kandidatspeciale har iscenesat.

Det er tidligere blevet nævnt, hvordan emotionaliseringstendenserne og det øgede fokus på det selvrealiserende menneske i et vist omfang medfører en form for emotivisme, hvor det er vores emotioner, der bestemmer, hvad der er rigtigt og forkert. Dette er en tendens, der ses fx i forbindelse med det populære '*girafsprø*' (Rosenberg, 2005), hvor det fremhæves, at individet frem for at kritisere den anden skal mærke efter sine egne emotioner, italesætte dem samt give udtryk for hvilke behov, man oplever i forlængelse af disse emotioner. Dette kan angiveligt være et virkningsfuldt redskab i nogle sammenhænge, men man kan spekulere over, hvad det gør ved mellemmenneskelig kommunikation, hvis emotioner fungerer som et endegyldigt argument. Det tænkes at kunne være problematisk, hvis vi altid blot hiver vores emotioner ind som argumentation, idet det således kan blive vanskeligt at argumentere imod dette. Det er jo eksempelvis ikke muligt at argumentere imod den andens tristhed eller skuffelse. Således kan det med afsæt i de generelle emotionaliseringstendenser, dette kandidatspeciale har iscenesat, være interessant at undersøge, hvilke implikationer en sådan subjektiv emotionel moralforståelse kan have på social interageren og de sociale normer, samt hvorledes dette udspiller sig i mellemmenneskelige relationer.

I dette speciale har vi yderligere kort berørt, hvordan emotionaliseringen af samfundet også ses på de sociale medier. I denne forbindelse kunne det være interessant at kigge nærmere på, hvordan Facebook og lignende websider bruges som platform til at udtrykke emotioner. Det kunne bl.a. være interessant at undersøge nærmere, *hvornår* brugerne på sådanne sider vælger at dele deres emotioner, *hvilke* emotioner, samt *hvorfor* de deler. Ligeledes kunne det være spændende at få indsigt

i, hvordan de sociale medier er med til at ændre de emotionelle sociale normer og bryde grænserne mellem offentligheden og privatlivet ned. Herunder endvidere hvorvidt individer kan føle sig pressede til at reagere på andres online emotionelle ytringer, og i hvor høj grad individet bruger eksempelvis Facebook til emotionelt at realisere sig selv igennem. Der kan endvidere rettes fokus mod hvilken sammenhæng, der er mellem et individs grad af emotionel social sharing online og individets deling af emotioner face-to-face, og hvorvidt disse medier eventuelt har påvirket intimiteten i relationer, samt om man faktisk kan opnå samme potentielle helbredsmæssige, mentale og sociale fordele ved at dele emotioner online, som man kan ved at tale med en anden herom face-to-face. Idet sociale medier tænkes at spille en rolle i mange menneskers liv i moderne vestlige samfund, kunne det således være interessant at se nærmere på, hvorvidt og i hvilket omfang en emotionel fordring om italesættelse af emotioner kommer til udtryk online.

Det er teoretisk blevet belyst, at vi lever i et psykologiseret og emotionaliseret samfund og med afsæt heri kunne det være interessant empirisk at udfolde, hvorvidt 'manden på gaden' faktisk oplever disse tendenser og i så fald hvordan. Er det fx blot nogle tendenser, vi som kommende psykologer har øje for, fordi vi er filtret ind i det emotionelle felt, eller er det faktisk nogle tendenser, også andre individer mærker konsekvenserne af? Oplever individet fx faktisk et øget pres mod, at det skal tale om sine emotioner? Det kunne således bl.a. være interessant at undersøge, i hvilken grad individer oplever, at der er fokus på og plads til deres emotioner på arbejdspladsen, hvordan de oplever ledelsens brug af selvudviklingskurser og MUS-samtaler, hvorvidt der er forskel på emotionaliseringen af arbejdspladser på tværs af faggrupper, og om individer oplever, at der er særlige normer for deres emotionelle ytringer på arbejdspladsen mv. I forlængelse heraf kunne det være interessant også *generelt* at undersøge, om individer i dag oplever, at der er flere eller færre normer for emotionel opførsel end tidligere. Det kunne ligeledes være spændende kvalitativt at undersøge, om de i dette kandidatspeciale fremstillede hypoteser om, hvordan det emotionelle imperativ påvirker individets opfattelse af egne emotioner, holder stik og kommer til udtryk. Oplever 'manden på gaden' en større accept af egne emotioner, eller oplever han nærmere, at hans emotioner er både problematiske og farlige? Måske oplever han begge dele – eller ingen af delene? Disse og andre nuancer af hvorledes individet potentielt set påvirkes af emotionaliseringstendenser og det

emotionelle imperativ, kunne det således være interessant empirisk at belyse nærmere via fx et interviewstudie.

Således har arbejdet med nærværende kandidatspeciale åbnet op for ny undren og refleksioner over andre og tilgrænsende fænomener, det med afsæt i den her rejste problemstilling findes interessant og relevant evt. at se nærmere på.

9 Ansvarsliste

Nr.	Afsnit	Side	Ansvarlig
1	Kapitel 1: Indledning	1	Fælles
2	Kapitel 2: Samfundstendenser	9	Nynne
2.1	Samfunds- og samtidsskarakteristik	9	
2.2	Emotionalisering af hverdagslivets arenaer	18	Majken
2.3	Afrunding	33	Nynne
3	Kapitel 3: Emotioner – et komplekst felt	34	Majken
3.1	Historiske traditioner indenfor emotionsfeltet	34	
3.2	Hvad er emotioner?	35	
3.3	Emotionsforskning	46	Nynne
3.4	Afrunding	52	
4	Kapitel 4: Funktioner ved at tale om emotioner	53	
4.1	Emotionskommunikation - et almenmenneskeligt behov	54	
4.2	Den helbredende samtale - psykoanalysen	55	Majken
4.3	Samspillet mellem emotioner og helbred	57	
4.4	Sociale funktioner af at tale om emotioner	61	Nynne
4.5	Yderligere funktioner ved emotionskommunikation	64	
4.6	Afrunding	70	
5	Kapitel 5: Nuancering og problematisering af samfundsdoktrin	71	Majken
5.1	Hvad nu hvis det ikke falder mig naturligt at tale om mine emotioner?	71	
5.2	Har det altid uhensigtsmæssige konsekvenser ikke at tale om sine emotioner?	74	
5.3	Mulige negative konsekvenser af at tale om sine emotioner	77	Nynne
5.4	Hvordan skal jeg tale om mine emotioner?	82	

5.5	Høje krav til lytteren	84	
5.6	Delkonklusion: Skal vi så tale om vores emotioner eller ej?	88	Majken
6	Kapitel 6: Yderligere implikationer af den samfundsmæssige doktrin	90	
6.1	Hvad betyder disse tendenser for de sociale normer i vores samfund?	90	
6.2	Hvilke implikationer har den samfundsmæssige doktrin for mig i mit arbejdsliv?	96	
6.3	Ændret forståelse af emotioner	104	Nynne
6.4	Delkonklusion: Hvad er alternativet?	114	
7	Konklusion	116	Fælles
8	Perspektivering	120	

10 Referenceliste

- Amble, N. (2010). Når smilet er arbeid – om rytme og bærekraft i arbeid med mennesker. *Tidsskrift for arbeidsliv*, 12(3), (pp. 40-56).
- Anderson, S. & Brownlie, J. (2011). Build it and They Will Come? Understanding Public Views of ‘Emotions Talk’ and the Talking Therapies. *British Journal of Guidance & Counselling*, Vol. 39, No. 1, (pp. 53-66)
- Apter, A., Horesh, N., Gothelf, D., Graffi, H. & Lepkifker, E. (2001). Relationship Between Self-Disclosure and Serious Suicidal Behavior. *Comprehensive Psychiatry*, Vol. 42, No. 1, (pp. 70-75)
- Arendt, M. & Elklit, A. (2001). Effectiveness of Psychological Debriefing. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 104, (pp. 423–437)
- Argyle, M. (1988). *Bodily Communication* (2nd ed). East Sussex: Routledge
- Bamberg, M. (1997). Emotion Talk(s): The Role of Perspective in the Construction of Emotions. In Niemeier, S. & Dirven, R. (eds.). *The Language of Emotions: Conceptualization, Expression, and Theoretical Foundation*, (pp. 209-225). Amsterdam: John Benjamins Publishing Company
- Baumeister, R. F. & Leary, M.R. (1995). The Need To Belong: Desire For Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, Vol. 117, No. 3, (pp. 497-529)
- Berardis, D. D., Carano, A., Gambi, F., Campanella, D., Giannetti, P., Ceci, A., Mancini, E., La Rovere, R. L., Cicconetti, A., Penna, L., Matteo, D. D., Scorrano, B., Cotellessa, C., Salerno, R. M., Serroni, N. & Ferro, F. M. (2007). Alexithymia and its relationships with body checking and body image in a non-clinical female sample. *Eating Behaviors*, (8), (pp. 296–304)
- Berkowitz, L. (1970). Experimental Investigations of Hostility Catharsis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 35, No. 1. (pp. 1-7)
- Berkowitz, L.(1983). Aversively Stimulated Aggression Some Parallels and Differences in Research With Animals and Humans. *Anmerican Pscyhologist*, (pp. 1135-1144)
- Bonanno, G.A., Papa, A., Lalande, K., Westphal, M., & Coifman, K. (2004). The Importance of Being Flexible: The Ability to Both Enhance and Suppress

- Emotional Expression Predicts Long-Term Adjustment. *Psychological Science*, Vol. 15, No. 7, (pp. 482-487)
- Bovbjerg, K. M. (2001). *Følsomhedens etik*. Højbjerg: Hovedland.
- Bovbjerg, K. M. (2005). Selvrealisering i arbejdslivet. In S. Brinkmann & C. Eriksen (Eds.), *Selvrealisering – kritiske diskussioner af en grænseløs udviklingskultur* (pp. 15-39). Århus: Klim.
- Bradley, S. J. (2000). Affect Regulation and the Development of Psychopathology. New York: The Guilford Press
- Breuer, J. & Freud, S. (1895). *Studies on hysteria*. New York: Basic Books, Inc.
- Briere, J. & Gil, E. (1998). Self-mutilation in clinical and general population samples: Prevalence, correlates, and functions. *American Journal of Orthopsychiatry*, 68(4), 609-620.
- Brinkmann, S. (2003). Det psykologiserede menneske – psykologien og det meningsfulde liv. In Eriksen, C. (ed). *Det meningsfulde liv* (pp.75-113). Århus: Århus Universitetsforlag
- Brinkmann, S. (2006). Damasio on Mind and Emotions: A Conceptual Critique. *Nordic Psychology*, 58, (pp. 366-380)
- Brinkmann, S. (2008a). Selvudvikling og kompetencer i konkurrencestaten. In Brinkmann, S. & Triantafillou, P. (Eds.). *Psykens historie i Danmark* (pp. 189-209). Frederiksberg: Samfundslitteratur
- Brinkmann, S. (2008b). *Identitet*. Århus: Klim
- Brinkmann, S. (2010a). Indledning – sygdom, sundhed og det diagnosticerede liv. In Brinkmann, S. (ed). *Det diagnosticerede liv – sygdom uden grænser* (pp. 7- 13). Århus: Forlaget Klim
- Brinkmann, S. (2010b). Patologiseringsstenen: Diagnoser og patologier før og nu. In Brinkmann, S. (ed). *Det diagnosticerede liv – sygdom uden grænser* (pp. 15-31). Århus: Forlaget Klim
- Brinkmann, S. (2010c). Patologiseringsformer: En kartografi over nutidens patologiseringsprocesser. In Brinkmann, S. (ed). *Det diagnosticerede liv – sygdom uden grænser* (pp. 273-285). Århus: Forlaget Klim
- Brinkmann, S. (2010d). Patologiseringsformer: En kartografi over nutidens patologiseringsprocesser. In Brinkmann, S. (ed.). *Det diagnosticerede liv - sygdom uden grænser*, (pp. 273-285). Århus: Klim

- Brinkmann, S. (2011). Følelser på godt og ondt. In Elmholdt, C. & Tanggaard, L. (Eds.) *Følelser i ledelse* (pp. 131-151). Århus: Klim
- Brinkmann, S. & Eriksen, C. (2005). Introduktion. In Brinkmann, S. & Eriksen, C. (Eds.). *Selvrealisering – kritiske diskussioner af en grænseløs udviklingskultur* (pp. 7-14). Århus: Klim
- Brinkmann, S., Eriksen, C. & Haviv, J. (2011). Forord. In Elmholdt, C. & Tanggaard, L (eds.). *Følelser i ledelse*, (pp. 7-8). Århus: Klim
- Brody, R. L. & Hall, J. A. (2000). Gender, Emotion and Expression. In Lewis, M. & Haviland-Jones, J. M. (eds.). *Handbook of Emotions* (2.ed), (pp. 338-359). New York: The Guildford Press
- Broomfield, K.A., Robinson, E.J. & Robinson, W.P. (2002). Children's Understanding About White Lies. *British Journal of Developmental Psychology*, 20, (pp. 47–65)
- Bucci, W. (1982). The Verbalization of Painful Affect. *Journal of Communication Disorders*, (15), (pp. 415-440)
- Bucci, W. (1995). The Power of the Narrative: A Multiple Code Account. In Pennebaker, J. W. (ed). *Emotion, Disclosure, & Health*, (pp. 93-122). Washington DC: American Psychological Association
- Buck, R. (1990). Mood and Emotion: A Comparison of Five Contemporary Views. *Psychological Inquiry*, Vol. 1, No. 4, (pp. 330-336)
- Burgoon, J. K. (1994). Nonverbal Signals. In Knapp, M. L. & Miller, G. R. (eds.) *Handbook of Interpersonal Communication* (2.ed., pp. 229-285). Thousand Oaks: Sage Publications, Inc
- Bushman, B.J. (2002). Does Venting Anger Feed or Extinguish the Flame? Catharsis, Rumination, Distraction, Anger, and Aggressive Responding. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, (pp.724- 731)
- Bushman, B. J., Baumeister, R. F. & Phillips, C. M. (2001). Do People Aggress to Improve Their Mood? Catharsis Beliefs, Affect Regulation Opportunity, and Aggressive Responding. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 81, No. 1, (pp. 17-32)
- Bushman, B. J. & Whitaker, J. L. (2010). Like a Magnet: Catharsis Beliefs Attract Angry People to Violent Video Games. *Psychological Science*, Vol. 21, No. 5, (pp. 790-792)

- Butler, E. A. & Gross, J. J. (2004) Hiding Feelings in Social Contexts: Out of Sight Is Not Out of Mind. In Philippot, P. & Feldman, R. S. (eds.) *The Regulation of Emotion*, (pp.101-126). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc. Publishers
- Cain, D. J. (2002). Defining Characteristics, History, and Evolution of Humanistic Psychotherapies. In Cain, D. J. & Seeman, J. (eds). *Humanistic Psychotherapies – Handbook of Research and Practice*. (pp. 3-54). Washington DC: American Psychological Association
- Carr, J. G., Gilroy, F. D. & Sherman, M. F. (1996) Silencing the Self and Depression among Women - The Moderating Role of Race. *Psychology of Women Quarterly*, 20, (pp. 375-392)
- Casey, C. (1999). Come Join our Family. *Human Relations*, Vol. 52 (2), (pp.155-177)
- Chan, R., Steel, Z., Brooks, R., Heung, T., Erlich, J., Chow, J. & Suranyi, M. (2011). Psychosocial Risk and Protective Factors for Depression in the Dialysis Population: A Systematic Review and Meta-Regression Analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 71, (pp. 300-310)
- Christensen, G. (2005). *Psykologiens videnskabsteori*, Roskilde: Roskilde Universitets Forlag
- Christiansen, J. M., Nørby, H. & Agervold, M. (2005). Håndbog om psykisk arbejdsmiljø i praksis, 2. udgave, Finansministeriet, Personalestyrelsen Centralorganisationernes Fællesudvalg (CFU)
- Christophe, V. & Rimé, B. (1997). Exposure to Social Sharing of Emotion: Emotional Impact, Listener Responses and Secondary Social Sharing. *European Journal of Social Psychology*, Vol. 27, (pp. 37-54)
- Clark, M. S. & Finkel, E. J. (2004). Does Expressing Emotion Promote Well-being? It Depends on Relationship Context. In Tiedens, L. Z. & Leach, C. W. (eds.). *The Social Life of Emotions*, (pp. 105-126), New York: Cambridge University Press
- Clough, P. T. & Halley, J. (2007). *The Affective Turn - Theorizing the Social*. Durham: Duke University Press
- Colibazzi, T., Posner, J., Wang, Z., Gorman, D., Gerber, A., Yu, S., Zhu, H., Kangarlu, A., Duan, Y., Russel, J. A. & Peterson, B. S. (2010). Neural Systems

- Subserving Valence and Arousal During the Experience of Induced Emotions. *Emotion*, Vol. 10, No. 3, (pp. 377–389)
- Colombetti, G. (2009). What Language Does to Feelings. *Journal of Consciousness Studies*, Vol. 16, No. 9, (pp. 4-26)
- Consedine, N. S., Magai, C. & Bonanno, G. A. (2002). Moderators of the Emotion Inhibition-Health Relationship: A Review and Research Agenda. *Review of General Psychology*, Vol. 6, No. 2, (pp. 204-228)
- Coolican, H. (2004). *Research Methods and Statistics in Psychology*. (3.ed.). London: Hodder & Stoughton
- Coté, S. & Moskowitz, D. S. (1998). On the Dynamic Covariation Between Interpersonal Behavior and Affect: Prediction From Neuroticism, Extraversion, and Agreeableness. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 75, No. 4, (pp. 1032-1046).
- Damasio, A. (2000). *The Feeling of What Happens - Body, Emotion and the Making of Consciousness*, London: Vintage
- Danmarks Statistik. (2012). Ledigheden er fortsat svagt faldende. *Nyt fra Danmarks Statistik*. Nr. 105.
- Darwin, C. (1872/1979). *The Expression of Emotions in Man and Animals*. London: Julian Friedmann Publishers Ltd
- Della Selva, P. C. (2001). *Intensiv dynamisk korttidsterapi*. København: Hans Reitzels Forlag
- Dofradottir, A. & Høgh, A. (2002). *Mobning på arbejdspladsen*. København: Arbejdsmiljøinstituttet.
- Drew, S. S., Heesacker, M., Frost, H. M. & Oelke, L. E. (2004). The Role of Relationship Loss and Self-loss in Woman's and Men's Dysphoria. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(3), (pp. 381-397)
- Ecclestone, K. & Hayes, D. (2009). *The dangerous rise of therapeutic education*. London and New York: Routledge.
- Egidius, H. (2005). *Psykologisk Leksikon*, København: Hans Reitzels Forlag
- Ekman, P., Sorenson, E. R. & Friesen, W. V. (1969). Pan-Cultural Elements in Facial Display of Emotion. In *Science*, Vol. 164, No. 3875. (pp. 86-88)
- Ekman, P. & Friesen, W. V. (1969). The Repertoire of Nonverbal Behavior: Categories, Origins, Usage, and Coding. *Semiotica*, 1 (pp. 49-98)

- Ekman, P. & Friesen, W. V. (1971). Constants Across Cultures in the Face and Emotion. In *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 17, No. 2, (pp. 124-129).
- Ekman, P., Friesen, W. V. & Ancoli, S. (1980). Facial Signs of Emotional Experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 39, No. 6, (pp. 1125-1134)
- Ekman, P., Matsumoto, & Friesen, W. V. (2005). Facial Expression in Affective Disorders. In Ekman, P. & Rosenberg, E. L. (eds.). *What the Face Reveals: Basic and Applied Studies of Spontaneous Expression Using Facial Action Coding System (FACS)* (2.ed). (pp. 429-439). New York: Oxford University Press, Inc.
- Ellis, D. & Cromby, J. (2004). It's Not Always Good To Talk. *The Psychologist*, Vol. 17(11), (pp.630-631)
- Ellis, D. & Cromby, J. (2009). Inhibition and Reappraisal Within Emotional Disclosure: The Embodying of Narration. *Counselling Psychology Quarterly*, Vol. 22, No. 3. (pp. 319-331)
- Elmholdt, C. (2011). Autentisk ledelse i den emotionelle organisation. In Elmholdt, C. & Tanggaard, L. (Eds.) *Følelser i ledelse* (pp. 25-45). Århus: Klim
- Everly, G.E. & Mitchell, J.T. (2000). The Debriefing "Controversy" and Crisis Intervention: A Review of Lexical and Substantive Issues. *International Journal of Emergency Mental Health*. (pp.211-221)
- Faleide, A.O & Lian, L.B. (2004). *Symptom og mening. Moderne psykosomatisk tankegang*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS
- Fehr, B. & Russel, J.A. (1984). Concept of Emotion Viewed From a Prototype Perspective. *Journal of Experimental Psychology*, Vol 113, No 3, (pp.464 - 486)
- Fischer, A. H, Manstead, S.R., Evers, C., Timmers, M. & Valk, G. (2004). Motives and Norms Underlying Emotion Regulation. In Philippot, P. & Feldman, R. S. (eds.) *The Regulation of Emotion*, (pp.187-210). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc. Publishers
- Fiske, A.P. (1992). The Four Elementary Forms of Sociality: Framework for a Unified Theory of Social Relations. *Psychological Review*, Vol. 99(4), (pp.689-723)

- Fleeson, W., Malanos, A. B. & Achille, N. M. (2002). An Intraindividual Process Approach to the Relationship Between Extraversion and Positive Affect: Is Acting Extraverted as “Good” as Being Extraverted? *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol, 83, No. 6, (pp. 1409-1422)
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L. & Target, M. (2007). Affektregulering, mentalisering og selvets udvikling. København: Akademisk Forlag
- Foolen, A. (1997). The Expressive Function of Language: Towards a Cognitive Semantic Approach. In Niemeier, S. & Dirven, R. (eds.). *The Language of Emotions: Conceptualization, Expression, and Theoretical Foundation*, (pp. 15-31). Amsterdam: John Benjamins Publishing Company
- Frattaroli, J. (2006). Experimental Disclosure and Its Moderators: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, Vol. 132(6), (pp. 823–865)
- Fridja, N. H. (1986). *The Emotions*. New York: Press Syndicate of the University of Cambridge
- Fridja, N. H., Markam, S., Sato, K. & Wiers, R. (1994). Emotions and Emotion Words. In Russel, J. A., Fernández-Dols, J-M., Manstead, A. S. R. & Wellenkamp, J. C. (eds.). *Everyday Conceptions of Emotion – An Introduction to the Psychology, Anthropology and Linguistics of Emotion*, (pp. 121-143). AA Dordrecht: Kluwer Academic Publishers
- Friedman, H. (2011). It’s Premature to Write the Obituary for Humanistic Psychology: Comments on Humanistic Psychology for the 50th Anniversary of the Journal of Humanistic Psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 51, No. 4, (pp. 424-427).
- Frisina , P. G. Borod , J. C. Lepore , S. J. (2004). A meta-analysis of the effects of written emotional disclosure on the health outcomes of clinical populations. *Journal of Nervous & Mental Disease*, 192, (pp. 629-634)
- Furedi, F. (2004). *Therapy cultur*. London: Routledge
- Geen , R. Stoner , D. Shope , G. (1975). The facilitation of aggression by aggression: Evidence against the catharsis hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31, (pp. 721-726)
- Geen, R. G. & Quanty, M. B. (1977). The Catharsis of Aggression: An Evaluation of a Hypothesis. *Advances in experimental social psychology* (Vol. 10, pp. 1-37)
- Giorgi, A. (2005). Remaining Challenges for Humanistic Psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 45, No. 2, (pp. 204-216)

- Goffman, E. (1959/1969). *The Presentation of Self in Everyday Life*. London: Penguin Books Ltd
- Gohm, C.L. & Clore, G.L (2002): Four Latent Traits Of Emotional Experience And Their Involvement In Well-Being, Coping, And Attributional Style, *Cognition & Emotion*, 16(4), (pp. 495-518)
- Gottman, J. M., Katz, L. F. & Hooven, C. (1997). *Meta-Emotion - How Families Communicate Emotionally*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers
- Grandey, A., Foo, S.C., Groth, M. & Goodwin, R.E. (2012). Free To Be You and Me: A Climate of Authenticity Alleviates Burnout From Emotional Labor. *Journal of Occupational Health Psychology*. Vol. 17 (1), (pp. 1-14)
- Grant, T. M., Jack, D. C., Fitzpatrick, A. L. & Ernst, C. C. (2011). Carrying the Burdens of Poverty, Parenting, and Addiction: Depression Symptoms and Self-Silencing Among Ethnically Diverse Women. *Community Mental Health*, 47, (pp. 90-98)
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, Vol. 2, No. 3, (pp. 271-299)
- Gross, J. J. (2002) Emotion Regulation: Affective, Cognitive and Social Consequences. *Psychophysiology*, (39), (pp. 281-291)
- Gross, J. J. & Levenson, R. W. (1997). Hiding Feelings: The Acute Effects of Inhibiting Negative and Positive Emotion. *Journal of Abnormal Psychology*. Vol. 106. No. 1, (pp. 95-103)
- Hardt, M. (2007). Foreword: What Affects Are Good For. In Clough, P. T. & Halley, J. (eds.). *The Affective Turn - Theorizing the Social*. (pp. ix-xiii). Durham: Duke University Press
- Harker, L. & Keltner, D. (2001). Expression of Positive Emotion in Women's College Yearbook Pictures and Their Relationship to Personality and Life Outcomes Across Adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 80, no. 1, (pp. 112-124)
- Hatfield, E. (1984). The Dangers Of Intimacy. In V. Derlaga (Ed.), *Communications, Intimacy And Close Relationship*, (pp.207-220). New York: Praeger
- Heaton, J.M. (2010). *The Talking Cure: Wittgenstein's Therapeutic Method for Psychotherapy*. Hampshire: Palgrave Macmillan

- Heilman, K. M. (1997). The Neurobiology of Emotional Experience. *Journal of Neuropsychiatry*, Vol. 9, No. 3, (pp. 439-448)
- Heller, W. (1993). Neuropsychological Mechanisms of Individual Differences in Emotion, Personality, and Arousal. *Neuropsychology*, Vol 7, No. 4, (pp. 476-489)
- Hermann, S. (2008). *Et diagnostisk landkort over kompetenceudvikling og læring - pejlinger og skitser* (3.udg.). København: Danmarks pædagogiske Universitetsforlag.
- Hochschild, A. R. (1983). *The managed heart*. London: University of California Press.
- Hogg, M. A. & Vaughan, G. M. (2008). Social psychology, 4th edition, Harlow, UK: Pearson Education, Prentice Hall.
- Holodynski, M. & Friedlemeier, W. (2006). *Development of Emotions and Emotion Regulation*. New York: Springer Science + Business Media, Inc.
- Holt Larsen, H., Nielsen, J. & Helmersen, T. (1997): *Medarbejdersamtaler - et strategisk udviklingsværktøj*. København: Teknisk Forlag. Institut for Økonomi, Politik og Forvaltning, Aalborg Universitet.
- Horesh, N., Zalsman, G. & Apter, A. (2004). Suicidal Behavior and Self-Disclosure in Adolescent Psychiatric Inpatients. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, Vol. 192, No. 12, (pp. 837-842)
- Horesh, N. & Apter, A. (2006). Self-Disclosure, Depression, Anxiety, and Suicidal Behavior in Adolescent Psychiatric Inpatients. *Crisis*, Vol. 27 (2), (pp. 66-71)
- Ignatus, E. & Kokkonen, M. (2007). Factors Contributing to Verbal Self-disclosure. *Nordic Psychology*, Vol. 59, No. 4, (pp. 362-391)
- Illouz, E. (2008). *Saving the modern soul*. Berkeley and Los Angeles, California: University of California Press.
- Izard, C. E (1991). *The Psychology of Emotions*. New York: Plenum Press
- Jack, D. C. & Dill, D. (1992). The Silencing the Self Scale - Schemas of Intimacy Associated With Depression in Woman. *Psychology of Women Quarterly*, 16, (pp. 97-106)
- Jacobsen, M. H. & Kristiansen, S. (2007). *Erving Goffman* (1. ed.). København: Hans Reitzels forlag
- James, W. (1884). What is an Emotion? *Mind*. Vol. 9, No. 34, (pp. 188-205)

- Jansz, J. (2004). Psychology and society: An overview. In: J. Jansz & P. van Drunen (Eds.), *A Social History of Psychology* (pp. 12-44). Oxford: Blackwell
- Johnson, V. J. (1991). Collective Control: Strategies for Survival in the Workplace. In Johnson, J. V. & Johansson, G. (eds.). *The Psychosocial Work Enviroment*. Baywood Publ.
- Jyske Bank (2012). Dansk Økonomi - lavkonjunktur I en usikker tid. *Jyske Bank* 9.feb. 2012.
- Jørgensen, C. R. (2002). *Psykologien i senmoderniteten*. København: Hans Reitzels Forlag
- Jørgensen, C. R. (2005). Selvrealiseringens klinisk psykologiske rødder. In Brinkmann, S. & Eriksen, C.(eds). *Selvrealisering – kritiske diskussioner af en grænseløs udviklingskultur* (pp. 159-186). Århus: Klim
- Jørgensen, C. R. (2009). *Personlighedsforstyrrelser: moderne relationel forståelse og behandling af borderline-lidelser* (2.ed). København: Hans Reitzel
- Jørgensen, C. R. (2012). *Danmark på briksen - Et psykologisk perspektiv på Danmark og danskerne i det senmoderne*. København: Hans Reitzels Forlag
- Kagan, J. (2007). What is Emotion? History, Measures, and Meanings. Binghamton, New York: Vail-Ballou Press
- Karasek, R. & Theorell, T. (1990). Healthy Work. Stress, Productivity, and the Reconstruction of Working Life. New York: Basic Books
- Kelly, A. E. & McKillop, K. J. (1996). Consequences of Revealing Personal Secrets. *Psychological Bulletin*, Vol. 120, No. 3, (pp. 450-465)
- Keltner, D. & Haidt, J. (2001). Social Functions of Emotions. In Mayne, T. J. & Bonanno, G. A. (eds). *Emotions – Current Issues and Future Directions*, (pp. 192-213). New York: The Guilford Press
- Keltner, D. & Kring, A. M. (1998). Emotion, Social Function, and Psychopathology. *Review of General Psychology*, Vol. 2, No. 3, (pp. 320-342)
- Kennedy-Moore, E. & Watson, J. C. (1999). Expressing Emotion – Myths, Realities, and Therapeutic Strategies. New York: The Guildford Press
- Kennedy-More, E. & Watson, J. C. (2001). How and When Does Emotional Expression Help? *Review of General Psychology*, Vol. 5, No. 3, (pp. 187-212)
- Kitayama, O. (2005). Cross-Cultural Varieties in Experiencing Affect. In Akhtar, S. & Blum, H. (eds.). *The Language of Emotions – Development*,

- Psychopathology, and Technique*, (pp. 33-48). Lanham, Maryland: The Rowman & Littlefield Publishing Group, Inc.
- Kleinginna, P. R. J. & Kleinginna, A. M. (1981). A Categorized List of Emotion Definitions, with Suggestions for a Consensual Definition. *Motivation and Emotion*, Vol 5, No. 4, (pp. 345-379)
- Kleinman, A. (2012). Culture, Bereavement, and Psychiatry. *The Lancet*, Vol. 379, (pp. 608-609)
- Klitgaard C. & Clausen T. (2010). *Kortlægning af positive arbejdsmiljøfaktorer*. Notat udarbejdet for Arbejdsmiljørådet. NFA
- Koester, T. (2005) Psykologi: Metode, begreb og teori. In Koester, T. & Frandsen, K. (eds.). *Introduktion til psykologi* (pp. 23-58) København: Frydenlund
- Konig, A., Lating, J. & Kirkhart, M. (2007). Content of Disclosure and Health: Autonomic Response to Talking About a Stressful Event. *Brief Treatment and Crisis Intervention*. Vol. 7 (3), (pp.176-182)
- Kring, A. M. (2001): Emotion and psychopathology. I: Mayne, T. J. & Bonanno, G. A. (2001): Emotions. Current issues and future directions. Kapitel 11, s. 337-361. The Guilford Press
- Kring, A.M & Gordon, A.H. (1998). Sex Differences in Emotion: Expression, Experience, and Physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 74 (3), (pp.686-703)
- Kring, A. M. & Werner, K. H. (2004). Emotion Regulation and Psychopathology. In Philippot, P. & Feldman, R. S. (eds.) *The Regulation of Emotion*, (pp.359-385). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc. Publishers
- Kristensen, A. R. (2011). *Det grænseløse arbejdsliv. At lede de selvledende medarbejdere*. København: Gyldendal Business
- Kristensen, M. (2003). Disciplinerende dialoger- medarbejdersamtalen som socialteknologi. Working paper nr 1, Center for Virksomhedskommunikation
- Kvale, S. (2000). The Church, the Factory and the Market as Metaphors for Psychology - Scenarios for Psychology in the Postmoderne Age. State-of-The-Art-Lecture at the XXVII International Congress of Psychology, Stockholm, July 23-28, 2000. In press: Proceedings of the 27th International Congress of Psychology (Eds. L. Bäckman & C. Hofstein), (pp. 10- 33).
http://bs2.auinstallation28.cs.au.dk/fileadmin/Psykologi/Forskning/Kvalitativ_metodeudvikling/NB29/pmokt.pdf

- Langer, S.L. (2010). Gender Differences in Experimental Disclosure: Evidence, Theoretical Explanations, and Avenues for Future Research. *Sex Roles*, 63, (pp.178–183)
- Larsen, R. J. & Diener, E. (1987). Affect Intensity as an Individual Difference Characteristic: A Review. *Journal of Research in Personality*, 21, (pp. 1-39)
- Laurenceau, J., Barrett, L.F. & Peitromonaco, P. R. (1998). Intimacy as an interpersonal process: The importance of self-disclosure and partner disclosure, and perceived partner responsiveness in interpersonal exchanges. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 74, no. 5, (pp. 1238-1251)
- Laursen, J. (2008). *Følelser og erotik i parforholdet*. København: Frydenlund.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion & Adaption*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Lepore, S. J., Fernandez-Berrocal, P, Ragan, J. & Ramos, N. (2004). It's Not That Bad: Social Challenges To Emotional Disclosure Enhances Adjustment To Stress. *Anxiety, Stress and Coping*, Vol. 17, No. 4, (pp. 341-361)
- Levesque, M. J., Stecuik, M. & Ledley, C. (2002). Self-disclosure Patterns Among Well-acquainted Individuals: Disclosers, Confidants and Unique Relationships. *Social Behavior and Personality*, Vol. 30, No. 6, (pp. 579-592)
- Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H. & Way, B. M. (2007). Putting Feelings Into Words – Affect Labeling Disrupts Amygdala Activity in Response to Affective Stimuli. *Psychological Science*, Vol. 18, No. 5, (pp. 421-428)
- Mattila, A. K., Poutanen, O., Koivisto, A-M., Salokangas, R. K. R. & Joukamaa, M. (2007). Alexitymia and Life Satisfaction in Primary Healthcare Patients. *Psychosomatics*, Vol. 48, No. 6, (pp. 523-529)
- Mauss, I. B. & Robinson, M. D. (2010). Measures of Emotion: A Review. In Houwer, J. D. & Hermans, D. (eds.). *Cognition and Emotion*, (pp. 99-127). East Sussex: Psychology Press
- McLeod, J. & Wright, K. (2009). The Talking Cure in Everyday Life: Gender, Generations and Friendship. *Sociology*, Vol. 43, No. 1, (pp. 122-139)
- McNeil, J. M. & Fleeson, W. (2006). The Causal Effects of Extraversion on Positive Affect and Neuroticism on Negative Affect: Manipulating State Extraversion and State Neuroticism in an Experimental Approach. *Journal of Reseaching in Personality*, 40, (pp. 529-550).

- McNeil, J. M., Lowman, J. C. & Fleeson, W. (2010). The Effect of State Extraversion of Four Types of Affect. *European Journal of Personality*, 24, (pp. 18-35)
- McWilliams, N. (2004). *Psychoanalytic Psychotherapy – A Practitioner's Guide*. New York: The Guilford Press
- Meads, C. & Nouwen, A. (2005). Does Emotional Disclosure Have Any Effects? A Systematic Review of the Literature with Meta-Analyses. *International Journal of Technology Assessment in Health Care*, 21, (pp. 153-164).
- Mogensen, B. (1999): Inderliggørelsen af ledelsespraktikkerne. *GRUS*, nr. 59. Aalborg
- Moskowitz, D. S. & Cote, S. (1995). Do Interpersonal Traits Predict Affect? A Comparison of Three Models. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 69, No. 5, (pp. 915-924)
- Nelson, P. A., Thorne, A. & Shapiro, L. A. (2011). I'm Outgoing and She's Reserved: The Reciprocal Dynamics of Personality in Close Friendships in Young Adulthood. *Journal of Personality*, Vol.79, No. 5 (pp. 1113-1148)
- Nickelsen, N. C. (2011). Positivitet og emotional make-up blandt døende på hospice. In Elmholdt, C. & Tanggaard, L (eds.). *Følelser i ledelse*, (pp. 89-109). Århus: Klim
- Nielsen, K. (2005). Frelserpædagogik og selvrealisering – Moderne bekendelsesformer i dansk pædagogik. In S. Brinkmann & C. Eriksen (Eds.), *Selvrealisering*, (pp. 65-88). Århus: Klim
- Nielsen, K. & Jørgensen, C. R. (2010). Patologisering af uro. In Brinkmann, S. (ed). *Det diagnosticerede liv – sygdom uden grænser* (pp. 179-205). Århus: Forlaget Klim
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B.E. & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, Vol. 3, (pp.400-418)
- Nordenbo, S. E., Larsen, M. S., Tiftikçi, N., Wendt, R. E. & Østergaard, S. (2008). *Lærerkompetanser og elevers læring i barnehage og skole*. København: Danmarks Pædagogiske Universitetsforlag
- Nørgaard, N. L. (2007). *Den helbredende samtale*. Frederiksberg C: Forlaget Samfundslitteratur
- Oberzaucher, E., Grammer, K. & Schmehl, S. (2011). Embodiment and Expressive Communication on the Internet. In Kappas, A. & Krämer, N. C. (eds.). *Face-*

- to-Face Communication over the Internet - Emotions in a Web of culture, Language and Technology.* (pp. 237-279). Cambridge: Cambridge University Press
- Parkinson, B. (1995). *Ideas and Realities of Emotion*. New York: Routledge
- Parkinson, B. (1996). Emotions are Social. *British Journal of Psychology*, (87), (pp. 663-683)
- Pennebaker, J. W. (1995). Emotion, Disclosure, and Health: An Overview. In Pennebaker, J. W. (ed). *Emotion, Disclosure, & Health*, (pp. 3-10). Washington: American Psychological Association
- Pennebaker, J. W. (1997). *Opening up*. New York: The Guilford Press.
- Pennebaker, J. W. (2004). Theories, Therapies, and Taxpayers: On the Complexities of the Expressive Writing Paradigm. *Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol. 11, No. 2, (pp. 138-142)
- Pennebaker, J. W., Barger, S. D. & Tiebout, J. (1989). Disclosure of Traumas and Health Among Holocaust Survivors. *Psychosomatic Medicine*, (51), (pp. 577-589)
- Pennebaker, J. W. & Beall, S.K. (1986). Confronting a Traumatic Event: Toward an Understanding of Inhibition and Disease. *Journal of Abnormal Psychology*, Vol 95, No. 3, (pp. 274-281)
- Pennebaker, J. W., Hughes, C. F. & O'Heeron, R. C. (1987). The Psychophysiology of Confession: Linking Inhibitory and Psychosomatic Processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 52, No. 4, (pp. 781-793)
- Pennebaker, J. W., Kiecolt-Glaser, J. K. & Glaser, R. (1988). Disclosure of Traumas and Immune Function: Health Implications for Psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 56, No. 2, (pp. 239-245)
- Petrie, K. J., Booth, R. J. & Davidson, K. P. (1995). Repression, Disclosure, and Immune Function: Recent Findings and Methodological Issues. In Pennebaker, J. W. (ed.). *Emotion, Disclosure, & Health*, (pp. 223-237). Washington: American Psychological Association
- Planalp, S. (1999). *Communicating Emotion – Social, Moral, and Cultural Processes*. Cambridge: Cambridge University Press
- Plutchik, R. (2003). *Emotions and Life – Perspectives From Psychology, Biology, and Evolution*. Washington DC: American Psychological Association

- Poder, P. (2010). Når medarbejdere håndterer hinandens følelser – om betydningen af kollegers 'other emotion management' for deres identitetsarbejde. *Tidsskrift for arbejdsliv*, 12(3), (pp. 72-86).
- Prætorius, N. (2004). Livet som undtagelsestilstand. *Psyke & Logos*, 25(2), (pp.1-26)
- Quick, J. C. & Spielberger, C. D. (1994). Walter Bradford Cannon: Pioneer of Stress Research. *International Journal of Stress Management*, Vol. 1, No. 2, (pp. 141-143)
- Radioprogrammet Apropos, *Apropos, DR, P1*, 12.05.2011, 32 minutter, Gæst: Claus Elmholtz, <http://www.dr.dk/P1/Apropos/Udsendelser/2011/05/09124047.htm>
- Range, L.M. & Jenkins, S.R. (2010). Who Benefits from Pennebaker's Expressive Writing Paradigm? Research Recommendations from Three Gender Theories. *Sex Roles*. 63, (pp.149–164)
- Rimé, B. (2006). Interpersonal Emotion Regulation. In Gross, J. J. (ed.). *Handbook of Emotion Regulation*, (pp. 466-485). New York: Guilford Press
- Rimé, B., Philippot, P., Boca, S. & Mesquita, B. (1992). Long-lasting Cognitive and Social Consequences of Emotion: Social Sharing and Rumination, (pp. 225-258)
- Rose, N. (1998): *Inventing Our Selves*. Cambridge University Press
- Rose, N. (1999). *Governing the Soul. The Shaping of the Private Self*. (2.edition). London: Free Association Books
- Rosenberg, M. B. (2005). *Ikkevoldelig kommunikation - girafsprøget: brug din indfølelse og få både dine egne og andres behov tilgodeset*. (transl) (3.ed). Valby: Borgen
- Rosenberg, E. L. & Fredrickson, B. L. (1998). Overview to Special Issue: Understanding Emotions Means Crossing Boundaries Within Psychology. *Review of General Psychology*, Vol. 2, No. 3, (pp. 243-246)
- Russel, J. A. (1994). Preface. In Russel, J. A., Fernández-Dols, J-M., Manstead, A. S. R. & Wellenkamp, J. C. (eds). *Everyday Conceptions of Emotion – an Introduction to the Psychology, Anthropology and Linguistics of Emotions*, (pp. ix-xiii). Dordrecht, The Netherlands: Kluwer Academic Publishers
- Salamon, K. L. G. (2005). Et nyt verdensbillede? – Om realisering af selvet som aktie. In S. Brinkmann & C. Eriksen (Eds.), *Selvrealisering* (pp. 1). Århus: Klim.

- Salye, S. E. (1999). Stress; The general adaption syndrome and dissonance of adaption. In: Clark, Chandler & Beary (eds.). *Organization and Identities*. (pp. 20-50). Int. Thompson Business Press
- Saxena, P. & Mehrotra, S. (2010). Emotional Disclosure in Day-to-Day Living and Subjective Well Being. *Psychol Stud*, Vol. 53, No. 3, (pp. 208-218)
- Selfhout, M., Burk, W., Branje, S., Denissen, J., van Aken, M. & Meeus, W. (2010). Emerging Late Adolescent Friendship Networks and Big Five Personality Traits: A Social Network Approach. *Journal of Personality*, Vol. 78, No. 2, (pp. 509-538)
- Shiota, M. N., Campos, B., Keltner, D. & Hertenstein, M. J. (2004). Positive Emotion and the Regulation of Interpersonal Relationships. In Philippot, P. & Feldman, R. S. (eds.) *The Regulation of Emotion*, (pp.127-155). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc. Publishers
- Shortt, J. W. & Pennebaker, J. W. (1992). Talking Versus Hearing About Holocaust Experiences. *Basic and Applied Social Psychology*, 13(2), (pp. 165-179)
- Shouse, S. H. & Nilsson, J. (2011). Self-Silencing, Emotional Awareness, and Eating Behaviors in College Woman. *Psychology of Women Quarterly*, 35(3), (pp. 451-457)
- Siegel, D. J. (2002): Sindets tilblivelse og udvikling – The developing mind. 1. danske udgave. Forlaget Klim, Århus.
- Sloan, D. M. (2010). Self-Disclosure and Psychological Well-Being. In Maddux, J. E. & Tangney, J. P. (eds.). *Social Psychological Foundations of Clinical Psychology*. (pp. 212-225). New York: The Guildford Press
- Smyth, J.M. (1998). Written Emotional Expression: Effect Sizes, Outcome Types, and Moderating Variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Vol. 66 (1), (pp. 174-184)
- Sroufe, L. A. (1995). *Emotional Development – The Organization of Emotional Life in the Early Years*. Cambridge: Cambridge University Press
- Staunæs, D., Juelskjær, M. & Knudsen, H. (2009). Psy-ledelse. Nye former for (skole)ledelse set igennem tre optikker. *Psyke & Logos*, 30, (pp. 510-532).
- Staunæs, D., Juelskjær, M. & Ratner, H. (2010). Freuds divan® vender tilbage – ledelse af affektivitet gennem komfortteknologier. *Tidsskrift for arbejdsliv*, 12(3), (pp. 25-39).

- Steen, T. (2000). *Den dynamiske medarbejderudviklingssamtale*. Frederikshavn: Dafolo.
- Stokes, J., Fuehrer, A. & Childs, L. (1980). Gender Differences in Self-Disclosure to Various Target Persons. *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 27, No. 2, (pp. 192-198)
- Stroebe, M., Schut, H. & Stroebe, W. (2006). Who Benefits from Disclosure? Exploration of Attachment Style Differences in Effects of Expressing emotions. *Clinical Psychology Review*, (26), (pp. 66-85)
- Stroebe, M., Stroebe, W., Schut, H., van den Bout, J. & Zech, E.(2002). Does Disclosure of Emotions Facilitate Recovery From Bereavement? Evidence From Two Prospective Studies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 70(1) (pp.169-178)
- Sultan, S. & Chaudry, H. (2008). Gender-based Differences in the Patterns of Emotional Self-disclosure. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 23 (3-4), (pp.107-122)
- Suyemoto, K. L. (1998). The functions of self-mutilation. *Clinical Psychology Review*, 18(5), 531-554.
- Svendsen, L. Fr. H. (2010). Patologisering og stigmatisering. In Brinkmann, S. (ed.). *Det diagnosticerede liv - sygdom uden grænser*, (pp. 58-74). Århus: Klim
- Swan, E. (2008). 'You Make Me Feel like a Woman': Therapeutic Cultures and the Contagion of Femininity. *Gender, Work and Organization*, Vol. 15, No. 1, (pp. 88-107)
- Sæther, N. Ø. (2005). Selvrealiseringens patologi. In Brinkmann, S. & Eriksen, C. (eds). *Selvrealisering – kritiske diskussioner af en grænseløs udviklingskultur* (pp. 89-108). Århus: Klim
- Sørensen, J. H. (2006). Introduktion: Affektregulering i udvikling og psykoterapi. In Sørensen, J. H. (ed). *Affektregulering i udvikling og psykoterapi*, (pp. 9-130). København: Hans Reitzels Forlag
- Saarni, C. (1999). *The Development of Emotional Competence*. New York: The Guilford Press, Inc.
- Tanggaard, L. & Elmholdt, C. (2011). Følelser i ledelse – introduktion. In C. Elmholdt & L. Tanggaard (Eds.). *Følelser i ledelse* (pp. 9-21). Århus: Klim
- Thompson, J. M. (1995). Silencing the Self: Depressive Symptomatology and Close Relationships. *Psychology of Women Quarterly*, (19), (pp. 337-353)

- Undervisningsministeriet (2010), *Folkeskoleloven*
<https://www.retsinformation.dk/forms/r0710.aspx?id=133039&exp=1>
- Van Emmerik, A. A. P., Kamphuis, J. H., Hulbosch, A. M. & Emmelkamp, P. M. G. (2002). Single Session Debriefing After Psychological Trauma: A Meta-Analysis. *Lancet*, 360, (pp.766-771)
- Van Middendorp, H. & Geenen, R. (2004). Our Very Deepest Thoughts and Feelings Regarding Emotional Disclosure (transl.)/Onze allerdiepste gedachten en gevoelens over emotionele expressie. *Gedrag & Gezondheid*, (32), (pp. 40-48)
- Vives, J. (2011). Catharsis: Psychoanalysis and the theatre. *The international journal of psychoanalysis* (92), (pp. 1009-1027).
- Vogel, D. L., Wester, S. R., Heesacker, M., Boysen, G. A. & Seemna, J. (2006). Gender Differences In Emotional Expression: Do Mental Health Trainees Overestimate The Magnitude? *Journal of Social And Clinical Psychology*, Vol. 25, No. 3, 2006, (pp. 305-332)
- Wierzbicka, A. (1994). Everyday Conceptions of Emotion: A Semantic Perspective. In Russel, J. A., Fernández-Dols, J-M., Manstead, A. S. R. & Wellenkamp, J. C. (eds.). *Everyday Conceptions of Emotion – An Introduction to the Psychology, Anthropology and Linguistics of Emotion*, (pp. 17-47). AA Dordrecht: Kluwer Academic Publishers
- Wistoft, K. & Grabowski, D. (2010). Mental sundhed i skolen - Evidensbaseret grundlag for fremme af børns mentale sundhed. Kongens Lyngby: Forlaget Lundtofte
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J. & Baliousis, M. (2008). The Authentic Personality: A Theoretical and Empirical Conceptualization and the Development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling*, Vol. 55, No. 3, (pp. 385-399)
- Wirth, W. & Schramm, H. (2005). Media and emotions. *Communication research trends*, 24(1), (pp. 1-43)
- Wright, K. (2008). Theorizing Therapeutic Culture - Past Influences, Future Directions. *Journal of Sociology*, Vol. 44(4), (pp. 321–336)
- Zech, E. & Rimé, B. (2005). Is Talking About an Emotional Experience Helpful? Effects on Emotional Recovery and Perceived benefits. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, (12), (pp. 270- 287)

- Zech, E., Rimé, B. & Nils, F. (2004) Social Sharing of Emotion, Emotional Recovery, and interpersonal Aspects. In Philippot, P. & Feldman, R. S. (eds.) *The Regulation of Emotion*, (pp.157-185). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc. Publishers
- Zelenski, J.M., Santoro, M.S. & Whelan, D.C. (2012). Would Introverts Be Better Off if They Acted More Like Extraverts? Exploring Emotional and Cognitive Consequences of Counterdispositional Behavior. *Emotion*, Vol. 12(2), (pp.290-303)

Ovenstående gør det ud for dette kandidatspeciales referenceliste samt pensum og er godkendt af vejleder Thomas Szulevicz.