

– Vi regulerer ikke følelser



Konfliktmegler og organisasjonsutvikler Kjell Ribert reagerer på fremstillingen av forskning som viser at kvinner er flinkere til å regulere følelser enn menn.

Annonse



[Dagens Perspektiv](#) satte mandag fokus på lederes evner til å regulere følelser, etter et oppslag i [Dagens Næringsliv](#) der forsker Annie Haver mente å kunne dokumentere at kvinnelige ledere er flinkere til å regulere følelser enn menn.

Kjell Ribert er ekspert på konfliktmegling, tverrkulturell kommunikasjon og annet arbeid med prosesser mellom mennesker. Han reagerer på ordbruken fra både forskeren og intervjuobjektene, når det handler om følelser.

– Jeg reagerer når det blir snakk om å kontrollere eller regulere følelser. I min verden, den humanistiske tilnærmingen til psykologi, kaller vi dette å håndtere følelser. Som den berømte psykologen Carl Rogers sa: «kroppen er klokere enn det mentale». Først får du en diffus magefølelse om hva som skjer i og rundt deg, så får du en mer spesifikk følelse og til slutt er du i stand til å tenke over dette, dersom du kjenner etter, forklarer han.

Ribert påpeker at alle mennesker kontinuerlig har følelser, og at kvinner i denne sammenhengen ikke har mer følelser enn menn. En fullt fungerende person vet hva hun føler og forteller hva hun vet etterpå, når dette er relevant. Følelsert er ikke en bryter man enkelt kan slå av og på, mener han.

Uttrykk for følelser eller behov?

Alle følelser er imidlertid legitime, hevder han, og forteller at det er greit å være irritert – selv om det finnes mange lag for dette.

– Alle følelser er knyttet opp til tilfredsstilte og ikke-tilfredsstilte behov. Jeg savner denne viktige kombinasjonen i intervjuet med Haver i Dagens Næringsliv. Annen forskning viser dessuten at kvinner er dyktigere til å gi uttrykk for sine følelser, mens menn er dyktigere til å gi uttrykk for sine behov, utdyper han.

Han forklarer at mennesker har to reaksjonsmønstre: reaktive eller responsive reaksjoner.

– Blir du angrepet av en tiger, kobler kroppen automatisk fra frontallappene, fordi du blir redd. Dette overstyrer analysedelen av hjernen, og du handler på direkten. Her er vi konkret inne på håndtering av følelser, forklarer han.

Denne måten å reagere på kaller Ribert reaktiv.

Den responsive reaksjonen ville i en lignende situasjon ført til den sikre død, ettersom du ikke har tid til å overanalysere situasjonen.

– Det kan være konstruktivt å være reaktiv i ekstreme situasjoner. Reaktiv er det samme som å være emosjonell. På jobben er du sjelden i livsfare, og det er viktigere å ha en responsiv reaksjon. Det betyr at det er samsvar mellom kroppsspråket og de ordene du bruker. Kroppsspråket avtegner følelser automatisk. Det blir viktig å sette ord på din irritasjon på en rolig og sindig måte. Irritasjonen din, for eksempel, har å gjøre med et behov. Du ønsker én ting, men får en annen. Du blir irritert. Det er viktig at man eier følelsene, og at man ikke utdeler noen skyld for dem, sier han.

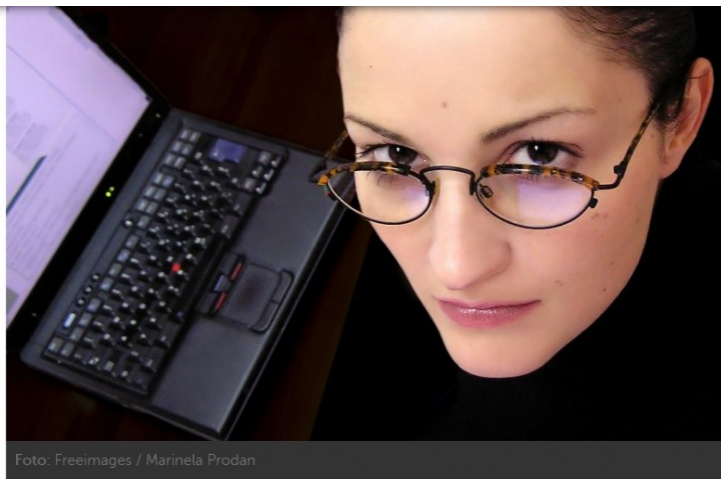


Foto: Freeimages / Marinela Prodan

Hvor er sakliste og referater?
Hvem har ansvaret?
Hva ble besluttet?

NY, NORSK APPI

LEDERPLAN
sikrer effektive møter
i ledergruppen.

PRØV GRATIS
4 UKER

Tilgjengelig på alle enheter

LEDERPLAN

Myten om følsomme kvinnelige ledere knuses

Kvinnelige ledere er flinkere enn menn til å regulere følelsene sine, viser ny forskning. Det er fordi de er

Faksimile fra Dagens Perspektiv 5. september.

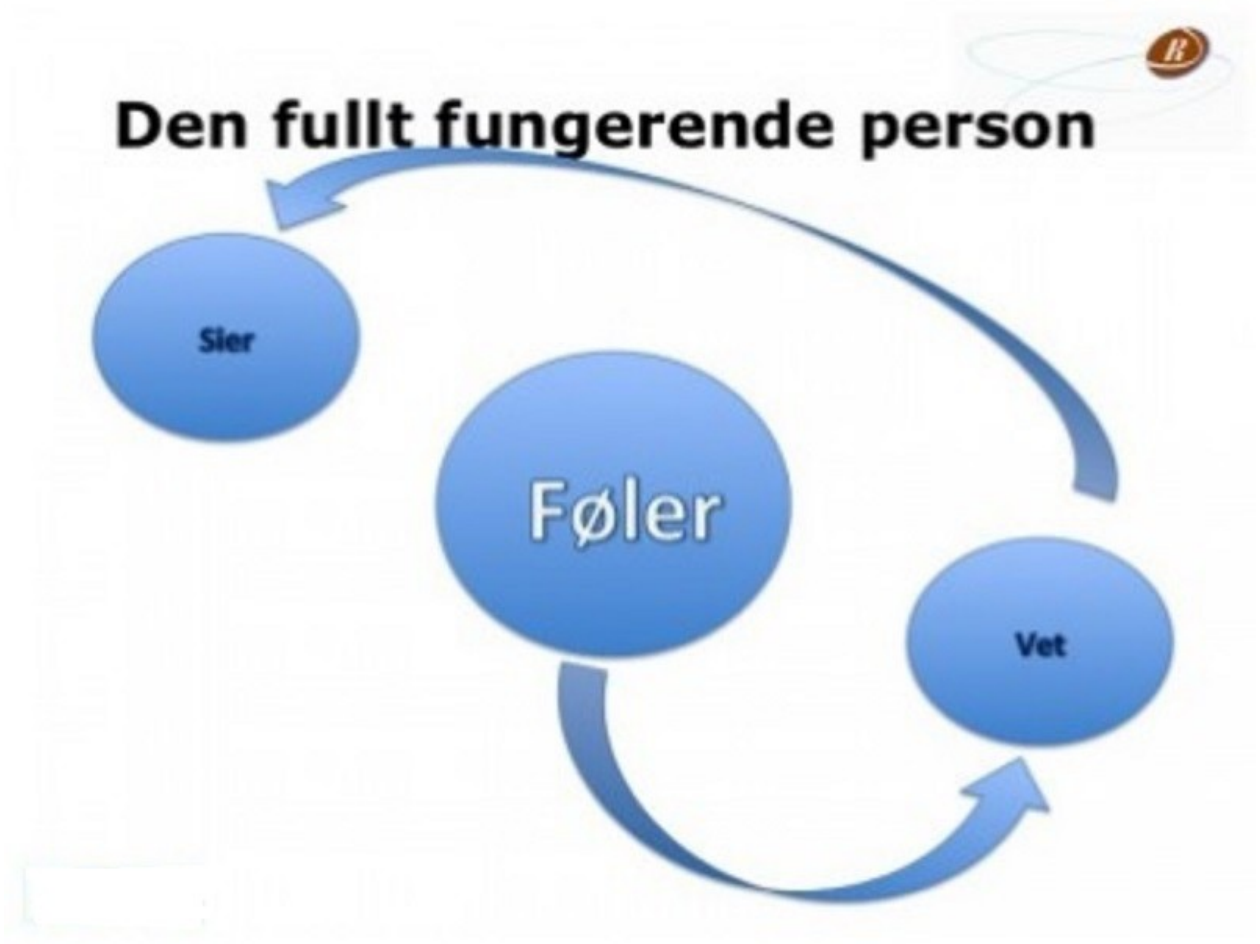
Skyld

Ribert hevder at dersom det viser seg at kvinner har mer kontakt med følelsene sine, er dette ingen garanti for at kvinner knytter disse følelsene opp mot sine behov.

– Er de ikke det, kan kvinner – og også kvinnelige ledere – lett bruke følelsene til å fordele skyld, forklarer han.

Han påpeker at lederen må lage et arbeidsmiljø som fungerer, og at følelseshåndteringen ikke står på én person i bedriften.

– Men det starter med lederen. Deretter må et arbeidsklima, der det er rom for meningsutveksling, utvikles. Et godt eksempel på dette er Posten-sjef Dag Mejdell. Da han tiltrådte fokuserte han veldig på at HMS skulle få en fantastisk oppmerksomhet. Mange smilte, lo og ønsket ham lykke til med den umulige oppgaven. Likevel klarte han dette, og kan vise til en organisasjon som er dyktig til oppfølging av sine ansatte, forteller Ribert.



Ribert Kultur og kommunikasjon

Ribert illustrerer følelshåndtering hos den fullt fungerende person slik. Foto: Ribert Kultur og kommunikasjon. Fra Carl Rogers' teori om person, og hans tilnærming Person Centered Approach