

KAPITEL 6

Om følelserne og deres betydning i vejledning

Hans H. Grelland

I en vejledningsproces spiller følelser en rolle på flere niveauer. Der opstår følelser i samspillet mellem vejlederen og den vejlednings-søgende og i deres oplevelse af processen og de forskellige situationer undervejs. Disse følelser kan være positive og stimulerende eller forstyrrende og måske besværlige. En vejleder må både kunne forstå sine egne og den vejledningssøgendes følelser, og i dette kapitel skal der fokuseres på et særligt aspekt af dette, nemlig det etiske. Hvilken etisk relevans har følelserne, og hvordan skal vi forholde os til den emotionelle side af vejledningen på en (etisk) god måde?

Hvad er følelser?

Indledningsvis må vi spørge os selv, hvad en følelse egentlig er,⁹ og når vi går i dybden med dette spørgsmål, vil vi opdage, at følelser er

⁹ Dette spørgsmål er mere udførligt behandlet i Grelland (2005). Se også Eide et al. (2003), kapitel 10.

tæt forbundet med værdier. Følelserne er ikke blot relevante, men uundværlige for den gode vejledning.

En følelse er en måde at forholde sig til virkeligheden på, en *subjektiv respons på de fænomener, vi møder*. Allerede denne påstand kan overraske en og anden, for vi forestiller os gerne, at følelser er noget, vi ikke har fuldstændig kontrol over, og som dukker op helt spontant og ofte mod vores vilje. Til gengæld vælger vi selv, hvordan vi vil forholde os til dette eller hint. Begge dele er korrekt og noget, som alle kan nikke genkendende til. For at få disse to aspekter til at stemme overens må vi indføre begrebet *prærefleksivitet*. Dette begreb får vi også brug for i næste kapitel, hvis tema er frihed.

Refleksivitet og prærefleksivitet

Vi foretager en refleksiv handling, mens vi er bevidste om, at vi gør det. Handlingen afspjles eller reflekteres i vores tanker. Meget af det, vi gør, reflekteres imidlertid ikke på denne måde. Hvis jeg f.eks. spørger dig, hvordan du bevæger tungen, når du spiser, vil du sandsynligvis ikke kunne svare lige med det samme. Du må først holde en kort pause og mærke efter, hvordan tungen bevæger sig. Vi er ikke opmærksomme på tungen, før vi bider os i den eller skal bruge den til noget specielt, som f.eks. at række tunge eller slikke os om munden. De fleste er heller ikke opmærksomme på, hvordan de bevæger skuldre og hofter, når de går, medmindre de er modeller på en catwalk eller skuespillere på en scene. Alligevel vil de fleste være enige om, at disse bevægelser er deres egne handlinger. Det er *mig*, der foretager mine bevægelser – der mangler blot en bestemt type refleksiv opmærksomhed. Det er ikke kun en ulempe. Opmærksomhed er nemlig energikrævende, og det tager tid at gøre forskellige ting, hvis man samtidig skal være opmærksom på alt, hvad man gør – de bevægelser, man foretager, når man spiser eller spadserer, er spontane og som regel så hurtige, at man ikke kan følge dem i alle detaljer. Et andet eksempel er indøvning af et klaverstykke. Hvis

man skal være opmærksom på, hvordan man bevæger fingrene, må man spille meget langsomt. Den, der har lært at spille hurtigt efter ter noder, formemmer nærmest en direkte kobling mellem noder og fingre, og den bevidste opmærksomhed spiller tilsyneladende kun en underordnet rolle. Fingrene flytter sig ligesom af sig selv på samme måde, som tungen bevæger sig af sig selv, når vi spiser. Alligevel er det en bestemt person, der spiller og bliver rost eller kritiseret for den måde, han eller hun spiller på. Handlinger, der udføres af mig og samtidig virker, som om de kommer af sig selv og helt spontant, vil jeg kalde *prærefleksive handlinger*.

Mange af de andre ting, der foregår i vores bevidsthed, er ligeledes prærefleksive. Vi ved, at når vi træder ind i et lokale, foregår der et omfattende tolkningsarbejde i bevidstheden, hvor et synsindtryk omformes til et forståeligt interiør af identificerbare ting såsom stole, borde, lamper osv. Denne tolkning sker øjeblikkeligt og spontant – prærefleksivt. Måske er der en genstand i lokalet, som vi ikke umiddelbart genkender, men som vi kan identificere ved at tænke os lidt om. I så fald vil der være tale om en refleksiv tolkning af synsindtrykket.

Følelserne opstår lige så hurtigt som denne fortolkningsproces og er ligeledes prærefleksive, men til forskel fra en tolkningsproces er en følelse *altid* prærefleksiv. Der findes ingen refleksive følelser. Det betyder, at vi aldrig kan træffe en overlagt beslutning om at frembringe eller bremse en følelse. Til gengæld kan vi forholde os til og forsøge at forstå følelserne ved hjælp af vores refleksive bevidsthed. Følelserne er dog ikke helt upåvirkelige. De er nemlig respons på en tolket situation, og vi kan ændre følelserne indirekte ved at reflektere over tolkningen og lave om på den. Eksempelvis kan vi fjerne følelsen af frygt ved at konstatere, at den person, der nærmer sig i mørket, er en af vores gode venner.

Der er en stor fordel forbundet med, at følelserne er prærefleksive og ikke kan omformes refleksivt, for det betyder, at de altid er ærlige. Vi kan lære os selv at dæmpe eller undertrykke det udven-

dige følelsesudtryk eller simulere forskellige følelser, således at vi narrer andre og måske tilmed os selv. Men selve følelsen er altid ægte og lader sig ikke påvirke af vores eventuelle komediespil.

Følelser er udtryk for værdier

Hvis en følelse ikke er resultatet af en overlagt beslutning, hvad er det så i mig, der former lige netop *mine* følelser? Vi ved jo, at to personer kan have forskellige følelser i den samme situation, selv om de tolker den ens. Svaret knytter sig til vores værdier. Følelserne er et udtryk for, at vores værdier møder virkeligheden. Det forholder sig faktisk sådan, at følelsesudtrykkene er min tilgang til mine egne værdier. Filosofen Edith Stein (1891-1942) skrev, at det at være menneske er ensbetydende med at skabe værdier. Mit egentlige jeg møder så at sige virkeligheden med mine værdier. Eftersom følelserne er udtryk for værdier, afdækker de dermed også vores personlighed.

Således er ethvert fremstød i værdiernes rige samtidig et erobringstogt i vores egen personligheds rige (Stein 1917, s. 123; citeret i Møller & Nygård 2000, s. 127).

Lad os se lidt nærmere på sammenhængen mellem følelser og værdier. Et eksempel på en sådan sammenhæng er vores sorg over noget, vi har mistet. Her fremgår det umiddelbart, at sorgen afhænger af værdien af det, der er gået tabt, og at sorgens intensitet er ligefrem proportional med det tabtes værdi. Værdien kommer dog indirekte til udtryk i sorgen, fordi sorgen ikke er et forhold til den værdifulde ting som sådan, men til dens fravær. Værdier viser sig indirekte i mange følelser, deriblandt frygten. Vi kan f.eks. frygte for, at noget skal gå tabt eller blive ødelagt. Derfor frygter vi den knivbevæbnede overfaldsmand, mens vi ikke nærer frygt for kirurgen. Kirurgen vil nemlig ikke ødelægge noget. Frygten er ofte særlig intens, når det

handler om os selv, om nogen, vi holder af, eller noget ved os selv, der er specielt værdifuldt. En pianist vil således være ekstra bange for at komme til skade med sine fingre, mens en skøjteløber især gruer for benbrud o.lign. På den anden side set kan vi komme så langt ud, at livet ikke har nogen værdi for os, og at vi derfor ikke er bange for at dø.

Således er alle følelser udtryk for værdier og dermed for vores personlighed, men qua værdiudtryk danner de også udgangspunkt for det etiske. Hvis vi siger, at det etiske opstår i vores møde med og respons på et andet menneske, er denne respons emotionel, før den kan antage form af en refleksion og en eventuel handling – og i den emotionelle respons møder vi den anden med vores værdier.

Følelser og vejledning

Vi vender nu tilbage til vejledningssituationen. I mange tilfælde tænker vi måske, at følelserne ikke burde spille nogen rolle, fordi vejledningsarbejdet er et fag, der skal læres såvel teoretisk som praktisk. Men også her har følelserne betydning. Hvis vi ikke har positive følelser, der kan stimulere vores interesse, kan vejledningen hurtigt blive en kedelig og frustrerende affære. Glæden ved at mestre et stof og tilegne sig en kompetence har stor betydning for læringsudbyttet. På samme måde kan negative følelser skabe problemer i og måske ligefrem lægge hindringer i vejen for processen. Negative følelser kan imidlertid også være frugtbare, og visse trin i en læringsproces er helt naturligt forbundet med negative følelser, der eventuelt kan tolkes som tegn på, at processen går den rigtige vej. Inden for sundhedsvæsenet skal man f.eks. lære at håndtere situationer med ressourcemangel, der bevirker, at enkelte mennesker ikke får den hjælp og omsorg, man gerne vil give dem – eller organisatoriske, administrative forhold eller enkeltpersoners måde at udøve professionen på afstedkommer tilsvarende virkninger. Selv i de tilfælde, hvor den vejledningssøgende ikke kan lave om på så-

danne forhold, er det rigtigt og sundt, at hun reagerer følelsesmæssigt på dem. Sådanne reaktioner er vigtige drivkræfter for skabelsen af gode forandringer på såvel kort som langt sigt. Man kan også opleve motivationskriser hos den vejledningssøgende eller selv frygte for, at man ikke mestrer de opgaver, man skal lære, eller ængstes ved det ansvar, professionsudøvelsen indebærer.

I mange vejledningsforhold handler processen om andet og mere end blot en indlæring af visse færdigheder. Det kan dreje sig om at gennemgå en personlig udvikling, om en person, der skal foretage en omstilling, hvor en ændring af arbejdsituationen resulterer i en identitetskriser, om at lære specifikke færdigheder, der kræver en bevidst selvbearbejdning – som når man eksempelvis uddanner sig til psykoterapeut eller sjælesørger – eller om vejledningssituationer, hvor vejledningskontrakten indebærer en tæt personlig opfølgning. I disse tilfælde er følelserne hele tiden indikatorer på, hvad der sker i den personlige proces.

Tilbageholdenhed

Når dette er sagt, må jeg dog også henlede læserens opmærksomhed på det, der står i kapitel 5 om tilbageholdenhed. Det gælder både med hensyn til vejlederen og med hensyn til den vejledningssøgende.

For vejlederen er der tale om en balancegang mellem det at forholde sig til den vejledningssøgendes følelser som en naturlig og frugtbar del af kommunikationen og det at beskytte sig selv mod, at vejledningsprocessen får et urimeligt omfang. Hvor stor en del af den vejledningssøgendes udviklingsproces er relevant for lige netop dette vejledningsprojekt? Det er nødvendigt, at vejlederen drager en sådan grænse – både for sin egen og for den vejledningssøgendes skyld – men denne grænseudragning bør dog foretages i bevidstheden om følelsernes betydning i vejledningen, sådan som det vil blive diskuteret i dette kapitel.

Vejlederen bør også være bevidst om de grænser, som den vejledningssøgende selv har behov for eller ønsker at drage for nærheden til vejlederen – til dels fordi der er grænser for, hvor dybtgående den vejledningssøgende ønsker eller har behov for, at vejledningsprocessen skal være. Den vejledningssøgende kan også have brug for at forhindre, at vejlederen kommer for tæt på. Det kan der være flere grunde til. Måske ønsker den vejledningssøgende ganske enkelt at beskytte sig mod vejlederen, fordi han ikke har tilstrækkelig stor tillid til vejlederen som person. Det må vejlederen altid acceptere, selv om der kan foretages en vurdering af, i hvor høj grad de to parter bør arbejde på at uddybe denne tillid. Det må i så fald ske helt åbent og med den vejledningssøgendes accept.

Vejlederen må også være på det rene med, at jo dybere tillidsforholdet er, jo strengere er kravet til vejlederens egen etiske standard i den forstand, at følelser ikke må anvendes til at presse, manipulere eller udnytte den vejledningssøgende eller til at tilfredsstille vejlederens egne følelsesmæssige behov.

Når det er sagt, må jeg igen understrege, at følelser er en vigtig del af enhver kommunikation – også den, der finder sted mellem vejlederen og den vejledningssøgende. Den vejledningssøgende skal have plads til at være til stede i kommunikationssituationen med sin personlighed, dvs. være til stede med sine følelser. At vise respekt for personen er bl.a. ensbetydende med at respektere hans eller hendes følelser.

Følelser og etik

Vores tema er ikke først og fremmest, hvordan man mestrer emotionelle reaktioner, der kan stille sig i vejen for den vejledningssøgendes udvikling, eller hvordan følelser kan udnyttes på en positiv måde i en sådan proces. Vi tager udgangspunkt i det forhold, at den enkelte persons indre værdier kommer til udtryk via følelserne, og at disse værdier er grundlaget for al etik.

Lad mig minde om, at *etikken opstår i mødet med den anden*. Etikens tema er vores respons i dette møde, vores svar på den andens henvendelse (som beskrevet i kapitel 1) – hvad der på en- gelsk betegnes som respons-ability, på dansk som an-svar. At være etisk, at være ansvarlig, er at kunne respondere på en god måde, dvs. respondere på baggrund af sine indre værdier. Og vores første respons er som sagt følelser, der dernæst må gøres til genstand for refleksion, hvis resultat bliver en handling.

Af og til er der tale om en etisk set ganske ukompliceret proces, hvor man spontant kan handle ud fra sine følelser. Man ser et barn – eller en patient – græde, bliver følelsesmæssigt berørt og handler spontant ved at trøste og – hvis man er i stand til det – hjælpe. Man bliver vidne til økonomiske forhold, f.eks. korruption, der vækker ens raseri, og reagerer ved at slå alarm eller på anden vis råde bod på skaderne. Det kan kræve personligt mod at handle rigtigt, men der er ingen tvivl om, hvad der er det rigtige at gøre. Andre gange er situationen imidlertid mere kompliceret. Man må tage hensyn til forskellige interesser, handle på grundlag af begrænset eller flertydig information, man oplever rollekonflikter, må konstatere, at det, der er rigtigt at gøre, vil være til skade for en uskyldig tredje part, osv.

Også de etisk set ukomplicerede situationer fortjener opmærk- somhed. Der kan være mange årsager til, at det er svært at gøre det rigtige. Mange systemer rummer muligheder for sanktioner over for personer, der vil sætte en stopper for diverse urimelighede. Vedkommende kan eksempelvis få en fyreseddel eller – som en mere subtil form for straf – blive tildelt andre arbejdsopgaver eller modarbejdet af højstående funktionærer i virksomheden el- ler institutionen. Man kan blive mødt med helt urimelige krav om loyalitet, der skaber kunstige etiske dilemmaer, eller ens familie kan lide overlast på grund af mediernes dækning af de handlinger, man har iværksat.

For at få en bedre forståelse af, hvordan følelser kan mestres og udnyttes på en god måde i vejledningen, vil det være nyttigt at se nærmere på nogle af de vigtigste følelser og studere deres generelle betydning. En særlig følelse, nemlig angsten, vil blive behandlet nærmere i kapitel 7.

Vrede

Vrede er en problematisk følelse. Den udtrykkes gerne ved en ag- gressivitet, der opleves som ubehagelig og måske skræmmende af modparten. Denne følelse kan derfor skabe spændinger i og belaste forholdet mellem den vejledningssøgende og vejlederen. Følgelig skal man være særlig opmærksom på vreden, og det er vigtigt at være bevidst om, hvad vrede i grunden er.

Vrede er altid rettet mod personer eller rettere sagt: mod én be- stemt person, man drager til ansvar for noget. Små børn kan blive vrede på fysiske genstande som f.eks. en stol, men det skyldes, at de kan have en forestilling om, at det er stolens skyld, at de eksempel- vis støder knæet mod den, så det gør ondt. Men så snart de bliver store nok til at forstå, at ting ikke kan have ansvar for noget, vil de rette deres vrede mod uopmærksomme personer – eksempelvis også sig selv – eller i det foreliggende tilfælde mod den person, der har stillet stolen et forkert sted.

At blive vred på nogen er altså ensbetydende med at gøre dem ansvarlige for noget kritisabelt – de kritiseres med andre ord for en handling, der ikke harmonerer med den vrede persons værdier. Vrede forudsætter altså også værdier og er et udtryk for dem. At være vred er at vurdere en handling på en værdiskala, konstatere, at den ikke lever op til den gældende standard, og derefter drage nogen til ansvar for den. I den forstand har vrede – i lighed med alle andre følelser – en iboende rationalitet.

I andre situationer fremgår det ikke helt klart, hvem der er an- svarlige for de forhold, der vækker vores vrede. Det skaber en særlig

form for frustration. Kan man blive vred på en betjent, der håndhæver en urimelig lov? Mange offentligt ansatte oplever at blive skældt hæder og ære fra, fordi de administrerer nogle love og regler, der forekommer nogle borgere så urimelige, at de hidser sig op over det. Denne frustration er en emotional fælde. Vi organiserer os i samfundet på en sådan måde, at enkeltindividet ikke kan forholde sig til det med sine følelser. I forlængelse heraf forventer man så, at der rent rationelt (f.eks. ved hjælp af det ræsonnement, at loven er vedtaget af Folketinget, hvis medlemmer er valgt ad demokratisk vej, eller – hvilket er endnu mere almindeligt – ved en henvisning til de økonomiske rammebetingelser) kan lukkes af for følelserne. I mange tilfælde er det meget vigtigt, at personer, der repræsenterer institutioner, er på det rene med denne mekanisme.

Hvorfor virker vrede ofte irrationel? Det kan der være mange grunde til, og her skal jeg kun berøre nogle få af dem. For det første kan vi reagere på en situation, som om nogen er ansvarlige for den, selv om det ikke er tilfældet. Motivet for en sådan reaktion er, at tanken om, at en eller anden er ansvarlig, vækker et (måske helt urealistisk) håb om, at der kan ændres ved forholdet. Det er svært at acceptere den afmagt, der er forbundet med at erkende, at noget f.eks. skyldes en ren og skær tilfældighed. En anden årsag til, at vreden kan antage en irrationel form, udspringer af den kendsgerning, at vrede er så svær at håndtere i mellemmenneskelige forhold. Derfor er det fristende at skubbe ansvaret over på personer, som man ikke selv er i direkte berøring med. Man er mere overbærende over for venner og bekendte end over for fremmede, som påvirker ens situation. Derfor går det bl.a. ud over politikere eller tilfældige bilister, man møder på sin vej. Man kan også gå rundt med en opsparret vrede, der så kan udøses over en tilfældig person på grund af en ren bagatel. Vi bliver med andre ord vrede på erstatningsobjekter. Et tredje eksempel kan være, at man bliver irriteret over enkelte adfærdstræk hos personer, man er i jævnlig kontakt med, såsom et familiemedlem eller en kollega. Irritationen kan i tidens løb hobe

sig op og afstedkomme overdrevne reaktioner på forholdsvis ubetydelige tildragelser.

Vi er optaget af vredens etiske relevans, der er knyttet til værdimensionen. Vi bliver vrede på nogen, fordi vedkommende ikke handler i overensstemmelse med vores værdier. For at kunne udløse vredesudbruddet må denne uoverensstemmelse umiddelbart opleveres som vigtig. Vrede hos en vejledningssøgende kan derfor være et udgangspunkt for frugtbare diskussioner om såvel det personlige værdisystem som de handlinger, vreden er rettet mod.

Nogle eksempler: Den vejledningssøgende kan blive irriteret over dårlig organisering, der gør det svært at mestre en bestemt situation. Han eller hun kan også blive vred over at blive tilhålt på en nedladende eller uhøflig måde af overordnede, kolleger eller kunder, over urimelige krav, som f.eks. at en opgave skal løses inden for en alt for stram tidsramme, eller at de rent praktiske forhold bevirker, at en arbejdsopgave bliver alt for tidskrævende og anstrengende.

Det forudsætter imidlertid, at vejlederen ikke lader sig fange af vredens egen spændingsskabende effekt. Vrede kan nemlig være vanskeligt at håndtere. Den, der er vred, kan let undervurdere, hvordan hans eller hendes vrede virker på andre. Mennesker reagerer også yderst forskelligt på andres vrede, og i mange tilfælde medfører et sådant vredesudbrud, at andre bliver anspændte og usikre på sig selv, og ofte kan vrede blive besvaret med vrede, således at et vredesudbrud hos den ene part fremkalder vrede hos modparten.

Hvordan kan vejlederen tackle et vredesudbrud hos den vejledningssøgende og udnytte det på en positiv måde?

Hvis den vejledningssøgendes vrede bringer vejlederen så meget ud af ligevægt, at han eller hun bliver fortrivlet og rådvild og måske vred på sig selv, er det vigtigt, at vejlederen giver sig tid til at

bearbejde sine egne reaktioner. Det sker uden for vejledningen og kommer ikke den vejledningssøgende ved. Det kan være en fordel for vejlederen selv at have en støtteperson at diskutere problemet med, men det er ikke altid nødvendigt, for det kan også handle om vejlederens manglende selsikkerhed og følelse af at komme til kort. Under alle omstændigheder bør vejlederen give sine egne reaktioner frit løb – i enrum eller evt. sammen med en kollega – og reflektere over dem. Denne proces bør være helt adskilt fra refleksionerne over den vejledningssøgendes vrede.

Vejlederen kan reflektere over den vejledningssøgendes vrede på egen hånd eller i en samtale med vedkommende. Målet er for det første at finde ud af, hvilke værdier den vejledningssøgendes vrede er et udtryk for. Disse værdier kan tages op til diskussion og nærmere overvejelse. Dernæst gælder det om at klarlægge, om vreden er velbegrunder, dvs. ansvarret i forhold til det, den vejledningssøgende reagerer på. Dermed kan vreden blive udgangspunkt for en vurdering af det, som det hele dybest set handler om – det være sig vejledningsprocessen, den institutionelle ramme eller andre ting.

En urolig og ængstelig hospitalspatient får et angstdæmpende middel. En sygeplejerske, der medvirker ved behandlingen, bliver helt fortvilet og kommer på den tanke, at patienten måske i stedet kunne have brug for en at tale med eller måske for psykoterapi. Den læge, der forestår behandlingen, er kendt for at komme med skarpe eller ironiske svar, og sygeplejersken fremsætter derfor sin indvending på en usikker og lidt stammende måde. Lægen bliver tydeligvis irriteret over den problemstilling, eleven bringer på bane, og spørger ironisk, om eleven måske har lyst til at overtræde behandlingen, før han vender ryggen til igen. Eleven bliver vred og klager senere til sin vejleder, en ældre, erfarne sygeplejerske. I stedet for at berolige eller irettesætte eleven indleder vejlederen en samtale om det lille optin. Hvordan mener eleven, at sådan et tilfælde skal behandles,

og hvorfor reagerede han på den medikamentelle behandling? Ønskede han ikke, at patienten skulle have hjælp til at håndtere angsten? Eleven havde tænkt, at patienten snarere trængte til at tale med nogen eller komme i psykoterapi, og at medicinens sløvende virkning forhindrede det.

Men hvorfor blev eleven vred? Samtalen med vejlederen afslorede, at der var tale om to reaktioner, der forstærkede hinanden. For det første oplevede eleven, at patientens behov ikke blev varetaget på en tilfredsstillende måde, og for det andet følte han sig krænkede af lægens reaktion. Eleven havde selv været nervøs og derfor sårbar, da han henvendte sig til lægen, og lægens reaktion fik ham til at føle sig "lille og dum", som han selv udtrykte det. Denne samtale hjalp eleven med at finde ud af, hvilke værdier der stod på spil i hans tilfælde. Vejlederen kunne derefter rådgive om, hvordan en sygeplejerske kan påvirke behandlingen af en patient, men også om den afmagt, en sygeplejerske nu og da må leve med på grund af sin begrænsede myndighed, og om nødvendigheden af at kunne håndtere nedladende bemærkninger. Der kan være tale om at arbejde sit selvbillede og styrke sin selvtillid, så tilpas meget, at man ikke føler sig ramt af krænkende bemærkninger af denne type, eller om – på en effektiv måde – at diskutere en sådan hændelse med den person, der har krænknet en.

Som det fremgår af eksemplet, kan en sådan refleksion også berøre den vejledningssøgendes personlige forhold. Vejlederen skal kunne drage et skel mellem de personlige forhold, der er relevante for vejledningsprocessen, og de forhold, der kun vedkommer den vejledningssøgende.

Fortrængning og følelsesudtryk

Et bestemt spørgsmål i forbindelse med følelser i al almindelighed bliver særlig akut, når det gælder vrede. I vore dage er det en udbredt opfattelse, at en følelse enten må fortrænges eller få lov at komme frem, dvs. få lov at udfolde sig i det sociale rum. Fortrængning er da ensbetydende med, at den, der nærer følelsen, glider ind i en tilstand, hvor han eller hun ikke længere er bevidst om følelsen. Fortrængningen fjerner ikke følelsen, men den manglende bevidsthed om den bevirker, at den kommer til udtryk på indirekte vis, f.eks. i form af hovedpine, dårligt humør, træthed eller for højt blodtryk. Det er sådan set ikke helt forkert – men hvad er et følelsesudtryk i denne sammenhæng? Må den, der er vred, f.eks. gerne bande og svovle, måske endda udøve reel eller fingeret vold (eksempelvis ved at bokse løs på en sandsæk), for at undgå fortrængningen? Hvis det forholder sig sådan, er vi igen havnet i en fælde, for vi er stort set enige om, at den slags følelsesudtryk er socialt uacceptable.

Her kan det være nyttigt at drage et skel mellem følelsesproget og følelshandlingen. Følelsesproget er et kropsligt udtryk, der taler til personen selv og gør ham eller hende bevidst om, at følelsen er der. Det er sådan, vi på et refleksivt plan bliver opmærksomme på vores følelser. *Jeg fornemmer*, at jeg er vred, ked af det, glad osv. Jeg kan lamme dette følelsesprog, så jeg mister evnen til at fornemme bestemte følelser – f.eks. ved at forbyde mig selv at føle vrede. I så fald har vi at gøre med en fortrængning, der som nævnt kan give sig destruktive udslag.

Følelshandlingen udløses derimod, efter at vi er blevet bevidste om følelsen. Mange følelser disponerer for en bestemt adfærd. Eksempelvis får sorg os til at trække os tilbage og isolere os eller søge trøst hos nogen. Glæde får os måske til at le eller danse – eller gøre gode gerninger. Vrede får os til at overfise andre mennesker eller i værste fald bruge vold. Følelshandlinger er ikke nødvendige med henblik på at modvirke fortrængninger. Der er altså ikke

bare tale om, at en følelse slippes ud i form af en følelshandling. Man kan være voldelig fra vugge til grav, uden at ens indre vrede forsvinder, blot fordi man får den ud – eller man kan gøre sorgen til en livsstil, uden at sorgen dermed bliver bearbejdet. Ligesom alle andre handlinger må følelshandlinger vurderes i lyset af, hvad de fører til. Hvis et raserianfald får mig til at bringe orden i nogle ting, som jeg ellers har kviet mig ved at gøre noget ved, kan det være en god og acceptabel følelshandling. Det kan også have en gavnlig virkning at skælde nogen huden fuld, hvis det f.eks. går ud over en person, der har behov for at blive opmærksom på den alvor, der ligger bag ens reaktion, ja, i visse situationer accepterer mange af os tilmed vold, som når vi rent korporligt griber ind for at forsvare eller beskytte et andet menneske. Men i så fald er formålet ikke at slippe følelsen ud, men at handle ud fra de værdier, følelsen er et udtryk for.

Sorg

Sorg er den følelse, vi gribes af, når vi har mistet noget. Det kan være en ejendel, der nu er gået tabt, eller skuffede forhåbninger. I en vejledningssituation vil sorg ofte handle om tabet af et selvbillde – ”jeg er ikke så dygtig, som jeg troede”, ”tingene går ikke så let, som jeg forventede” eller ”jeg har ikke nået de mål, jeg satte mig engang”. I mange tilfælde drejer det sig ikke om en intens og let identificerbar sorg – vi er snarere skuffede, triste eller modløse. Mindre intense følelser kan imidlertid også være forskellige former for sorg. Det er vigtigt, at vejlederen er opmærksom på sådanne sorgreaktioner i løbet af vejledningsprocessen.

Sorgen har to egenskaber. For det første tapper den den sørgende for energi. Sorgen lægger beslag på ens opmærksomhed, og man føler sig træt og tung i kroppen. For det andet er sorgen en finit eller afsluttet proces. En naturlig sorg, som får frit løb, vil før eller siden slide sig selv op. Formålet med sorgen er at nå til en slags accept af

tabet. Det gælder også for den vejledningssøgende, der måske må justere sit selvbillede eller sin opfattelse af det felt, vedkommende står for at træde ind i. Vejlederen skal lade processen tage den tid, den tager, og forsøge at indgive den vejledningssøgende mod til at fortsætte.

Værdidimensionen kan også være etisk relevant for sorgen. Hvad er det ved den måde, vejledningen udføres på, eller professionen eller faget er udførnet på, der udløser skuffelsen? Er sorgen et signal om, at der er noget galt, eller at noget kan forbedres? I så fald bør vejlederen ikke først og fremmest rette sin opmærksomhed mod den sørgende selv eller mod fuldendelsen af en sorgproces, men koncentrere sig om ønskelige eller nødvendige ændringer af vejledningen eller udøvelsen af faget.

Frygt

I en etisk sammenhæng er frygten en vigtig følelse. En af de måske almindeligste årsager til, at mennesker viger tilbage for at gøre det rigtige, er frygten for eksempelvis straffe- eller hævnreaktioner, tab af renommé eller af samarbejdsrelationer. Frygten opleves som fysisk lammende og medfører, at man kun i mindre grad kan koncentrere sig om andet end det, frygten kredser om. Fortrængt frygt ytrer sig ved en generel følelse af uro og ubehag og en reduceret koncentrationsevne, hvis årsag man i så fald ikke er på det rene med. Frygt viser os, at livet er skrøbeligt og sårbart, at man selv eller mennesker, man sætter stor pris på, kan lide overlast. En person, der er blottet for frygt, kan let blive skødesløs og uforsigtig. Hæmmes man af frygt, når den etiske udfordring melder sig, er det vigtigt at benytte refleksionen til at vurdere situationen. Hvis man svigter på grund af frygt, kan man blive grebet af en selvforagt, der kan være svær at leve med bagefter – ud over at man ikke har gjort noget for at forhindre konsekvenserne af det uetiske forhold.

Glæde

Glæde er en grundstemning i livet. Den er ikke en umiddelbar respons på bestemte tildragelser, men en stemning forbundet med en opfattelse af, at tilværelsen i sig selv er god. Tænk blot på et lille barn, der sidder og fingerer ved en genstand, mens det griner og pludrer. Tingen behøver ikke at have nogen praktisk funktion eller være særlig flot. Barnet glæder sig ganske enkelt over at sidde og røre ved en ting. Selve det at være til er en kilde til glæde. Hvorfor er vi så ikke glade fra morgen til aften hver evige eneste dag? Her må vi spørge os selv, om vores sind måske ikke alligevel gemmer på en fundamental livsglæde, selv om vi samtidig hjemsøges af sorg og bekymringer – og hvis livsglæden glimrer ved sit fravær, skyldes det sikkert, at vi har mistet kontakten til selve følelsen af at være til. Mange af os genfinder denne følelse i livets pauser – når vi går ture i det fri eller slapper af i yndlingsstolen med en god bog.

I vejledningsprocessen er glæde et signal om, at vejledningen fungerer godt. Selv om angst, sorg eller vrede kan være relevante og frugtbare følelser i forskellige faser af vejledningen, er det altid et faresignal, hvis glæden udebliver.

Negative følelser er nemme at få øje på. Glæde bliver let overset. Vil man udvikle en god vejledning, skal man derfor sørge for at give glæden såvel plads som opmærksomhed. Det er meget vigtigt at udvikle en klar bevidsthed om, hvad der fungerer godt i vejledningsprocessen, og i den forbindelse er glæden en positiv indikator.

Følelserne som indikatorer

Vi kan drage den konklusion af det ovenstående, at følelser er vigtige *indikatorer* på værdimæssige forhold i en vejledningsituation. De er altså ikke blot en uundgåelig del af ethvert møde mellem mennesker, men rummer også vigtig information, som vi kan og bør udnytte med henblik på at skabe en god vejledning.

Litteratur

- Eide, S.B., Grelland, H.H., Kristiansen, A., Sævareid, H.I. & Aasland, D.G. (2003): *For di vi er mennesker*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Grelland, H.H. (2005): *Følelsens filosofi*. Oslo: Abstrakt forlag.
- Møller, T.M. & Nygård, M. (2000): *Edith Stein. Filosof og mystiker*. Oslo: Emilia forlag.
- Stein, E. (1917): *Zum Problem der Einführung*. Halle: Buchdruckerei des Waisenhauses.

KAPITEL 7

Hvem jeg er – og hvem jeg kan være

Om frihed, identitet og selvforståelse

Hans H. Grelland

Vejledning, personlig frihed og integritet

Vejledningens mål er forandring. At blive vejledt er at udvikle sig i samspil med et andet menneske, en støttespiller, en person med mere erfaring og større kompetence end en selv, et menneske, der kender det landskab, man er på vej ind i. Samtidig er vejlederen dog også et individ, der er anderledes, tænker anderledes og har andre perspektiver end den vejledningssøgende. En vejleder kan inspirere, stimulere og skabe tryghed – men kan også stå i vejen for en vækstproces i kraft af sin væremåde. Heri ligger der en fundamental udfordring for den gode vejledning (se kapitel 1), som jeg vil stille skarpt på i dette kapitel. Jeg vil indledningsvis udforske nogle af de spændende muligheder, der knytter sig til mødet mellem to mennesker.

Vejledning er en udviklingsproces. Den proces, som den vejledningssøgende træder ind i, kan handle om at erhverve ny viden, ny kompetence, nye færdigheder eller tilmed nye adfærdsmønstre og