

POVZETEK

Članek obravnava nedavno odkrita pravila čustvovanja in poskuša povezati zaenkrat še skromna spoznanja o njihovem pomenu. Med prvimi, ki sta opozorila na ta pravila, sta bila sociolog Hochschild in konstrukcionistični psiholog Averill. Razvojna psihologa Lewis in Michalson sta razvila strukturni model emocij, ki jima je služil kot teoretična osnova za preučevanje teh pravil. Izvedla sta nekaj empiričnih raziskav, ki so pokazale, da se otroci učijo pravil čustvovanja v sklopu socialne interakcije in to že zelo zgodaj.

Nekatera teh pravil so podrobneje prikazana: kako in kdaj izražati emocije, kako jih uravnnavati, poimenovati in interpretirati. Podane so tudi nekatere implikacije za psihopatologijo. Na koncu je opisana Averillova delitev pravil čustvovanja na konstitutivna, regulativna in heuristična ter z ozirom na področje, na katero se nanašajo: ocena, vedenje, prognoza in atribucija.

ABSTRACT
FEELINGS RULES

The article represents an attempt to summarise our present knowledge of feeling rules, which have been discovered in the last decade or so. Among the first authors to point out their existence were Hochschild, a sociologist, and Averill, a constructionist psychologist. Another two authors, Lewis and Michalson, both developmental psychologists, provided a structural model of emotions, suitable to serve as a theoretical basis for further research on feeling rules. They carried out some basic experiments which proved that children learn these rules as a part of social interaction quite early in their lives.

Certain rules and their implications are described in some detail: how to express emotions, when to express them, how to manage, label and interpret them. Some implications for psychopathology are outlined as well. Finally, Averill's classification of feeling rules is presented. Concerning the type of rule, they can be either constitutive, regulative or heuristic concerning the domain, they can pertain to appraisal, behavior, prognosis or attribution.

Že več kot dva tisoč let je znano, da človekovo mišljenje poteka po določenih pravilih. Dobrih deset let pa je, odkar so opazili, da tudi čustvovanje uravnavajo številna, kulturno pogojena pravila. Nekatera so sicer poznali že prej, predvsem tista, ki so se nanašala na izražanje in zaviranje emocij, vendar niso niti slutili, da je to le majhen del razvejanega sklopa implicitnih pravil, ki jih posreduje vsaka kultura. Razlogov za to je več. Po eni strani je prevladovalo pojmovanje, po katerem so emocije pretežno biološki pojavi, ki jih pod vplivom socializacije sicer lahko nekoliko omilimo ali celo potlačimo, v svojem bistvu pa jih ne moremo spremeniti. Po drugi strani pa so pravila čustvovanja nekako neoprijemljiva in jih ne moremo neposredno opazovati. Opazimo jih pravzaprav le tedaj, ko jih nekdo krši, ali pa ko se zavemo neskladja med tem, kar bi "moral" čutiti, in dejanskim doživljanjem.

Verjetno ni slučaj, da je bil ravno sociolog (Hochschild, 1979) prvi, ki je opisal nekaj primerov delovanja pravil čustvovanja in opozoril, da se ne nanašajo na izražanje, temveč predvsem na doživljanje. Obstoj teh pravil je opazil med drugim tudi v jeziku. Običajno govorimo o čustvih, kot da se povezujejo z določenimi pravicami in dolžnostmi, npr. "Pravico imam, da sem jezen nate" ali "Moral bi biti bolj hvaležen svojim staršem".

Pravila čustvovanja so v nekaterih formalnih ozirih podobna drugim pravilom kot npr. bonton, oblačenje itd. Ena kot druga razmeji spodnjo in zgornjo mejo območja, znotraj katerega lahko svobodno delujemo, ne da bi nam bilo treba skrbeti, da se bomo osramotili ali doživljali občutke krivde. Druga skupna značilnost je, da jih lahko upoštevamo le navidezno ali pa jih prekršimo, za kar bomo plačali določeno ceno. Tretja značilnost je, da jih lahko doživljamo kot vsiljena od zunaj ali pa jih bolj ali manj ponotranjimo. Od drugih pravil se ločijo po tem, da se ne nanašajo na vedenje, temveč predvsem na doživljanje. Zato so latentna in jih ni mogoče formalno opredeliti.

Pravila čustvovanja so implicitni sestavni del vsake ideologije. Ta podaja okvir, na osnovi katerega situacijam pripisujemo pomen. Tako npr. izgubo službe lahko pripišemo kapitalističnemu izkoriščanju, ali pa jo doživimo kot osebni neuspeh. Ideološki okvir nam pove, kam usmeriti krivdo. V prvem primeru smo lahko "upravičeno" jezni na delodajalca, v drugem pa te "pravice" nimamo. Ideologija in pravila čustvovanja sta dve plati istega kovanca. Iz tega sledi, da vedno, ko spremenimo ideološki okvir, zavržemo tudi stara pravila čustvovanja in sprejmemo nova. Tako je npr. feministično gibanje v ZDA prineslo novo vrednotenje dela za ženske. Te imajo zdaj "pravico" delati izven doma in se lahko upravičeno razjezijo, če jim kdo oporeka, namesto da bi se čutile krive.

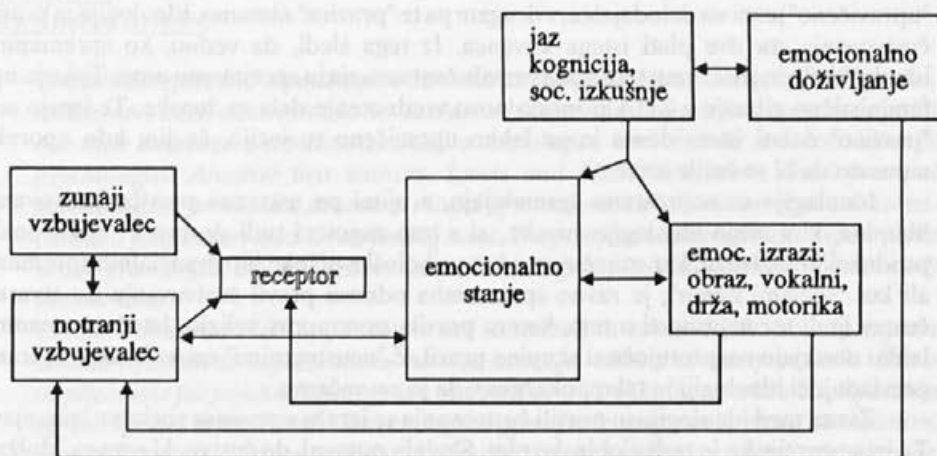
Ideologije se neprestano spreminjajo, z njimi pa ustrezna pravila čustvovanja. Skupina, ki s svojo ideologijo prodre, si s tem zagotovi tudi dostop k "emocionalni produkciji". Del tega, kar označujemo kot psihološke učinke hitrih socialnih sprememb ali kot "socialni nemir", je ravno sprememba odnosa pravil čustvovanja do stvarnih čustev ljudi ter nejasnosti o tem, katera pravila pravzaprav veljajo. Istočasno namreč lahko obstajajo nasprotujoče si skupine pravil. Z "neustreznimi" emocijami se upiramo prevladujoči ideologiji in tako pokažemo, da jo zavračamo.

Zveza med ideologijo in pravili čustvovanja se izraža v procesu socialne izmenjave. Ta ima površinsko in tudi globinsko plat. Slednja pomeni, da čustvo, ki smo ga "dolžni", vzamemo resno in se trudimo, da ustrezno predelamo svoje doživljanje. Konvencionalizacija čustvovanja ima na trgu delovne sile primerno ceno, še posebno pa je pomembna pri poklicih srednjega razreda. In zares so pripadniki tega razreda v tem

precej bolj izvežbani. Starši srednjega razreda so pri vzgoji pozorni predvsem na to, da nadzirajo otrokovo čustvovanje, medtem ko so pripadniki delavskega razreda bolj usmerjeni na vedenje otrok in njegove posledice. Prvi tako pridobijo bistveno več treninga v predelavi emocij oziroma v globinskem igranju vlog. Zanimivo je, da se igranja večinoma ne zavedajo, dokler se z delom identificirajo. Tako je npr. neka tajnica "odkrila", kako odtujeno je njeno delo potem, ko je zaradi nekega konflikta začela razmišljati o zamenjavi službe. Obnašanje, ki ga je prej doživljala kot pristno, kot del nje same, je zdaj postalo del službe.

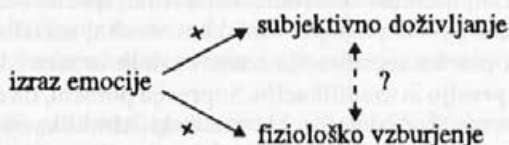
Hochschildova razmišljanja so imela precejšen odmev tudi med psihologi, predvsem med zaslopniki interakcijskega in konstrukcionističnega pristopa. K prvemu prištevamo Michaela Lewisa in Lindo Michalson (1983), ki sta izdelala strukturni model emocij, v katerem povezave med zunanjimi dražljaji, emocionalnimi stanji, njihovimi izrazi in doživljanjem niso enoznačno določene. Razvijajo se v medosebni interakciji otroka s starši, pri čemer imajo učenje in biološki vplivi enako pomembno vlogo.

Model vključuje pet strukturnih komponent emocije. **Vzbujevalci** so dražljaji ali situacije, ki aktivirajo emocionalne receptorje. **Dražljaji** so lahko zunanji ali notranji, povezave pa so lahko vrojene ali naučene. **Emocionalni receptorji** so poti v centralnem živčnem sistemu, ki posredujejo pri spremembah v fiziološkem in kognitivnem stanju organizma. Tudi te poti so lahko genetično določene ali naučene. **Emocionalna stanja** predstavljajo specifične vzorce sprememb v somatski in živčni dejavnosti, ki nastanejo kot posledica aktivacije emocionalnih receptorjev. Emocionalna stanja se nanašajo na specifične, prehodne in strukturirane spremembe v ravni fiziološke aktivnosti. **Emocionalni izrazi** se kažejo kot spremembe na obrazu, telesu, glasu ter ravni aktivnosti. **Emocionalno doživljanje** vključuje zavedno ali nezavedno zaznavanje, interpretacijo in oceno lastnega emocionalnega stanja ter njegovih izrazov. V veliki meri je odvisno od preteklih izkušenj, ki posredujejo podatke o ustreznosti vzbujevalnega dražljaja in emocionalnega izraza.



Strukturni model emocije (Lewis in Michalson, 1983)

Prikazani model se sklada z najnovejšimi psihofiziološkimi dognanji v tem, da ne predpostavlja enoznačne zveze med fiziološkimi dejavniki in doživljanjem. Tako je npr. Zuckerman (1981) pregledal večje število raziskav, ki so pokazale, da obstaja med emocionalnim izražanjem in fiziološkim vzburjenjem pozitivna korelacija. Pozitivno korelacijo je našel tudi med izražanjem in subjektivnim doživljanjem. Med fiziološkim vzburjenjem in doživljanjem pa ni našel zakonite povezave:



Očitno je torej, da izrazni vidiki emocije pomembneje vplivajo na doživljanje, kot pa fiziološke spremembe. Izražanje emocij pa je pod precejšnjim vplivom socializacije. Domnevajo, da tudi ta povezava ni vrojena, temveč jo v veliki meri posredujejo procesi samoatribucije. Podobne ugotovitve navaja tudi Tucker (1981).

Nadaljnja značilnost opisanega modela je, da emocionalno doživljanje ni neposredno odvisno niti od emocionalnega stanja niti od izraza, temveč je posredovano prek **samopodobe**. V svoji začetni obliki se kaže kot **občutek sebe**, ki vključuje občutek kontinuitete, avtorstva dejanj ter razmejitve med zunanjim in notranjim. Vse to se najprej dogaja na povsem konkretni ravni: tako npr. dojenček večkrat zaporedoma vrže na tla ropotuljico in na nek način doume, da je vzrok tega delovanja on sam, kot tudi, da je drugačen od vseh ostalih. Brez občutka sebe emocionalno doživljanje ni mogoče, čeprav dojenček kaže emocionalne izraze, na osnovi katerih lahko sklepamo, da se nahaja v emocionalnem stanju. Z razvojem kognitivnih sposobnosti se ob ustreznih socializacijskih izkušnjah razvije **pojem sebe**.

Razvoj emocionalnega doživljanja je odvisen od tega, kako se socialno okolje odziva na otrokova emocionalna stanja, izraze ter na kontekst, v katerem se pojavijo. Tako npr. mati vidi otroka jokati, vidi pa tudi, da se je zbedel s sponko. Njegovo emocionalno stanje bo tolmačila kot bolečino in se ustrezno odzvala (npr. s tolaženjem). Če ne bi videla celotne epizode, bi se verjetno odzvala drugače. Tolmačenje se torej ne nanaša le na verbalne izjave ("Ali te boli?"), temveč na celotno obnašanje. Na ta način postanejo otroci vsaj delno tisto, kar starši mislijo (ali želijo), da so. Tolmačenje in ocene socialnega okolja posredujejo otroku pravila, po katerih se nauči ocenjevati in tolmačiti lastno vedenje in emocionalna stanja v skladu s pričakovani drugimi. Neustrezni vedenjski odzivi staršev na določene dražljaje in emocionalne izraze otroka pa lahko povzročijo "neustrezna" emocionalna doživetja. Doživetje je neustrezno, v kolikor je neobičajno in ni skladno s tistim, kar bi drugi občutili v podobni situaciji. Avtorja navajata pet osnovnih pravil čustvovanja. Prvo se nanaša na vprašanje, **kako** izražati emocijo, in vključuje učenje povezav med izrazom, emocionalnim stanjem in vzbujevalcem. Drugo pravilo opredeljuje, **kdaj** izražati emocijo, in je usmerjeno predvsem na odnos: vzbujevalec - izraz, delno pa vključuje tudi emocionalna stanja in doživljanje. Tretje pravilo govori o tem, kako **uravnavamo** emocije. Četrto pravilo je povezano s **poimenovanjem** emocij in se nanaša na doživljanje. Peto pravilo govori o tem, kako **tolmačimo** emocije in opredeljuje odnos med emocionalnimi stanji, doživetji, vzbujevalci in izrazi. Zadnje pravilo je bolj sintetično od ostalih in podeli pomen celotni epizodi. Oglejmo si, kaj je znanega o teh pravilih.

Kako izražati emocije. Opazovanja interakcij matere in otroka so pokazala, da se učenje pravih izražanja emocij ("display rules") začne že zelo zgodaj, saj se matere že od vsega začetka selektivno odzivajo na posamezne izraze. Ekman in Friesen (1975) sta opazila, da se izrazi iste emocije spreminjajo od osebe do osebe, pa tudi pri isti osebi ob različnih priložnostih. Obrazni izraz neke emocije sestavljajo različne komponente, od katerih so le nekatere temeljnega pomena in ostajajo konstantne. Del teh razlik avtorja pripisujeta kompleksnosti nevro-muskulturnih sprememb, ki sodelujejo pri emocionalnem izrazu, drugi del pa naj bi nastal kot rezultat socializacije.

Na kakšne način poteka socializacija emocionalnih izrazov? Lewis in Michalson navajata predvsem **supresijo** in **modifikacijo**. Supresija pomeni, da določen emocionalni izraz namerno zavremo, kar lahko preide v navado. Modifikacija pa je skupni naziv za različne postopke prilagajanja izrazov socialnim pravilom. Med njimi je najpogostejše **maskiranje**, pri katerem nezaželeno emocijo prekrijemo z drugo. Tako se nasmejemo dolgočasni šali ali pa z izrazom prijetnega presenečenja pozdravimo nadležnega znanca. Maskiranje ne vključuje le izrazov obraza, temveč tudi držo in glas. Čeprav smo pri tem navadno manj uspešni, je rezultat za običajne potrebe navadno dovolj dober, posebno če se tudi naslovljenec drži pravil in bolj ali manj zavedno pristane na prevaro.

Tudi jezik lahko učinkovito pripomore k maskiranju emocionalnih izrazov. Izjave, ki spremljajo izraz, lahko neko emocijo poudarijo, zanikajo ali pa sogovornika zmedejo, če izjava ni skladna z našim ravnanjem. Vzemimo, da je nekdo videti žalosten. Izraz obraza, drža in glas kažejo na žalost, vendar oseba zanika, da bi občutila to čustvo. Trdi, da je utrujena, ker je celo noč študirala. Jezik nam tako omogoča, da prikrijemo določeno emocionalno stanje ne le pred drugimi, temveč tudi pred samim seboj. Jezik lahko uporabimo tudi kot nadomestilo manjkajočemu emocionalnemu izrazu. Tako posameznik, ki pod vplivom socializacijskih pravil ne kaže nobene emocije, še vedno lahko izjavi, da je jezen.

Ljudje se razlikujejo tako v stopnji emocionalne izraznosti, kot tudi v specifičnih značilnostih. Stopnja izraznosti je odvisna predvsem od kulture in temperamenta, specifične značilnosti pa so rezultat socializacije. Ekman in Friesen razlikujeta 8 slogov obraznega izražanja emocij:

1. Slog **zadrževanja** je značilen za osebe, ki kažejo le malo obrazne mimike, zato z njihovih obrazov le redko lahko razberemo, kaj občutijo. Za svojo posebnost navadno ne vedo in nimajo zavestnega namena skrivati svoja čustva.

2. Ravno obraten je slog **razkrivanja**, pri katerem se zdi, kot da so čustva napisana na obrazu. Bolj pogost je pri otrocih, najdemo pa ga tudi pri odraslih, ki se niso navadili nadzorovati svojih izrazov. Za svojo značilnost navadno vedo, saj jim povzroča težave, ker nehoti kršijo pravila izražanja emocij.

3. Slog **nezavednega razkrivanja** se od prejšnjega razlikuje po tem, da je navadno omejen le na eno ali dve emociji, ostale pa posameznik lahko nadzoruje. Tudi te značilnosti se posameznik navadno ne zaveda in se čudi, kako lahko drugi uganejo njegova čustva.

4. Slog **brezizraznosti** je navadno tudi omejen na posamezno emocijo, ki je posameznik ni zmožen izraziti in kaže nevtralen izraz. Tega se ne zaveda in je prepričan, da izraža emocijo, ki jo občuti.

5. Slog **nadomestnega izražanja** je značilen za osebe, ki kažejo eno emocijo, občutijo pa drugo. Tudi v tem primeru je oseba prepričana, da izraža "pravo" emocijo.

6. Slog **zamrznjenih** emocij opazimo pri osebah, ki vedno kažejo sledi ene od emocij, čeprav se počutijo nevtralnno. Delno lahko to izvira iz zgradbe obraza, bolj pogosto pa je rezultat dolgoletnih napetosti, ki jih posameznik ne občuti več.

7. Slog **pripravljenosti** je tipičen za osebe, ki imajo vedno pripravljeno eno od emocij kot začetni odgovor na večino situacij in predstavlja obliko maskiranja.

8. Slog **emocionalne preplavljenosti** je značilen za osebe, ki vedno kažejo eno ali dve emociji in se nikoli ne počutijo nevtralnno. Preplavljene emocije ne prestopajo spremljajo njihovo doživljanje in obarvajo tudi vse ostale emocije, ki se utegnajo pojaviti. Svoje značilnosti se zavedajo, saj so preplavljene emocije navadno negativne in jih tudi občutijo.

Navedeni slogi ne predstavljajo kategorij, v katere bi lahko uvrščali ljudi, temveč so le opisi značilnosti. Posameznik lahko kaže eno ali več opisanih značilnosti, ali pa nobene. Vsi ti slogi so rezultat neustrezne socializacije emocij, ki je v zahodni kulturi prej pravilo kot izjema.

Ista avtorja navajata poleg maskiranja še naslednje načine modifikacije izražanja emocij: nevtralizacija, pretiravanje, minimalizacija in disimulacija. **Nevtralizacija** vključuje supresijo vseh vrst emocij in se kaže v brezizraznosti. Namerna uporaba tega načina zahteva precejšnjo spretnost, ker je vznburjenje zelo težko prikriti, mnogo lažje pa ga je maskirati. **Pretiravanje** služi humorističnemu prikazu določene emocije v situaciji, kjer je normalen izraz neustrezen. Tako npr. skrajno šokiran izraz obraza posreduje sporočilo o določenem emocionalnem stanju, ker pa je izražen humoristično, je njegov učinek ublažen. Pomeni tudi, da emocijo obvladamo, saj se lahko iz nje norčujemo. Obraten način je **minimalizacija**, pri kateri izrazimo določeno emocijo v zmanjšani intenziteti. **Disimulacija** vključuje neskladje med doživljanjem in izrazom, pri čemer nadomestimo občuteni izraz z "ustreznim". Tako npr. osebi, ki nas spolno privlači, kažemo nezainteresiran obraz. Disimulacija je zelo podobna maskiranju, razlika je morda v tem, da je pri disimulaciji večji poudarek na prikrivanju dejanskega čustva, kot na prikazu zaželenega.

Saarni (1982) je eksperimentalno preučevala, kako otroci in odrasli modifizirajo svoje izrazno vedenje. Našla je 4 skupine strategij. Prva vključuje uporabo **kulturnih** pravil izražanja, ki so skupna vsem članom kulture ali subkulture. Druga skupina se nanaša na **osebna**, idiosinkratska pravila, značilna za posameznika in njegovo družino. Tretjo skupino strategij je označila kot **zavajanje** (deception), ki je namenjeno tako posamezniku kot drugim. Tak primer je žvižganje v temi, ko s pomočjo vedenja lažno prikazujemo notranje stanje. Četrta oblika se nanaša na **dramatično pretvarjanje**, pri katerem ustrezno čustvo zaigramo.

Avtorica je izvedla večje število raziskav, v katerih je želela ugotoviti, kako otroci uporabljajo pravila za izražanje emocij in kdaj se jih naučijo. V eni od raziskav so otroci med 6. in 11. letom dobili darila, za katera je vedela, da jih ne marajo. Pri tem jih je opazovala, kako se bodo odzvali. Pri 6. letih je 50% otrok obvladovalo pravilo: "Kaži veselje, ko dobiš darilo, čeprav ga ne maraš." Do sedmega leta je to pravilo upoštevalo 70% otrok. Deklice so bile bistveno uspešnejše od dečkov. Avtorica je zaključila, da se med 6. in 7. letom večina otrok nauči pravil, kako izražati emocije.

Kdaj izražati emocije. Pravilo govori o tem, katere emocije lahko pričakujemo v določenih situacijah. Čeprav v zahodni kulturi situacijska pravila izražanja emocij niso formalno opredeljena, raziskave kažejo, da se odrasli, pa tudi otroci glede tega zelo skladajo. Lewis in Michalson sta spraševala odrasle osebe, kaj ljudje čutijo v različnih

situacijah (npr. na poroki, ob podelitvi diplome, na pogrebu prijatelja, itd.) Na razpolago so imeli 21 emocij, izbrati pa so morali tisto, za katero so menili, da bi jo ljudje najbolj verjetno občutili. Izbira emocij je bila pričakovana, presenetljiva pa je bila velika skladnost in lahkota odločanja.

Podobno raziskavo so izvedli tudi na otrocih. Camras in Allison (1989) sta spraševala 8-letne otroke, naj opišejo situacije, v katerih ljudje čutijo eno od 6 emocij. Isto nalogo sta zastavila tudi študentkam. Rezultati so pokazali, da so zgodbe otrok in odraslih lahko uvrstili v iste tematske kategorije (npr. oseba doživi zaželen dogodek, oseba naleti na oviro, oseba izgubi ljubljeno osebo, itd.) Te zgodbe so nato predstavili drugi skupini otrok in študentk, njihova naloga pa je bila, da poiščejo ustrezno emocijo. Tudi pri tem niso imeli nikakršnih težav.

Še bolj zanimive so raziskave, ki kažejo, da že zelo majhni otroci vedo, kaj drugi čutijo v različnih situacijah. Raziskave navadno potekajo tako, da otrokom povedo kratko zgodbo in pokažejo sliko situacije, nato pa jih vprašajo, kaj čuti oseba na sliki. Rezultati kažejo, da otroci že pri štirih letih, nekateri celo pri treh, podajo pravičen odgovor (Borke, 1971). Najprej se naučijo, katere emocije ustrezajo veselim situacijam (med 3. in 4. letom), med 4. in 7. letom pa že ločijo situacije, ki vzbujajo strah, žalost in jezo. Bolj so protagonisti v zgodbi podobni otroku, ustrežnejši so odgovori. Če zgodba vsebuje tako situacijske kot izrazne elemente, bolj upoštevajo situacijo. Če je med obema skupinama znakov neskladje, selektivno upoštevajo ene in druge. Zelo podobno ocenjujejo tudi odrasli. Ti dajejo nekaj več poudarka situacijskim znakom, ob neskladju pa skušajo najti logičen kompromis.

Nekateri podatki kažejo, da si otroci pridobijo znanje o situacijski ustreznosti emocij že prej. Lewis in Michalson poročata, da so nekateri otroci že pri 2 letih zmožni z obrazom izraziti čustvo, ki naj bi se pojavilo v določeni situaciji. Kako naj bi otroci pridobili to znanje? Avtorji navajajo tri najpomembnejše vire: neposredno opazovanje, posredni podatki (npr. pripovedovanje drugih) ter empatično vživljanje. Socializacija znanja o odnosu med emocionalnimi stanji in situacijami je odločilnega pomena za otrokovo prilagoditev na socialno okolje, saj predstavlja osnovo za učenje o ustreznem izražanju emocij.

V raziskavah, ki so omogočale izbiro več kot ene emocije za določeno situacijo, se je pokazalo, da otroci in odrasli navadno izberejo več emocij. Prva, ki jo izberejo, je navadno konvencionalna, pričakovana na osnovi kulturnih standardov, ostale pa imajo pogosto tudi osebno noto (npr. ob smrti staršev: žalost, olajšanje). Vsaka situacija očitno povzroči mešanico emocij, kultura pa nekatere povezave utrdi, druge zanemari.

V indijski kulturi so povezave formalizirane glede na mesto posameznika v hierarhični strukturi. Tako npr. podrejeni v prisotnosti svojega gospodarja čuti strah, spoštovanje ali občudovanje, slednji pa jezo, sočutje ali blagohotnost. Med enakimi je možno prijateljstvo, zavist, ljubosumje itd. Zanimivo je, da teh pravil ne obravnavajo kot konvencije, temveč imajo status naravnega zakona. V okviru tega sistema je povsem nemogoče, da bi podrejeni do svojega gospodarja čutil jezo (Browning, 1925). Upoštevanje pravil čustvovanja neke kulture je tista kritična točka, ki razmejuje normalno od psihopatološkega oziroma delinkventnega.

Kako uravnnavati emocije. Uravnavanje emocij je temeljna naloga socializacije, saj družba pričakuje, da bodo njeni člani zavrlili ne le izraze "neprimernih" čustev, temveč tudi njihovo zavedanje. Najbolj drastično sredstvo za doseganje obeh ciljev je **represija**. Temelji na strahu, ki otroka odvrača od prepovedanega vedenja, hkrati pa izrine iz

zavesti tudi prepovedane želje in čustva. Represija zahteva že dokaj razvit sistem jaza, ki zavrača neustrezna čustva kot sebi tuja. Za razvoj sistema jaza je nujna tudi določena stopnja naklonjenosti, sicer se otrok ni motiviran boriti proti svojim impulzom. Represivna vzgoja, ki je svojevrstna mešanica naklonjenosti in krutosti, je donedavno v zahodni kulturi prevladovala.

Zaviranje emocij ima lahko tudi druge oblike. Ena je disociacija vokalne in ostalih komponent. Vokalno izražanje mnogih emocij sodobna družba označuje kot neprimer-no. Zamislite si samo, da bi renčali iz jeze! Cviljenje, vreščanje, celo jok so večinoma "prepovedani". Celo žalost na pogrebu je treba skrbno dozirati. Od številnih vokalnih možnosti izražanja emocij nam tako ostaja le zelo omejen izbor. Zakaj je socialni pritisk na vokalno komponentno emocij tako močan? Vokalizacija nedvomno vzbuja močne emocije tudi pri drugih in lahko povzroči, da se je še drugi nalezajo. To pa je v urbanem okolju zelo neprijetno.

Kultura predpisuje tudi spolne razlike v uravnavanju emocij. V večini zahodnih kultur velja prepričanje, da so ženske bolj emocionalne od moških. Prav nič presenetljivo ni, da raziskave to potrjujejo. Socialna pravila namreč dovoljujejo ženskam več emocionalnih izrazov kot moškim, seveda tistih, ki so zanje ustrezni. Od moških pa že od ranega otroštva zahtevajo večji nadzor nad emocijami. Številne študije so potrdile, da v tem oziru starši postavljajo drugačne zahteve dečkom kot deklicam ter da se nanje različno odzivajo.

Poleg represije in disociacije služijo uravnavanju emocij še številni drugi obrambni mehanizmi (Lamovec, 1990), ki so dovolj dobro znani. Na tem mestu želim opisati nekatere neposredne in posredne socialne vplive, ki igrajo odločilno vlogo v zgodnjem otroštvu. Neposredne vplive opredelimo kot produkt interakcij, kjer ena oseba neposredno vpliva na vedenje drugih. Med take vplive prištevamo t. i. **"emocionalno uglaševanje"**, ki je dvostranski proces med otrokom in materjo ter predstavlja predstopnjo empatije (Stern, 1985). Otrok, ki je uglašen z materjo, se nauči uravnavanja emocij na najbolj naraven način, tako da ji sledi. Seveda se mora najprej mati uglasiti na otroka in biti sama sposobna ustreznega emocionalnega uravnavanja.

Posredni vplivi nastanejo zaradi interakcije med člani družine ali zaradi interakcije s tujimi osebami. V tem primeru je otrok le prisoten pri interakciji, ki njega neposredno ne vključuje. Materino vedenje do drugih ljudi posreduje otroku določene informacije. Uporabo vedenja drugega za pridobivanje informacij imenujemo **socialno sklicevanje** ("social referencing"). Vzemimo, da vstopi v sobo neznan oseba. Otrok bo pogledal mamo, da bi videl, kakšen je "ustrezen" odziv. Pri tem ni nujno, da otrok ta odziv posnema, lahko si ustvari tudi svoj vzorec reakcij, pomembno je, da je sprejel informacijo. Pri socialnem sklicevanju je bistvena kvaliteta odnosa z osebo, ki naj služi kot vir. Če osebi ne zaupa, se ne bo pripravljen zgledovati po njej. Empirični podatki o učinkih socialnega sklicevanja kažejo, da je pri 10 mesecih vedenja otroka do tuje osebe že pod močnim vplivom materinega vedenja.

Kako poimenovati emocije. Le malo je znanega o tem, kako se otrok nauči poimenovati emocije. Amen (1941) je ugotovil, da štiriletni otroci že obvladajo izraze, kot so srečen, žalosten, besen, jezen in prestrašen, že veliko prej pa razumejo in razlikujejo čustva. Poskusi, v katerih so učili otroke nazivov za emocije, kažejo, da se jih lahko naučijo tudi pred četrtem letom, v kolikor imajo razvite ustrezne jezikovne in kognitivne sposobnosti.

Starši se precej razlikujejo v pogostosti uporabe nazivov za emocije. V neki raziskavi so ugotovili, da 71% staršev pogosto uporablja te nazive v prisotnosti otrok, ostali pa skoraj ne. Najpogosteje omenjajo veselje, jezo in stisko (distress). Matere ne delajo razlik v odnosu do sinov in hčera, očetje pa dvakrat pogosteje omenjajo nazive emocij hčeram kot sinovom. Lewis in Michalson sta preučevala 111 mater enoletnih otrok v neposredni interakciji z otrokom. V testnem obdobju, ki je sledilo stresni situaciji, je le 26% mater uporabljalo nazive, ostale pa so se odzvale le neverbalno. Avtorja je zanimalo, v čem se razlikujeta obe skupini mater. Ugotavljal in primerjal je njihov socialni status, inteligentnost, nekatere osebnostne lastnosti in značilnosti odnosa do otroka. Pomembnih razlik ni bilo, razen ene: matere, ki niso uporabljale nazivov, so se bolj pogosto odzvale na otrokovo iniciativo. Avtorja navajata še en podatek, in sicer, da 70% staršev uporablja nazive za emocije, ko otroci dosežejo predšolsko dobo.

Kako tolmačiti emocije. Pannabecker (1980) je spraševal 590 mater o emocijah njihovih otrok, mlajših od 18 mesecev. Zanimalo ga je, kdaj so se po njihovem mnenju določene emocije pri otrocih pojavile in katere emocije izražajo zdaj. Ponudil jim je standardni spisek primarnih emocij (veselje, presenečenje, jeza, stiska, zanimanje, strah, plašnost, žalost, gnus, zaničevanje, krivda). Podatke je razdelil po starosti otrok na 3-mesečne intervale. V prvih treh mesecih je 66% mater opazilo zanimanje, veselje, presenečenje, jezo, gnus in strah, 33% je opazilo plašnost, žalost, gnus, zaničevanje in krivdo. Tudi druge raziskave kažejo, da matere precenjujejo emocionalno razvitost svojih otrok in jim pripisujejo določena emocionalna stanja ali doživetja, ki se še niso mogla razviti.

Medtem ko so emocionalna stanja povezana s fiziološkimi procesi, mora otrok emocionalno doživljanje aktivno ustvariti. Delno si pomaga s telesnimi znaki, poznavanjem situacije, nazivom za emocijo, vsemu skupaj pa mora podeliti nek pomen. Pri tem se oslanja na tolmačenja odraslih. Atribucije s strani staršev pomagajo ustvarjati otrokovo emocionalno doživljanje, ki se naveže na njegov občutek/pojem sebe. Starši pripisujejo otroku številne emocije, še preden jih je ta zmožen doživeti, in tako pospešujejo njegov emocionalni razvoj, v nekaterih primerih pa ga tudi zavirajo.

Implikacije za psihopatologijo. Neustrezno učenje pravil čustvovanja se lahko nanaša na katerokoli fazo v emocionalni strukturi (npr. na objekte čustev, na emocionalno stanje, izražanje, doživljanje, itd.), kot tudi na katerokoli pravilo. Oblike socializacije, ki se kakorkoli odklanjajo od normativne prakse, v določeni kulturi lahko potencialno prispevajo k psihopatologiji. Tako npr. nekateri otroci ne smejo izražati strahu in stiske, oziroma so za tako vedenje kaznovani. Kot rezultat take socializacije lahko nekatere komponente emocionalnega izražanja povsem izginejo. S tem se spremni **doživljanje** teh emocij, kot tudi **odziv drugih ljudi** na prizadetega posameznika. Neustrezna izraznost vodi v nerazumevanje in napačno tolmačenje s strani drugih.

Nadaljnji način, na katerega je socializacija emocionalnih izrazov lahko povezana s kasnejšimi osebnostnimi odkloni, so **atribucije**, ki jih dajejo člani družine. Znani so primeri, ko so otrokovi izrazi povsem v skladu s kulturnimi normami, atribucije staršev pa so napačne. Poskus, v katerem so ugotavljali, kako matere poimenujejo otrokovo stisko je pokazal, da je večina mater pravilno prepoznala otrokovo čustvo, nekatere pa so ga označile drugače. Ena od njih je npr. trdila, da je otrok jezen, druga pa, da je žalosten. Temu neustrezne so bile tudi njihove neverbalne reakcije.

Psihodinamični model predpostavlja, da so komponente emocionalne strukture bolj ali manj vrojene in pripisuje prekinitev zveze med njimi pretiranemu delovanju

obrambnih mehanizmov. Interakcijski pristop pa zagovarja stališče, da se mora otrok v procesu socializacije mnogih povezav šele naučiti. Psihopatologija lahko nastopi tako kot rezultat obrambnih mehanizmov, kot tudi zaradi neustreznega ali pomankljivega učenja. Po tem pojmovanju naloga psihoterapije ni le v odstranjevanju inhibicij, temveč tudi v vzpostavljanju ustreznih povezav. Emocionalno stanje, izraz in doživetje niso enoznačno povezani. Socializacija je tista, ki usklajuje to, kar kultura pričakuje, da bo otrok doživljal ob emocionalnem stanju, ki se kaže na specifične načine v prisotnosti določenih vzbujevalcev. Med emocionalnim stanjem in doživetjem vedno intervenirajo socializacijski procesi, zato emocija nikoli ni avtomatična posledica nekega fiziološkega stanja, temveč postane taka na osnovi atribucij, poimenovanja in interakcij z drugimi. Naloga terapevta je torej emocionalna reedukacija, katere namen je doseči, da bo posameznikovo emocionalno doživljanje postalo bolj podobno doživljanju drugih v enakih situacijah.

Neustrezno emocionalno učenje so pogosto odkrili v družinah oseb z diagnozo shizofrenije. Pri preučevanju medosebne interakcije teh družin je Laing (1969) med drugim opazil močno izraženo napačno tolmačenje izraznega vedenja otroka, za katero je domneval, da je motivirana, čeprav ne nujno na zavedni ravni. Čustveno nezreli starši uporabljajo otroka za zadovoljevanje lastnih potreb, njegove pa puščajo nezadovoljene. V otroku iščejo t. i. **komplementarno identiteto**, pri čemer naj bi otrok zapolnil praznino v njihovem lastnem doživljanju sebe. To pa seveda pomeni, da otrok svoje lastne identitete ne sme imeti. Taki starši v jedru zavirajo razvoj subjektivnosti in emocionalnega doživljanja otroka z najrazličnejšimi postopki **invalidacije**.

Vse izraze čustev, ki niso skladni z njihovimi željami, ignorirajo, zanikajo kot neresnične, smešijo itd. Na iniciative otroka se ne odzivajo, temveč dopuščajo le tiste interakcije, ki jih sami začno. Tudi **atribucije** uporabljajo zelo "premišljeno". Pogosto so nepreverljive ali neskladne z dejanskim obnašanjem, kar ustvarja zmedo in povzroča občutke krivde in sramu. Otrokove atribucije o vedenju staršev pa so znak njegove porednosti. Avtor opozarja, da so atribucije lahko zelo nevarne, saj postanejo del otrokove identitete in pomembno zaznamujejo njegovo doživljanje.

Konstitutivna, regulativna in heuristična pravila.

Averill (1986) je predstavnik konstrukcionistične usmeritve in pojmuje emocije kot socialno konstituirane sindrome. Nekatere od komponent, ki tvorijo sindrom, so bolj, druge pa manj biološko določene. Način, kako so komponente organizirane v koherentne sindrome, pa prvenstveno določajo socialni dejavniki. Nobena posamična komponenta ne določa celote, temveč celota povezuje komponente v specifične sindrome.

Avtor deli pravila čustvovanja v dve osnovni skupini. Prva se nanaša na **tip pravila**, druga pa na **področje**, ki ga obvladujejo:

	področje			
tip pravila	ocena	vedenje	prognoza	atribucija
konstitutivna				
regulativna				
heuristična				

Na ta način dobimo 12 kombinacij, s katerimi lahko opišemo posamezne emocije. **Konstitutivna** pravila določajo, **katera** emocija se bo pojavila. Če npr. situacijo ocenimo kot nevarno, vedenje, ki ga izberemo, je beg, ki traja toliko časa, dokler nevarnost ni odstranjena, atribucija pa vključuje sovražne namene nasprotnika, bomo emocijo označili kot strah. **Regulativna** pravila povedo, **kako** določeno emocijo doživljamo in izražamo. **Heuristična** pravila se nanašajo na strategijo oziroma spretnosti pri izražanju emocij v socialnem kontekstu.

Pravila **ocene** povedo, kako naj situacijo zaznamo in ocenimo. Vsaka emocija ima svojo značilno skupino ocen, ki se nanašajo na lastnosti objekta emocije in na pomen, ki mu ga pripišemo. Pravila **vedenja** vključujejo fiziološke, izrazne in doživljajske vidike ter način njihovega strukturiranja. Tako se je npr. nekoč spodobilo, da mlade dame v določenih situacijah omedlijo, kar so tudi storile, in to ne vedno namerno. Pravila **prognoze** označujejo časovni potek emocionalne epizode. Nekatere emocije trajajo le nekaj sekund (npr. presenečenje), druge pa lahko trajajo mesece in leta (npr. žalovanje). Pri nekaterih emocijah najdemo precejšnje medkulturne razlike, npr. kako dolgo naj bi trajala jeza. Pravila **atribucije** se nanašajo na razlago ali opravičilo emocije. Ta pravila povezujejo objekt ocene, vedenje in prognozo v smiselno celoto, vključujejo pa tudi odnos do sebe. Šele tako celotna emocija dobi pomen.

Večine teh pravil se naučimo že v zgodnjem otroštvu. Emocionalni razvoj v odrasli dobi vključuje predvsem učenje novih in izpopolnjevanje že znanih heurističnih pravil. Naučimo se precizneje razlikovati in ocenjevati socialne situacije. Odzivi postanejo spretnjši, pričakovanja bolj realistična in bolj jasno začrtana. Atribucije postanejo kompleksnejše. Kljub izredni pomembnosti emocionalne heuristike na tem področju nimamo skoraj nobenih raziskav. Še največ podatkov, ki pa niso sistematični, prihaja iz različnih treningov medosebnih spretnosti, ki kažejo, da se teh strategij lahko uspešno naučijo tudi odrasli. Osebe, ki ne obvladajo heurističnih pravil, označujemo kot socialno nespretni, zato se v družbi navadno zelo nelagodno počutijo.

Več pozornosti je bilo namenjene regulativnim pravilom (npr. Ekman in Friesen, 1975), posebno pravilom izražanja emocij. Oseba, ki se ne drži teh pravil, je navadno označena kot deviantna ali delikventna. V prvem primeru posameznik ne počne nič nezakonitega, temveč s svojim čustvenim vedenjem krši predvsem pravila bontona ali dobrega okusa, če se npr. preglasno smeje, premočno joka itd. Delikventnost pomeni neposredno izživiljanje svojih čustev na nezakonit način, npr. s fizičnim obračunavanjem.

Neupoštevanje konstitutivnih pravil povzroči, da se reakcije posameznika drugim zde tako nenavadne ali bizarne, da ne vedo, kako bi jih označili. Tak primer je oseba, ki se boji neškodljivih objektov (npr. pajkov) in s tem krši konstitutivno pravilo ocene.

Prav tako tudi oseba, katere "ljubezen" se kaže v sadistični krutosti (kršenje konstitutivnega pravila obnašanja). Ali pa oseba, ki prehitro preneha žalovati, ali pa žaluje predolgo (pravilo prognoze). Kršitev pravil atribucije navadno označujemo kot paranoidne blodnje. Vse vrste kršitev konstitutivnih pravil uvrščamo v psihopatologijo, bodisi nevrotičnega, bodisi psihotičnega izvora. Če drži, da so naše emocije socialne konstrukcije, podvržene številnim bolj ali manj ponotranjenim pravilom, na kakšni osnovi sploh lahko trdimo, da so nekatere bolj avtentične od drugih? Averill daje dokaj prepričljiv odgovor: kot avtentične občutimo tiste emocije, ki se skladajo z našim pojmom sebe. V prehodnih obdobjih, ko posameznik zamenja socialno okolje (npr. ob odhodu na univerzo, po ločitvi, ob upokojitvi itd.) se ljudje pogosto pritožujejo, da niso več v stiku s svojimi čustvi. Prisiljeni so bili opustiti stare vzorce in vrednote, njihova

samopodoba se spreminja, novih standardov pa še niso utegnili ponotranjiti. Stara heuristična pravila niso več uporabna, novih pa še niso večji. Vse to naj bi povzročilo občutek, da niso več v stiku s svojimi pravimi čustvi, podobno kot pravi Hochschild, da se zgodi ob menjavi ideologij. V terminih modela emocionalne strukture bi lahko rekli, da so se pretrgale vezi med posameznimi komponentami čustvovanja. Ustvarjanje novih povezav je navadno dolgotrajen in kontinuiran proces, včasih pa se v prehodnih obdobjih pojavijo tudi nova, intenzivna čustva v obliki verske ali politične spreobrnitve, velike ljubezni itd.

VIRI

1. Averill, J. R., *Anger and aggression: An essay on emotion*, New York, Springer-Verlag, 1982.
2. Averill, J. R., *The acquisition of emotions during adulthood*. V: Harre, R. *The social construction of emotions*, London, Blackwell, 1986.
3. Browning, K., *An epitome of the science of the emotions: A summary of the works of Pandit Bhagavan Das*, London, Theosophical publishing house, 1925.
4. Camras, L. A., Allison, K., *Children's and adults beliefs about emotion elicitation*, *Motivation and emotion*, 1989, 13, 1, 53-70.
5. Ekman, P., Friesen, W. V., *Unmasking the face*, Englewood Cliffs, Prentice-Hall, 1975.
6. Hochschild, A. R., *Emotion work, feeling rules, and social structure*, *Am. J. Soc.*, 1979, 85, 3, 551-575.
7. Laing, R. D., *Self and others*, London, Penguin, 1969.
8. Lamovec, T., *Pojmovanje obrambnih mehanizmov nekdanj in danes*, *Anthropos*, 1-2, 1990, 65-76.
9. Lewis, M., Michalson, L., *Children's emotions and moods: Developmental theory and measurement*, New York, Plenum Press, 1983.
10. Stern, D. N., *The interpersonal world of the infant: A view from psychoanalysis and developmental psychology*, New York, Basic Books, 1985.
11. Tucker, D. M., *Lateral brain function, emotion and conceptualization*, *Psychol. Bull.*, 1981, 89, 1.
12. Zuckerman, M., Klorman, R., Larrance, D. T., Spiegel, N. H., *Facial autonomic and subjective components of emotion: The facial feedback hypothesis versus the externalizer-internalizer distinction*, *J. Pers. Soc. Psychol.*, 1981, 41, 5.