

Fire slags følelsesliv

Som tidligere omtalt i Forskningsnyt, har den amerikanske følelsesforsker, Carol Gohm, fundet ud af, at almindelige mennesker gennemgående kan beskrive deres følelsesliv ud fra tre grundlæggende egenskaber ved deres følelsesmæssige oplevelser, uafhængig af hvilke konkrete følelser der er tale om.

Den første side af følelseslivet er intensiteten eller styrken af de følelsesmæssige reaktioner. Den anden vigtige side af følelseslivet er graden af opmærksomhed over for følelser, altså tendensen til at hæfte sig eller netop ikke hæfte sig ved sin egne følelsesmæssige stemninger. Og den tredje grundlæggende egenskab ved følelseslivet er dets "klarhed", dvs. den tydelighed, hvormed de enkelte følelser fremtræder som klart forskellige fra hinanden, så man fx selv ved, at man er fornærmet eller nervøs eller irriteret, og ikke bare føler sig urolig uden rigtig at kunne sige hvorfor. I sidstnævnte tilfælde er der tale om en lav grad af klarhed i følelseslivet.

Hvis man inddeler mennesker i dem, der ligger højt og lavt på de tre dimensioner, og så kombinerer disse forskellige egenskaber i alle tænkelige kombinationer, skulle der kunne findes i alt otte forskellige former for følelsesliv. I sin nyeste undersøgelse finder Carol Gohm imidlertid, at der i praksis tilsyneladende stort set kun forekommer fire kombinationer af de tre akser, således at man på denne baggrund kan tale om fire grundlæggende former for eller stilarter i vores individuelle følelsesliv. De fire former for følelsesliv er følgende (med de engelske betegnelser i parentes):

1. Det heftige følelsesliv ("hot") er karakteriseret ved at ligge højt på alle tre akser: høj styrke, høj opmærksomhed og høj klarhed. Det drejer sig altså om mennesker, hvis følelsesliv er en stærk og vigtig del af deres oplevelsesverden, men også om mennesker, der ved, hvad de føler i bestemte situationer, og som derfor gennemgående har let ved at reagere hensigtsmæssig på deres egne følelser. Dette i modsætning til den næste type:

2. Det overvældende følelsesliv ("overwhelming") forekommer hos mennesker, der ligesom den foregående type har forholdsvis stærke følelser, men som til gengæld har en meget lav grad af klarhed over de følelsesmæssige forskelle i forskellige situationer, og som derfor ofte føler sig "overvældede" eller forvirrede over deres indre uro. Den indre uklarhed over hvad de "overvældende" følelsesmæssige reaktioner egentlig betyder, gør det særlig vanskeligt for disse personer at reagere hensigtsmæssig på deres indre følelsesmæssige tilstande, som derfor ofte virker hæmmende eller ligefrem lammende på dem.

De to følgende typer har i modsætning til de allerede omtalte typer relativt svage følelsesmæssige reaktioner i hvert fald ifølge deres egne oplevelser, men adskiller sig i øvrigt på andre områder:

3. Det forstandige følelsesliv ("cerebral") er karakteriseret ved en meget høj grad af klarhed over, hvad de – i øvrigt



som regel ganske svage – følelsesmæssige reaktioner er for nogen, og en "middel" grad af opmærksomhed over for disse følelser. For disse mennesker spiller følelser ikke den store rolle i tilværelsen, men når der en gang imellem alligevel optræder en stærk følelsesmæssig reaktion, er de pågældende i stand til at forholde sig bevidst og "fornuftigt" til disse følelser, så de ikke bliver "overvældet" som den foregående type, men derimod kan reagere hensigtsmæssig på den følelsesmæssige situation. Det sidste er til gengæld i modsætning til den fjerde type:

4. Det kølige følelsesliv ("cool") er karakteriseret ved at ligge lavt på alle tre akser: Lav følelsesmæssig styrke, lav opmærksomhed over for følelser i det hele taget og lav grad af klarhed over forskellen på forskellige følelser, når de dog



alligevel en gang imellem dukker op i forskellige situationer. Disse mennesker adskiller sig især fra de tre foregående typer med hensyn til "opmærksomhed", idet de ikke regner følelseslivet for noget, man bør beskæftige sig med eller "ligge under for", således at de i nogen grad "fortrænger" deres følelsesmæssige oplevelser.

Vi har i øvrigt tidligere flere gange i Forskningsnyt været inde på andre undersøgelser, der tyder på, at det kan være usundt for både psyken og kroppen at "fortrænge" sine følelser. Det kan dels bero på, at man ikke får "afreageret" sine følelser, når man ignorerer eller fortrænger dem, så følelserne bliver ved med at rumstere i kroppen. Og dels kan det bero på, at man ikke får løst sine følelsesmæssige problemer med andre mennesker, hvis man ikke lægger mærke til – eller ikke vil lægge mærke til – at de skaber følelsesmæssige vanskeligheder for én selv.

Ud over således at have påvist forekomsten af fire særligt fremtrædende stilarter i vores forskelligartede følelsesliv har Carol Gohm også fundet betydelige kønsforskelle mellem den mandlige og kvindelige repræsentation inden for hver stilart. Den største forskel optræder inden for "det overvældende følelsesliv", som tilsyneladende optræder noget hyppigere hos kvinder, idet mændene kun udgør under en femtedel af denne kategori. Til gengæld er der næsten lige så stor forskel i modsat retning, hvad det "kølige" følelsesliv angår, hvor mændene udgør lidt over tre fjerdedele. Også blandt dem, der scorer højt på klarhed, men lavt på styrke, altså i gruppen med det "forstandige" følelsesliv, er mændene i overtal med ca. to tredjedele, mens kvinderne tilsvarende er i overtal i den sidste gruppe med det "heftige" følelsesliv, som rummer to tredjedele kvinder og kun en tredjedel mænd.

De to kategorier med særlig skæv kønsfordeling, det overvældende og det kølige følelsesliv, er også ifølge forskernes undersøgelse de mest uheldige former for følelsesliv af grunde, vi allerede har været inde på: De overvældede reagerer typisk passivt og ubeslutsomt i følelsesmæssige situationer, hvor der ellers ofte netop er brug for en hurtig og resolut reaktion, mens de kølige ikke alene undgår at komme i kontakt med deres indre følelsesmæssige tilstande ved at ignorere disse tilstande, men også undgår eller ligefrem flygter fra situationer i omverdenen, der kunne risikere at udløse følelsesmæssige reaktioner, og det kan jo medføre en noget indskrænket tilværelse!

tn

Kilde: Gohm, C. (2003). Mood Regulation and Emotional Intelligence: Individual Differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3). 594-607.