

A woman with long, straight brown hair and bangs is shown from the chest up, looking back over her right shoulder. She has a serious expression. The background is a blurred crowd of people, with one hand raised in the upper right. The lighting is dramatic, with strong highlights and deep shadows.

# SKYGGELAND

UNDERSVINGSMATERIALE

Gazart

# Skyggeland – undervisningsmateriale

Skyggeland handler om kærlighed. Og kærlighedens skyggeside. Og kærligheden handler om hundrede andre følelser og om omstændigheder og kultur. I dette undervisningsmateriale ser vi først på kærligheden som begreb, og derefter breder vi os ud i følelser generelt. For Skyggeland handler også om at blive afvist, føle sig ydmyget, miste kontrollen, handle i affekt og mærke konsekvensen. Og derfor handler forestillingen også om at lære sig selv at kende, at spejle sig selv i andre, at begynde at forstå og reflektere.

Materialet er udarbejdet af Adelaide Bentzon

## Undervisningsmaterialet er inddelt i to sektioner:

**Første sektion** - Fokuserer på de temaer og begreber som kan undersøges i forbindelse med forestillingens handling. Det overordnede formål er at få eleverne til at reflektere over, at noget så umiddelbart personligt og privat som følelser i lige så høj grad eksisterer i en historisk, kulturel og politisk sfære. Alle ved hvad kærlighed er, men hvor ofte bruger vi tid på at formulere, hvad kærlighed egentlig er? Følelser er så åbenlyst en del af vores liv, og vi bruger meget tid på at tænke over og tale om dem, men vi er måske knap så vant til at undersøge deres natur fra mere samfundsmæssige og strukturelle perspektiver.

Materialet præsenterer en række perspektiver på det at føle. Det er ikke ment som en grundig eller kronologisk gennemgang af forskellige retninger inden for filosofi, videnskab, sociologi eller psykologi. Derimod er det korte præsentationer eller nedslag i den vestlige histories tankegods - tendenser og retninger gennem tiden, som kan bruges til at spejle og forstå den måde vi forholder os til følelser i dag.

Indimellem har vi valgt at indlede et afsnit med arbejdsspørgsmål. Formålet med de indledende arbejdsspørgsmål er at skabe fokus på begreber, vi måske ikke tænker ret meget over til daglig, og lade eleverne komme først til orde. Derfor lægger vi ud med spørgsmål, som tager udgangspunkt i elevernes egne følelser og erkendelser, og som fordrer, at de kaster sig ud i at beskrive ting, som ikke altid er så nemme at beskrive. På den måde vil de perspektiver, de siden bliver præsenteret for, forhåbentlig slå rødder i det, de selv har formuleret ud fra deres umiddelbare personlige forståelse. Materialet i første sektion kan bruges både som forberedelse til at se forestillingen og som refleksion efter at have set forestillingen.

**Anden sektion** - fokuserer på Skyggeland som et stykke kunst og er en undersøgelse af forestillingens form og udtryk. Tre interviews med de medvirkende kunstnere – koreograf Tali Rázga, dramatiker Tomas Lagermand Lundme og videokunstner Michael Søndergaard danner baggrund for en diskussion om greb og virkemidler.

### 1. sektion

- 4 **1.1:** Hvad er kærlighed?
- 6 Kærlighedens funktion
- 7 Kærligheden gennem tiden
- 8 Kærligheden er mainstream
- 9 Kærlighedscases
- 10 **1.2:** Følelsernes anatomi
- 11 De grundlæggende følelser
- 12 Følelsernes rolle
- 13 Det indre og det ydre – introduktion til forskellige perspektiver:
- 14 En dualistisk verden
- 15 De fire temperament
- 16 Mennesket i centrum
- 17 Rationalisme - Fornuft før følelse
- 18 Det ubevidste og drifterne
- 19 Jungs skygge
- 20 Individets følelser i socialt samspil
- 21 Følelsernes biologi – krop og hjerne
- 22 Fornuft og følelse i hjernen
- 23 Når viden bliver mainstream / impuls kontrol
- 24 Teenagehjernen
- 25 Følelser på mode
- 26 Følelser i dag

### 2. sektion

- 27 Kort introduktion
- 29 Interview med koreograf og iscenesætter Tali Rázga
- 30 Dramatiker Tomas Lagermand Lundme
- 31 Scenograf og videokunstner Michael Søndergaard

# 1.1 Hvad er kærlighed?

Om skyggeland: En pige er anbragt på en institution. Hun har slået en ned. En, der sagde, jeg elsker dig. Og bagefter - da de andre fra klassen kom og opdagede dem - sagde, jeg elsker dig ikke. Du er billig. Ingen skal sige, at hun er billig. Hun har hævnnet sig. På sin egen måde. Da hun hævnedede sig, var hun ikke alene. Hun var sammen med skyggen. Det var skyggen, der overtalte hende til overfaldet. Nu er hun et sted, hvor hun ikke kan kaste skygge. Institutionslyset er så stærkt. Næsten som en brændende sol. Alligevel finder hun sin skygge og lader den igen overmande sig, så hun kan fortælle os sin historie.

Skyggeland handler om kærlighed. Og kærlighedens skyggeside. Og kærligheden handler om hundrede andre følelser, og hvis den altid handler om en masse andet, er kærligheden så nogensinde den samme?

Kærligheden fylder i alle menneskers tilværelse. Hvad enten det er fordi den er der, eller fordi den ikke er der. De fleste af os elsker nogen, og bliver elsket af nogen. Alle mennesker oplever kærlighed på mange måder; fra forældre og familie, venner, kærester osv., og de færreste af os undgår at opleve ulykkelig kærlighed.

Men hvad er kærlighed egentlig?

---

## Indledende arbejdsopgaver

*Skriftlig opgave. Anonym.*

Besvar følgende:

- Hvad er kærlighed?
- Beskriv tre typer af kærlighed, og hvordan de føles.

Hæng evt. alle svar op så I får mulighed for at læse hinandens svar uden at diskutere dem.

---

Måske var det nemt for jer at beskrive kærligheden, måske var det nærmest umuligt?

De fleste af jer vil nok opleve, at kærligheden bedst beskrives gennem

metaforer, sammenligninger, sammensætninger af forskellige følelser eller billedsprog. På en måde er kærligheden ubeskrivelig, og samtidig er den et af kunstens mest beskrevne emner.

*"Kærlighed er en varm, inderlig følelse over for et andet væsen,"* skriver redaktøren af *Ordbog over det danske Sprog*, og demonstrerer dermed, at han må gribe til både temperatur (varm over for kold) og rum (inderlig over for yderlig eller overfladisk) for at bestemme kærligheden. Gyldendals Leksikon.

Her følger en række citater fra mennesker, der har søgt at indfange kærligheden med ord:

*"Kærlighed er som pi – naturlig, irrationel og meget vigtig"*

Ukendt

*"Hjertet – Denne mærkelige muskel, som et ord kan få til at banke"*

Guy de Maupassant

*"Hjertet har sine egne grunde, som forstanden intet kender til"*

Blaise Pascal

*"Kærligheden er den stærkeste af alle lidenskaberne, fordi den på samme tid angriber hovedet, hjertet og sanserne"*

François de Voltaire

---

## Arbejdsopgave

- Diskuter meningen i de forskellige citater. Er der nogen særlige metaforer som går igen?
  - Lad jer inspirere af citaterne og skriv jeres eget citat om kærligheden.
  - Færdiggør sætningen: Kærlighed er.....
  - Færdiggør sætningen: Kærlighed er ikke....
-

Vi begyndte med at tage udgangspunkt i personlige oplevelser og beskrivelser af kærligheden. Både jeres og andres. Så lad os fortsætte med et leksikonopslag, som forsøger at indfange kærligheden som begreb:

**Kærlighed**, er ord for tusinde forskelligartede følelser, der spænder fra en mere overfladisk og kortvarig sympati til den dybeste og mest langvarige opfyldelse, et menneske kan opleve. Kærlighed kan give mennesker følelsen af, at de lever, og kærlighed kan få mennesker til at gå i døden. Kærlighed kan knytte et menneske til et andet: Det gælder i forholdet mellem børn og forældre, og i ægteskabelig og/eller erotisk kærlighed. Og kærlighed kan knytte et menneske til en usynlig forestilling, som i kærlighed til Gud, fædrelandet, sandheden eller partiet. Kærlighed er på en gang den enkleste og den mest komplicerede af menneskelige indstillinger, som griber ind i hele det øvrige bevidsthedsliv.

*Man kan tale om forskellige slags kærlighed – den kærlighed vi føler for vores børn er uendelig stærk, men ligeledes kan kærlighedsoplevelsen i den første forelskelse være meget voldsom.*

*Så er der den mere abstrakte kærlighed, som kærligheden til noget vi laver, til en religion et tankesæt eller bare kærligheden til livet.*

Gyldendals leksikon

Den korte beskrivelse af kærlighedsbegrebet synliggør, hvor mange aspekter af vores menneskeliv kærligheden knytter sig til, og hvor mange forskellige følelser, der indgår i begrebet kærlighed. Det er vel nærmest umuligt eller i hvert fald forholdsvist trist at forestille sig et liv, hvor kærlighed ikke indgår på mange planer. Kærligheden bliver ofte kaldt livets lim. Det er på én gang ret konkret og totalt abstrakt, ligesom de fleste andre måder vi beskriver den på. Vi har brug for at knytte bånd til andre mennesker, for at blive elsket og elske, og det begynder allerede i livets spæde start.

Som tilføjelse til ovenstående kan nævnes følgende beskrivelse af kærlighedens forskellige dimensioner, som udspringer fra sociologen Jean-Louis Genard:

- Kærligheden oplevet som begær, seksuel eller sanselig nydelse
- Kærligheden som noget vi gensidigt udveksler
- Kærligheden som følelsesmæssigt fællesskab.

De forskellige dimensioner overlapper, og hvor nogle af kærlighedens forhold rummer alle aspekter, rummer andre kun et eller flere. F.eks. kan man begære nogen, som man giver og får kærlighed fra i et følelsesmæssigt fællesskab. Man kan have et følelsesmæssigt fællesskab baseret på gensidig udveksling, uden at der indgår fysisk begær, og man kan også opleve et fysisk begær, uden at det er gensidigt eller indeholder et fællesskab.

---

### Arbejdsspørgsmål

- Diskuter de forskellige typer af kærlighed.
- Hvad er gensidighed?
- Er det kærlighed, hvis det ikke er gensidigt?
- Hvad vil det sige at have kærlighed til et begreb? En idé, et land, en ideologi, en Gud?
- Er fysisk begær kærlighed?

---

Filosof Søren Kierkegaard har skrevet følgende:

*“Dersom derimod én ville mene, at han var kærlig, men tillige, at alle andre ikke var kærlige, så ville vi sige: nej stop, her er en modsigelse i selve tanken; thi at være kærlig er jo just at antage, at forudsætte, at andre mennesker er kærlige. Kærlighed er ikke en forsigværende egenskab, men en egenskab, ved hvilken eller i hvilken du er for andre.”*

---

### Arbejdsspørgsmål

- Hvad taler Kirkegaard om?
  - Hvordan definerer han kærligheden?
  - Handler citatet om én slags kærlighed eller alle slags kærlighed?
  - Er det han siger relevant i dag?
-

## Kærlighedens funktion

*“Hvordan man end forstår kærligheden, er den imidlertid en social konstruktion opført på et biologisk grundlag.”*

Det skriver historiker og forfatter Kai Aalbæk Nielsen i en artikel fra Information (1999), og bringer dermed enhver romantisk abstraktion lidt ned på jorden. Men hvad ligger der i det udsagn, og hvad forstås ved et biologisk grundlag og en social konstruktion? Det biologiske grundlag kan forstås som samspil mellem hjerne, krop og adfærd.

Mennesket er et biologisk væsen, på samme måde som dyr er det. Vi har nogle primære behov, og både tilknytning mellem forældre og børn, såvel som seksuelt begær, er med til at sikre det enkelte menneskes overlevelse og artens overlevelse på sigt. På den måde kan man godt sige, at kærligheden har en biologisk funktion. Den sociale konstruktion handler om de rammer, vi som samfund sætter for vores adfærd. Hvordan forventer vi at en barn-forældre relation udspiller sig, og hvordan skal kærligheden mellem to mennesker fungere?

### Arbejdsspørgsmål

- Hvad er kærlighedens betingelser i vores tid og samfund?
- Må man elske hvem man vil?
- Har vi nogle forventninger til kærligheden, som man måske ikke havde for hundrede år siden?

## Kærligheden gennem tiden

Umiddelbart tænker de fleste af os, at kærligheden er privat og et helt personligt anliggende. Friheden til at forelske os i dem vi vil, tager de fleste af os nok for givet. Dog har forholdet mellem to mennesker, ægteskabet, historisk set ikke haft udspring i romantisk kærlighed og seksuel tiltrækning mellem to mennesker, men har i langt højere grad haft en praktisk funktion. Kærlighed blev forstået som ægteskab, en social og praktisk funktion - ofte aftalt mellem forældrene til gifteparterne. Ægteskabet var en institution i samfundet der sikrede økonomi, slægtens videreførelse og ikke mindst at kvinden kunne finde en plads i livet uden for forældrenes hjem.

Idéen om den romantiske kærlighed slår først for alvor igennem som udbredt fænomen i slutningen af 1700-tallet. Her bliver samfundet generelt mere demokratisk og dermed mere frit og socialt mobilt. Lidenskab og forelskelse, idéen om den eneste ene, fremhæves i kunst og litteratur. "Fornuftens kærlighed" bliver mere umoderne og erstattes af en mere romantisk idé: Et menneskes inderste behov kan først blive tilfredstillet, når det oplever en stormende forelskelse. Ægteskabet skal være kulminationen på denne type forelskelse, og i ægteskabet skal forelskelsen blomstre til kærlighed, som kun døden kan afslutte. Kærlighedens romantiske ideal og idéen om den eneste ene fylder den dag i dag meget i vores kultur.

---

### Arbejdsspørgsmål

- Har ægteskabet – eller det monogame forhold stadig en praktisk funktion i vores samfund?
  - Hvilket ideal har vi for kærligheden i dag?
  - Hvordan kommer det til udtryk ?
  - Prøv også at analysere nedenstående citater. Hvad siger de om den tid, de er skrevet i? Hvad siger de om køn? Er der noget i citaterne, som stadig gælder i dag?
- 

*"En kvindes fantasi løber stærkt, den springer fra beundring til kærlighed, fra kærlighed til ægteskab på et øjeblik."*

Jane Austen, Engelsk forfatter (1775-1817)

*"Kærlighed er et ideelt begreb, ægteskabet et virkeligt; og en sammenblanding af virkelighed og ideal vil altid blive straffet."*

Johann Wolfgang von Goethe, Tysk forfatter (1749-1832)

Læs evt. også:

<http://www.kristeligt-dagblad.dk/historie/2006-11-01/%C3%A6gteskabets-historie-handler-ikke-om-k%C3%A6rlighed>

## Kærligheden er mainstream

Romantisk kærlighed fylder stadig. Hvor mange sange handler IKKE om kærlighed? Hvor mange film handler IKKE om to, der forelsker sig? Hvis Shakespeare opfandt forviklingsdramaet og den romantiske komedie, så må man bare sige, at det har sat sig grundigt fast. Prøv lige at tænke over, hvor mange film der handler om to som gerne vil have hinanden, to som ikke kan få hinanden, to som elsker hinanden på tværs af forhindringer, afstande, kulturer og diverse forviklinger. Fra meget alvorlige til dybt fjollede, i alle afskygninger og til alle aldre. Det kan godt være, at der med tiden er kommet lidt mere kant på historierne, og at kønnene langsomt bliver lidt mindre stereotype, men i den klassiske kærlighedsfilm får de som regel hinanden til sidst. På den ene eller anden måde. Det er som om, der egentlig er ret meget i vores kultur, der stadig reproducerer det samme kærlighedsideal, den eneste ene, som virkelig gør os lykkelige, og hvis ikke for evigt så i hvert fald rigtig lang tid, indtil vedkommende ikke gør os lykkelig længere. Eller hvad?

---

### Arbejdsspørgsmål

- Hvordan beskrives den romantiske kærlighed i vores kultur?
- Er der ting der går igen?
- Er der nogle bestemte forventninger til kærligheden?
- Er der forskel på ideal og virkelighed?

---

Lad os lige vende tilbage til Goethes citat, og se om det på nogen måde er relevant i denne sammenhæng:

*"Kærlighed er et ideelt begreb, ægteskabet et virkeligt; og en sammenblanding af virkelighed og ideal vil altid blive straffet."*

Johann Wolfgang von Goethe, Tysk forfatter (1749-1832).

Diskuter nedenstående citat. Hvordan forholder det sig til kærlighed og kultur?

*"Kærlighed og omhed har fået samme mening som vitaminer eller vejledning i spædbørnspleje. Eller den universitetsuddannelse man bør have, eller den sidste nye film man bør konsumere. Hvis vi bare bliver fodret rigeligt med tryghed, kundskab og kærlighed, så bliver menneskene lykkelige og livet risikofrit. I så fald, hvis det skal være på den måde, så fri os fra kærligheden. Så vil jeg nemlig hellere have et strygejern i hovedet..."*

Susanne Brøgger (Fra Fri os fra kærligheden, 1973)

Og nu vi taler om forventninger og kulturelle antagelser, så er her en artikel, som måske gør lidt op med idéen om, at alle selvfølgelig har styr på sex, romantik og kærlighed før de er fyldt tyve:

<http://www.mx.dk/nyheder/danmark/story/16841336>

Til sidst og for sjov:

Når man er forelsket og på toppen af verden eller har hjertesorg og spiser is og græder, så skal der lyd, billede og ord på. På den måde kan man deltage i et slags abstrakt fællesskab, med alle dem som også flyver rundt på en lille lyserød sky eller sidder nede i kærlighedens kulkælder.

Her er inspiration:

<http://soundvenue.com/musik/2013/02/25-kaerlighedssange-du-skal-hoere-5802>

<http://www.filminspiration.dk/romantiske-film/>

<http://www.litteratursiden.dk/lister/alle-tiders-kaerlighedsromaner>



## Kærlighedscases

Litteratur og film er fyldt med folk som foretager sig vanvittige ting i kærlighedens navn, og der findes nok ikke mange mennesker, som ikke har gjort et eller andet uigennemtænkt i forbindelse med kærlighed og forelskelse. Vi overskrider vores egne og andres grænser i det store og små og gør ting, som vi siden har det rigtig dårligt med, eller som bare ikke ligner os. Det er ting, vi fortryder at have gjort, eller ting vi fortryder ikke at have gjort.

Nedenfor er en række små fortællinger fra folk, som har delt en situation, hvor de gjorde noget usædvanligt, noget dumt, pinligt eller ligefrem farligt. Nogle af dem er ting som lige er sket, og andre er fra folk, som ser tilbage på den gang de var yngre.

Se om I kan spejle jer i nogle af historierne. Diskuter de forskellige handlinger. Hvad er genkendeligt, forståeligt eller acceptabelt? Hvad ville I aldrig gøre, og hvad har I måske allerede gjort?

**Pige 14 år** - Jeg var engang vild med en dreng, og jeg ville så gerne have, at han skulle være min første. Vi var til stor skolefest, og jeg havde drukket og gik hen til ham og sagde det - bare sådan, og selv om han havde en kæreste. Heldigvis brændte det på skolen den weekend, så vi havde fri om mandagen, og det overskyggede lidt, at han selvfølgelig havde fortalt det videre, og alle vidste det. Jeg var så flov, men jeg blev kun sur på mig selv og ikke på ham. Jeg syntes stadig han var så dejlig.

**Pige 17 år** - Det mest åndssvage, jeg har gjort, er nok dengang jeg lukkede mig ind i min ekskærestes lejlighed nytårsnat. Jeg var blevet pænt fuld, og sådan lidt alkohol trist. Følte mig alene, og savnede min ekskæreste helt vildt meget. Så meget at jeg tænkte han nok også savnede mig. Og så havde jeg tilfældigvis stadig nøglen til hans lejlighed. Det var ligesom om min fødder gik derhen af sig selv, og jeg låste mig ind og faldt i søvn i hans seng. Jeg vågnede ved at han kom hjem med en anden, men jeg lod, som om jeg sov. Vidste simpelthen ikke hvad jeg ellers skulle gøre. Han var så utroligt sød at bede hende om at gå, og han sagde endda ikke noget om det næste morgen. Først mange år senere talte vi om, hvad der virkelig var sket.

**Dreng 22 år** - Jeg var på vej hjem sammen med min kæreste efter en bytur. Vi var begge lidt fulde, og jeg havde lige fundet ud af, at hun havde kysset med en anden. Jeg var SÅ ked af det og rasende, og jeg blev bare mere og mere gal og til sidst skubbede jeg hende så hun faldt af cyklen. Jeg råbte og skreg, og hun blev skidebange, og folk begyndte at åbne vinduer og spørge om hun skulle have hjælp. Til sidst kom en pige ned og tog hende med op, og jeg gik hjem alene. Helt vildt flov. Jeg er slet ikke sådan en som slår eller skubber folk, og slet ikke piger. Jeg har tit mødt hende som kom og hjalp min kæreste, og jeg hader tanken om, at hun tror jeg er en voldelig idiot.

**Pige 16 år** - Da min kæreste slog op med mig efter et år, var jeg så ked af det, at jeg ikke kunne spise eller sove i flere uger. Jeg tabte mig flere kilo. Jeg havde ham på min "find my friends app" og kunne simpelthen ikke få mig selv til at slette ham. Så jeg pinte mig selv ved at ligge om natten og følge med i, hvor han var. Til sidst tog min veninde min tlf. fra mig og slettede ham fra appen. Jeg blev virkelig gal, men det var i sidste ende en kæmpe hjælp.

**Dreng 19 år** - Min ven arbejdede i en butik, hvor der også arbejdede en pige, som jeg virkelig syntes var dejlig. Hun var tit i butikken alene, og jeg fandt på alle mulige undskyldninger for lige at kigge forbi og spørge efter min ven. Jeg var fuldstændig sikker på, at hun vidste, at jeg var interesseret i hende. Der skete aldrig noget mellem os. Flere år efter mødte jeg hende igen, og vi kom til at tale om dengang. Hun fortalte mig, at hun altid havde syntes, jeg virkede vildt sur, som om jeg bare syntes, hun var møgirriterende. Hvis du havde spurgt, om jeg ville date dig, havde jeg helt sikkert sagt ja, sagde hun. Men det var bare overhovedet ikke faldet hende ind, at jeg kom for at se hende. Jeg troede ellers det var totalt gennemskueligt?.

**Pige 18 år** - Jeg var i byen med min kæreste, og vi kom helt vildt meget op at skændes. Min kæreste tog hjem til mig (hos mine forældre, som ikke var hjemme), og da jeg kom hjem senere, havde han fundet på alle mulige ting som hævn. Feks. stod der en spand vand over døren, som jeg fik i hovedet, da jeg gik ind. Og han havde hældt chili på min tandbørste. Helt vildt irriterende, men også bare ret skide sjovt.

## 1.2 Følelsernes anatomi

**Hver eneste dag føler du. Hele tiden. Glæde, irritation, sorg og måske også frygt. Mange forskellige følelser, men hvad er en følelse egentlig for noget?**

Er følelser universelle og tidløse? Kommer følelser altid indefra, eller dikteres de i lige så høj grad udefra? Er følelser ustyrlige, ubevidste, uafviselige eller ren kemi? Og hvad sker der med dem – følelserne – når vi bevæger os fra barndommen og ind i puberteten på vej mod voksenlivet? Og *hvorfor* føler vi, som vi gør?

Alle mennesker føler, og mange følelser er universelle, dvs. de findes på tværs af tid og sted. Men hvordan vi anskuer følelser er tæt forbundet med den måde, vi forstår det at være menneske på, og hvordan vi ser på sammenhængen mellem indre og ydre faktorer – eksempelvis biologi og samfund.

### Arbejdsopgave

- Luk øjnene et øjeblik og tænk på alle de følelser du kan komme i tanker om. Feks. vrede, glæde osv. Skriv dem ned og tilføj et par beskrivende ord til alle dem, hvor du kan.
- Hæng alle jeres papirer op (anonymt) og læs hvad hinanden har skrevet.

### Arbejdsspørgsmål

- Når man taler om grundlæggende følelser, som findes i alle mennesker, kalder man det for universelle følelser. Diskuter hvad der definerer en universel følelse. Er der følelser som ikke er universelle? Hvilke? Og hvorfor?

## De grundlæggende følelser

Lad os allerførst kigge på de ti følelser, som menes at være de ti grundlæggende, universelle følelser. Altså de følelser, som menes at høre til alle menneskeliv, uanset hvor og hvornår man er født.

1. **Interesse** - Er en følelse, der retter opmærksomheden mod et objekt, en hændelse eller en proces.
2. **Glæde** - Opleves som lethed og varme i brystet og fra top til tå.
3. **Irritation/vrede** - Hænger ofte sammen med en følelse af uretfærdighed, angst eller afmagt. Trang til at reagere ud af mod nogen eller noget.
4. **Tristhed** - En tung følelse, der ofte sætter sig i maven.
5. **Angst** - Kan opleves som alt fra en lettere uro til lammelse og panik. Som heftig hjertebanken og svedige håndflader.
6. **Misundelse/jalouisi** - En nagende fornemmelse, der er noget vi gerne vil have, som en anden har.
7. **Skam** - Skam udløses, når egne eller andres grænser bliver overskredet. Skammen siger: "Jeg er forkert". Den aktiveres, når vi kommer til kort og føler os utilstrækkelige. Man kan beskrive skammen som "de andres øjne indeni mig, som vurderer mig udelukkende negativt."
8. **Skyld** - Udløses ved brud på normer eller regler. Den "siger" at jeg har gjort, tænkt eller følt noget forkert.
9. **Hengivenhed/nærhed/ømhed** - God, varm måske lidt stille følelse, som er vigtig for tilknytning.
10. **Afsky/foragt** - Foragt og afsky er nært beslægtede følelser. Foragt er en intens følelse af modvilje og væmmelse. Den kan ligne had og indebærer følelsen af overlegenhed eller nedladdenhed.

*Kilde: Kender du de 10 grundfølelser? Sidsel Drengsgaard, Information, oktober, 2016*

*(Uddrag af Gry Stålsetts kommende bog, "Følelsernes ABC – en håndbog i emotionel førstehjælp.)*

Bemærk at alle følelser kan beskrives gennem det kropslige, sanselige.

---

### Arbejdsspørgsmål

Prøv at sammenligne med det I selv har skrevet? Fik I alle de ti såkaldte grundfølelser med? Beskrev I dem anderledes? Var der elementer i beskrivelsen af de ti følelser, som I slet ikke kan genkende, eller som I virkelig synes mangler?

---

Se evt. også:

<http://www.kristeligt-dagblad.dk/liv-sjael/10-hurtige-om-foelelser>

## Følelsernes rolle

Skyggeland handler om kærlighed, der gik galt. Eller måske handler den om, at kærligheden rummer rigtig mange andre følelser: Håb, drømme, jalousi, afmagt, kontroltab og vrede. Måske kan man slet ikke sige, at noget handler om kærlighed, uden at det samtidig handler om 100 andre følelser?

Udtrykket "Vi kan ikke bestemme, hvad der sker med os, men vi kan bestemme, hvordan vi håndterer det" er i og for sig ret banalt, men det siger samtidig meget om forholdet mellem det indre og det ydre. Feks. vil de fleste nok mene, at man ikke kan bestemme, hvem man forelsker i, og man kan heller ikke bestemme om nogen forelsker sig i en, men man kan måske godt selv bestemme, om man slår et andet menneske ned, fordi det afviser en. Eller, hvis man er ulykkeligt forelsket og har brugt to måneder på at græde, spise is, og se dårlige kærlighedsfilm, så kan man bruge sin vilje til at rejse sig op og gå ud i livet igen.

**Følelser**, sindstilstande, der vedrører en situations eller en forestillings personlige betydning for et menneske. Følelser er vitale for vort sociale samliv og mentale sundhed. De påvirker og former til dels den måde, hvorpå vi forstår og omgås hinanden og virkeligheden i øvrigt. Billedlig talt udgør de det strømførende lag i menneskets psyke, jf. udtryk som passioner og lidenskaber. De er kilder eller ledsagetilstande til såvel rige og inderlige erfaringer som til tunge problemer og forstyrrelser.

Følelserne undersøges ikke kun af psykologien, men også af filosofien og neurofysiologien. Dertil kommer, at fremstillingen af følelseslivet er central for litteraturen, dramatikken og mange andre kunstarter.

Gyldendals leksikon

---

### Arbejdsspørgsmål

- Bestemmer man selv, hvem man forelsker sig i?
  - Kan der være grunde til, at vi er tiltrukket af nogle bestemte/af noget bestemt?
  - Kan vi altid selv bestemme og vælge, hvordan vi reagerer på vores følelser?
-

## Det Indre og det ydre

Alle mennesker føler. Men måden følelser udtrykkes, deles og opfattes, afgøres af det givne samfund, den enkelte kultur, sprog, værdier og moral. Men prøv en gang at overveje hvilken social rolle følelser egentlig spiller. Vi taler generelt om et individs følelser, men følelser er også et socialt instrument. Følelser er underlagt sociale konstruktioner, og er med til at fremme kulturelle strukturer. Følelser indgår i alle menneskelige relationer, fra en samtale mellem to gode venner til en forhandling mellem to nationer.

Vi er som mennesker biologiske væsner med nogle primære fysiske behov. Derudover er der en række behov, som tilknytning til andre mennesker, som er forbundet til vores følelsesliv. Men hvad er det menneskelige følelsesliv egentlig? Følelser opleves i kroppen gennem sanserne, men formes i hjernen, kan man sådan lidt overordnet sige.

Samtidig præges vi af det samfund, vi vokser op i, den tid vi lever i, de skoler vi går på, og de mennesker vi omgås. Vi er altså både sammensat af noget fælles og noget helt individuelt, og i det spænd folder vores følelser og vores adfærd i forhold til de følelser sig ud.

Mennesket har beskæftiget sig med forholdet mellem den indre og den ydre verden, siden vi fik sprog, og dermed også med vores følelser. Hvordan vi har beskrevet dem, og hvad vi har lagt vægt på, har ændret sig gennem tiden. Man kan i meget grove træk tale om to generelle retninger i forståelsen af menneskets følelsesliv – er vi primært formet indefra og ud eller udefra og indad? Det er den dikotomi, der kaldes individ og struktur. Det er selvfølgelig umuligt at adskille disse to fuldstændig, og der er heller ikke nogen retning, som ikke anerkender dynamikken mellem de to, men vægtningen ligger forskelligt.

Helt tilbage i antikken mente Platon, at visse egenskaber er medfødte og intet har med opvæksten at gøre. Den engelske filosof John Locke (1632 -1704) mente derimod, at vi er født "Tabula Rasa" – altså at menneskets sind er en blank tavle, som vores erfaringer fylder ud, hvor den tyske filosof Karl Marx mente, at et menneske primært formes af sociale strukturer.

I det nedenstående præsenterer vi ganske kort en række perspektiver på det at føle:

## En dualistisk verden

Den græske filosof Platon 428 – 327 f.kr. opfattede verden dualistisk; Der er fænomenernes verden – det vi umiddelbart kan se, det som forandrer sig og som er forgængeligt dvs. den materialistiske verden. Og så er der idéernes verden – det som er evigt og som ikke forandrer sig.

Platon deler også mennesket op efter dette dualistiske princip, nemlig i legeme og sjæl. Vores krop tilhører fænomenernes verden, men vores sjæl hører hjemme i idéernes evighed. Sjælen bestod ifølge Platon af tre dele: Fornuft, der sidder i hovedet, følelser og vilje, som er placeret i bryst og hjerte, og drifterne, der hører til maven. Disse tre dele af sjælen er ofte i konflikt, og det er fornuften, der skal skabe harmoni ved at styre følelser og drifter.

**Dualisme**, den opfattelse at verden og/eller mennesket er delt i to eller bestemt af modsætningen mellem to principper, fx godt og ondt, sjæl og legeme, guddommeligt og menneskeligt, åndeligt og materielt. I filosofiske tanke-systemer, som hævder en dualistisk virkelighedsopfattelse, vil der ofte være en tilbøjelighed til at prioritere fornuften frem for følelsen, tanken frem for sansningen.

Religions leksikon

Ordet dualisme betyder 'dobbelthed' og bruges i filosofi og litteratur om det syn på livet, der ser mennesket og tilværelsen som sammensat af modsætninger: god/ond, jordisk/himmelsk, sanseligt/åndeligt, bevidst/ubevidst, fornuft/følelse osv.

Det danske leksikon

---

### Arbejdsspørgsmål

- Hvad mener Platon med at de tre dele af sjælen er i konflikt?
  - Hvad er fornuft?
  - Hvordan kan fornuften skabe harmoni i følelser og drifter?
-

## De fire temperamenter

Så langt tilbage som 400 f.kr. udviklede Hippokrates, og senere den græsk-romerske læge Galenos, den teori, at menneskets krop og psyke udgør et mikrokosmos som er forbundet til et makrokosmos – den ydre verdens påvirkninger, så langt som til at inkludere astronomien – krop og følelser er påvirket af planeternes position. Menneskets psyke indeholder fire grundlæggende temperamenter, der hver især er knyttet til en af de fire legemsvæsker – kardinalvæskerne som de blev kaldt, og igen til et af de fire elementer. Hvert menneske er en helt særlig og original blanding af de fire temperamenter, men særligt disponeret for et af dem. De fire temperamenter er kort beskrevet som:

**Koleriker** – handlekraftig, beslutsom, dominerende - gul galde, ild.

**Sangviniker** – optimistisk, livsduelig, overfladisk - blod, luft.

**Melankoliker** – dybe følelser, passiv, selvransagende - sort galde, jord.

**Flegmatiker** – godmodig, åndsfraværende, magelig - slim, vand.

Teorien om de fire temperamenter, eller humoralisme som det også kaldes, var udbredt i store dele af Europa og helt frem til oplysningstiden. Her dukker de igen op i en selvudviklingstest i Femina:

<http://www.femina.dk/dit-liv/selvudvikling/hvad-er-dit-temperament>

---

### Arbejdsspørgsmål

- Kan man opdele folk i temperamenter?
  - Hvordan er krop og psyke forbundet i vores samfund i dag?
  - Hvordan er vores krop og psyke forbundet til den ydre verden i dag?
-

## Mennesket i centrum – renæssancen

Under renæssancen sker en gradvis ændring af de sociale magtstrukturer, og samfundet bliver lidt mindre centraliseret omkring slægt, kirke og kongemagt. Renæssance betyder genfødsel og refererer til periodens tilbagevenden til antikkens idealer og idéer. Humanismen udvikles og mennesket sættes i centrum som åndeligt og fysisk individ. Det er det *hele* menneske, krop og ånd, lidenskab og viden, som fylder i renæssancens anskuelse af mennesket. I videnskaben og kunsten, og der er en stor nysgerrighed imod at begribe både menneskets anatomi og psyke, og både videnskab og kunst blomstrer i denne periode. Tænk på Italienske Leonardo da Vinci (1452-1509) – indbegrebet af et renæssancemenneske, som både var maler, billedhugger, arkitekt, ingeniør, opfinder, botaniker og anatom. Eller på digteren William Shakespeare (1564-1616), der i ord får vendt hver en afskygning af menneskets følelsesliv til litterær kunst som stadig fryder os.

---

### Arbejdsspørgsmål

- Hvordan ændrer det forholdet til følelser at individet kommer i centrum?
  - Hvordan hænger kunst og følelser sammen?
-



## Rationalisme - fornuft før følelse

Rationalisme er en filosofisk retning, der udspringer fra renæssancen og er med til at forme oplysningstidens menneskesyn. En af rationalismens foregangsmænd er den franske filosof Rene Descartes, hvis udsagn "jeg tænker, derfor er jeg" de fleste vil genkende.

Ifølge rationalismen skal erkendelser ske gennem fornuften. Denne tænkning er metodemæssigt inspireret af matematikken og den ide, at man gennem logisk deduktion kan finde frem til visse grundliggende og objektive sandheder. I rationalismen placeres mennesket i verden som selvstændig aktør med en fri vilje; nok har Gud skabt universet og dets love, men mennesket må selv finde ud af at agere etisk og hensigtsmæssigt.

Fornuft kan både være et overordnet rationale, som tilgodeser det fællesmenneskelige, men den kan også være en individuel, intellektuel og kritisk evne. Rationalismen finder det ikke muligt at skabe gyldige erkendelser gennem tro, følelser eller fantasi, derimod må disse ordnes og bearbejdes gennem fornuften.

---

### Arbejdsspørgsmål

- Hvilken rolle spiller følelserne i rationalismen?
  - Kan man fx tale om en objektiv følelsesmæssig sandhed?
  - Hvad vil det sige at have en fri vilje? Betyder det fx at man kan bestemme sine egne følelser?
-

## Det ubevidste og drifterne

Psykoanalyse er en teori om menneskesindet udviklet af den østrigske læge Sigmund Freud (1856-1939) i slutningen af det nittende århundrede.

I modsætning til rationalismen tager Freud udgangspunkt i netop sanserne og det enkelte menneskes subjektive følelser. Psykoanalysen fokuserer på individets følelser og traumer, hvor barndommen spiller en meget stor rolle. Det ubevidste er centralt, altså den idé at vores tanker, følelser og handlinger er styret af underliggende ubevidste følelser, som vi ikke er herre over. Grundantagelsen er, at størstedelen af vores psyke er skjult for os selv. På den måde har vi ikke fuld kontrol over vores adfærd, men ideen er at vi gennem indsigt i det ubevidste kan frigøre os fra gammel smerte, og få mere selvkontrol. De undertrykte følelser skal frem i lyset, for at vi kan få selvindsigt.

Psykoanalysen arbejder ud fra den tese, at vores psyke er styret af drifter som aggression, seksualitet og behov for menneskelig kontakt. Psyken indeholder nogle modsatrettede tendenser, som skaber ubevidst konflikt, og denne konflikt er et grundvilkår i vores følelsesliv. Ikke mindst fordi vores drifter kolliderer med samfundets normer og forventninger. Psykoanalysen ser alt i vores adfærd – drømme, fejlhandlinger osv. som noget der kan spores tilbage til et menneskes indre psykiske univers. Fra barndommen etablerer vi psykologiske mønstre, som følger os gennem livet og farver alle vores senere relationer. Det kaldes overførsel – at vores tidlige erfaring former vores nutid.

Psykoanalysen har haft meget stor indflydelse på den måde vi forstår følelser på, ligesom den også har haft stor indflydelse på moderne kunst.

---

### Arbejdsspørgsmål

- Hvad er ubevidste følelser?
  - Hvad vil det sige at overføre følelser?
  - Kan I genkende psykoanalysens syn på følelser i jeres hverdag?
  - Har I oplevet eller selv begået et såkaldt "Freudian slip"?
  - Hvis vi bl.a. er styret af ubevidste følelser, hvad kan vi så selv styre?
- 

**Freudian slip**, et såkaldt *freudian slip*, er når man afslører hvad man virkelig føler ved ubevidst at komme til at sige noget andet end det man havde i sinde. Det er som regel et enkelt ord man erstatter med et andet. Det kaldes et *freudian slip*, fordi Freud netop mente, at vores ubevidste trænger sig på, og at vores dybere følelser gerne vil frem til overfladen.

## Jungs skygge

I forestillingen indgår skyggen som en bærende drivkraft. Det er skyggen som får pigen til at handle som hun gør. Begrebet "skyggen" finder man også i psykologien med rødder i den psykoanalytiske tradition.

"Skyggen" er "jeg'ets" modsætning – de sider af os der er skjulte, og som vi ikke altid vedkender os. Vi har alle en maske, som i dybdepsykologien kaldes for vores persona. Det er det, vi viser udadtil – en filtreret eller ligefrem censureret udgave af os selv. Skyggen derimod, er alt det vi helst ikke vil vise.

Carl Gustav Jung (1875-1961), schweizisk psykiater tæt forbundet med Freud, mente, at skyggen også kunne være positiv, idet den udtrykker kreativitet og mindre tilpassede og konventionelle sider af os selv. For at udvikle et helt "Selv" – en integreret personlighedskerne, må skyggen integreres og ikke fortrænges eller bortkastes. Et helt menneske er altså et menneske, som også rummer negative følelser, følelser som ikke er skønne eller klædelige eller falder inden for normerne.

---

### Arbejdsspørgsmål

- Diskuter forskellen på "persona" og "skygge"
  - Hvorfor kan skyggen være positiv?
  - Hvorfor skal vi rumme vores negative følelser?
- 

**Arketyper**, (græsk: "oprindelige form, urbilleder, grundmønster"), ifølge C.G. Jung de universelle forestillingsbilleder, symbolske figurer, der findes i det enkelte menneskets ubevidste psyke og udtrykker det kollektivt ubevidste. De er basis for menneskets billed- og symboldannende evne, og de strukturerer tolkningen af verden og menneskets følelsesliv.

# Individets følelser i socialt samspil

## Indledende arbejdsspørgsmål

- Hvordan er vores personlige følelser påvirket af samfundet omkring os?

**Socialpsykologi** er en retning inden for psykologi, og en videnskabelig disciplin der udvikledes i kølvandet på industrialiseringen i begyndelsen af 1900-tallet, og blomstrede efter 2. verdenskrig.

Socialpsykologien fokuserer på forholdet mellem det enkelte menneske og dets sociale omgivelser. Den undersøger den måde, et individ påvirkes af bestemte gruppetilhørsforhold, og hvordan samfundets normer og værdier former den enkelte. Man kan sige, at der lægges mere vægt på de følelser, der opstår i samspil og under indflydelse af et menneskes sociale verden end på individets selvstændige indre verden – barndom, fortrængninger etc.

## Bordieu

En fremtrædende moderne sociolog er franske Pierre Bourdieu (1930-2002), som også lægger vægt på sociale strukturer som afgørende for individets selvforståelse. Ifølge ham skabes det enkelte menneskes eksistens i en sammenfletning af forskellige felter. Bourdieu er sociolog og fokuserer som sådan ikke på individets specifikke følelser, men på mere strukturelle forhold. Han lægger vægten på den ydre påvirkning af et menneske. Det er de ydre strukturer, som er afgørende for, hvem vi er, og hvilke værdier vi lever efter, og derfor også for hvordan vi reagerer og udtrykker følelser. Bourdieu bruger bl.a. begreberne felt, doxa, habitus og kapitaler til at beskrive nogle af menneskets sociale grundvilkår

**Felt** er betegnelsen for et givent socialt område. Hjemmet er ét felt, skolen et andet, arbejdspladsen et tredje, sportsklubben et fjerde osv.

Hvert felt har sit eget **doxa** - et værdisæt, en række koder som den, der træder ind i feltet, må forstå og håndtere, hvis mødet mellem felt og individ skal fungere.

**Habitus** kan forklares som summen af vores erfaringer, der er indlejret i os. Habitus er den måde, vi udtrykker vores forudsætninger på. Vi er disponeret for bestemte valg og foretrækker noget frem for noget andet. Det er habitus.

Den primære habitus er familien - de nære, tidlige relationer. En sekundær habitus er typisk institutioner som børnehave og skole.

**Kapitaler.** Bourdieu mener også, at vi som mennesker har forskellige kapitaler, nemlig hhv. økonomisk kapital – (adgang til penge og materielle ting), kulturel kapital (dannelse, sproglige kompetencer), social kapital (netværk og relationer) og symbolsk kapital (anerkendelse, position)

På en fuldstændig anderledes måde end f.eks. Freud mener han også, at vi er betinget af noget som er med til at bestemme, hvordan vi bliver – nogle kræfter er i spil, som er svære at styre. Mens Freud peger på den indre verden, på fortrængninger som må frem i lyset, og på at vi som mennesker har en kerne, som er med til at bestemme vores følelsesliv, så peger Bourdieu på den ydre verden som det, der former vores værdier og dermed også store dele af vores følelsesliv.

## Arbejdsspørgsmål

- Diskuter hvor meget og hvordan vores omgivelser former vores følelser.
- Diskuter hvordan Bourdieus begreber felt, doxa og habitus kan have betydning for vores følelser.
- Diskuter hvordan Freud mener, vi er styret af det ubevidste, sammenlignet med Bourdieus tanker om, hvad der styrer os.

**Psykologi, læren eller videnskaben om organismers psyke eller om det mentale livs foreteelser, som det kommer til udtryk i menneskers tanker, følelser, behov, erindringer, holdninger, fantasi, drømme, handling, adfærd og praktisk virksomhed, såvel som disse foreteelsers forbindelser til deres biologiske grundlag og kulturelle, samfundsmæssige og sociale påvirkninger og betingelser.**

## Følelsernes biologi - Krop og hjerne

Menneskets følelser er også kemi og biologi – nogle ville måske ligefrem mene, at de primært er kemi og biologi. Vi mærker følelserne i kroppen, selvom vi ved, at de udspringer fra hjernen. Man kan også sige det på den måde, at hjernen er en del af kroppen, eller omvendt, og derfor udspringer følelser på tværs af hele vores organisme. Hjerne, nerver, blod, celler og hormoner sender konstant beskeder rundt i hele systemet.

Det, vi oplever med sanserne, skal registreres i hjernen for at blive bevidst. Så en ting er at føle noget, man skal også VIDE at man føler det, og på den måde føler vi først noget bevidst, når det er registreret i hjernen.

Grundfølelser, eller primære følelser som de kaldes, styres bl.a. i den del af hjernen, der kaldes amygdala. De mere komplekse og abstrakte følelser kræver flere dele af hjernen. Fx er det at udvikle moral noget, der kræver abstraktion, og finder sted i det præfrontale cortex, men som bygger på de primære følelser – med rødder i amygdala.

Læs mere om hjernen her:

<http://www.dr.dk/DR2/VidenOm/Temaer/Hjernen/20070129160023.htm>

eller:

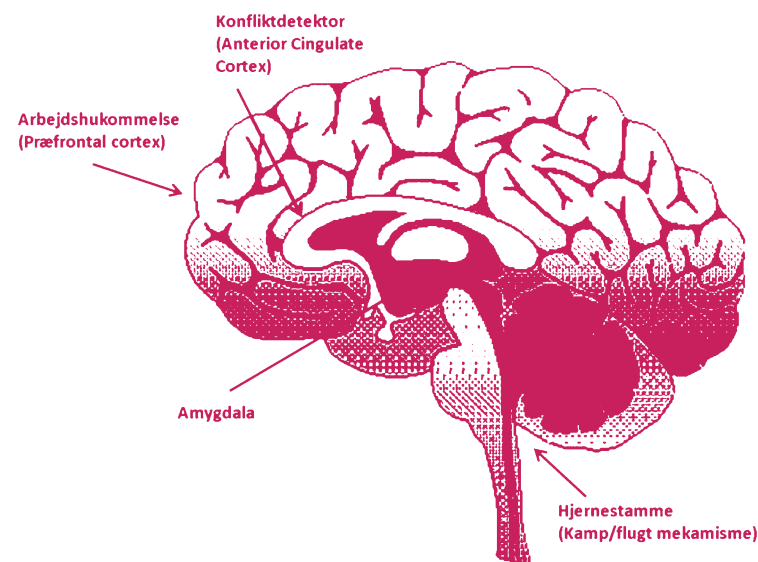
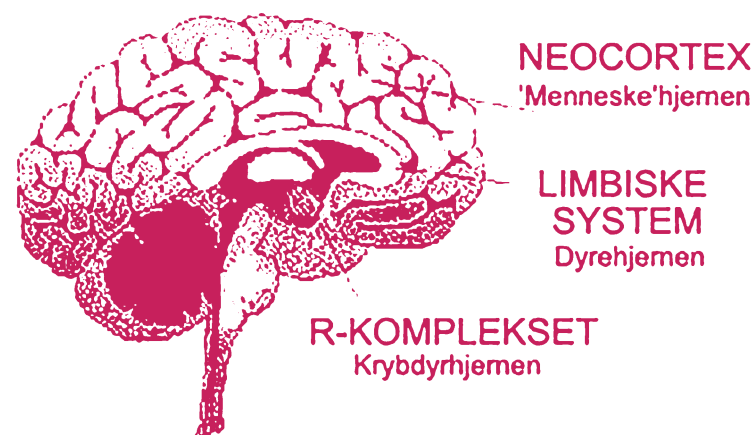
[http://www.biotechacademy.dk/Bioindeks/Drughunters/kort\\_introduktion\\_til\\_hjernens\\_fysiologi\\_og\\_funktion](http://www.biotechacademy.dk/Bioindeks/Drughunters/kort_introduktion_til_hjernens_fysiologi_og_funktion)

**Primære følelser**, mener man, at vrede, frygt, glæde, bedrøvelse, interesse, overraskelse, afsky og foragt samt muligvis forlegenhed og skam udgør medfødte og altså universelle følelser hos mennesker. Derfor kan de kaldes grundemotioner eller primære emotioner, som adskiller sig fra de ligeledes medfødte og universelle affekter ved ikke nødvendigvis at indtræde abrupt, være heftige eller kølnе hurtigt af.

Gyldendals leksikon

**Affekter**, følelser som panik, raseri og begejstring indtræder pludseligt, har et stormfuldt forløb og afstedkommer en eller anden grad af kontroltab. Til gengæld klinger de hurtigt ud, fordi de ledsagende heftige legemsprocesser ikke kan opretholdes ret længe.

Gyldendals leksikon



## Fornuft og følelse i hjernen

Generelt har man set fornuft og følelse som to modsatrettede størrelser, men nyere hjerneforskning forbinder rationel tænkning og sansning i hjernen. Hjernen har overlappende funktioner, dvs. at mange følelser ikke kun foregår i ét center, men sker i samspil mellem flere centre.

Rationalitet, følelser, erkendelse af sig selv som kropsligt og som socialt væsen, er alle ting, der hænger sammen, bl.a. i den præfrontale cortex, og i den højre hjernelap, der også har at gøre med kropsbevidsthed. Andre dele af hjernen har også lignende, overlappende funktioner: Måltrettet tænkning, personlig og social, økonomisk og moralsk beslutningstagning udføres af samme funktioner, som også tager sig af følelser og kropssignaler. Kilde: Antonio Damasio: Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain, New York, Grosset/Putnam, 1994.

Forskningen viser os, at fornuft og følelse ikke kun er direkte modsætninger; for at kunne træffe rationelle beslutninger, der bl.a. bygger på at vi kan forudse konsekvenserne af vores handlinger, er vi nødt til at kunne trække på vores sanse- og følelseserfaring, og arbejde med vores forestillingsevne.

---

### Arbejdsspørgsmål

- Hvad er forskellen på en grundfølelse og komplekse følelser?
  - Sammenlign både Platons og rationalismens forståelse af fornuft med det I lige har læst om samspillet mellem fornuft og følelse.
  - Hvordan kan følelser spille en rolle i rational eller fornuftig tænkning?
- 

Læs evt. denne artikel:

<http://www.kristeligt-dagblad.dk/debat/følelse-og-fornuft.-menneskets-natur>

For mere information om hjernen se: <http://www.dr.dk/DR2/VidenOm/Temaer/Hjernen/20070129160023.htm>

## Når viden bliver mainstream

At se på følelserne gennem hjernens funktion er blevet fuldstændig mainstream. Tænk bare på en film som Pixar-produktionen "Inderst inde", der følger en pige indefra hendes hjerne.

Selv en seksårig kan nu tale med om, hvad der sker i vores hjerner, og hvordan vores følelser fungerer på et neurologisk plan. Det er egentlig et meget godt eksempel på, hvordan vi flytter vores fællesopfattelse og viden, også på det følelsesmæssige plan.

---

### Arbejdsspørgsmål

- Er der andre steder i jeres hverdag, hvor I lægger mærke til, hvordan vi taler om følelser?
- 

## Impulskontrol

En ting er, hvad vi føler, og noget andet er, hvordan vi reagerer på det. En meget stor del af opdragelsen handler netop om at lære at behovsudsætte og styre sine impulser. Gennem dannelse og uddannelse lærer vi at rette vores impulser i mere konstruktive retninger, regulere vores adfærd og at reflektere over følelser. Det er pandelapperne, eller de eksekutive funktioner, som de kaldes, der er med til at organisere, hæmme og styre impulser.

Impulskontrol er alt fra ikke hele tiden at afbryde, til at kunne styre sin aggression, og blot fordi man ikke lige er så god til impulskontrol i små hverdagssituationer, betyder det selvfølgelig ikke, at man er parat til at begå mord. Vi har alle sammen nogle mærkelige lyster og idéer, og har alle impulser som vrede og seksualitet. Men de færreste af os udlever disse impulser hele tiden. Det kan vi lade være med, fordi vi ikke handler efter alle impulser, men er i stand til at handle bevidst.

Impulskontrol har alligevel indflydelse på den enkeltes liv og relationer, og så er det afgørende for, at et civiliseret samfund kan fungere. Man behøver egentlig bare at forestille sig en forsamling af mennesker, der reagerer udadvendt på alt, hvad de lige måtte føle i det givne øjeblik. Det kunne godt blive lidt vildt.

---

### Arbejdsspørgsmål

- Find små og store eksempler på impulskontrol
  - Skal man reagere på alle følelser?
  - Hvorfor/hvorfor ikke?
-

## Teenagehjernen

Rod i følelserne og mening med galskaben?

I har sikkert alle sammen hørt udtrykket "der er lukket pga. ombygning" – noget forældre godt kan lide at sige, når de synes deres teenager er lidt svær at hitte rede i. Det er almindelig viden, at der sker noget med krop og hjerne, når man rammer puberteten. Men hvad...? Sådan helt firkantet er det frontallapperne, der giver mest ballade. I puberteten udbygges frontallapperne kraftigt, og rydder samtidig op i forbindelserne til amygdala, for at gøre plads til nye forbindelser. De frontallapper, som skal regulere vores impulser, vurdere konsekvenser, lære af vores erfaringer og hjælpe os med at afstemme vores adfærd i forhold til vores omgivelser, er ganske enkelt ikke færdigmodnede. Feks. er der lavet undersøgelser, som viser, at teenagere har mærkbart sværere ved at aflæse ansigtsudtryk, og tolker mange flere følelser som aggression eller vrede.

Til gengæld belønner teenagehjernen risikoadfærd ved at udskille større mængder af dopamin. Det er alt sammen en fin blanding, som har en evolutionær funktion: det er nu et menneske skal modnes rent empatisk, lære at være i samspil med omgivelserne, udvide abstrakt tænkning og søge ud af barndommens rede. En balance som stille og roligt skal findes, og som åbenbart kræver større følelsesudsving i en periode.

Her kan I se Daniel Siegels foredrag om teenagehjernen:

<https://www.youtube.com/watch?v=kH-BO1rJXbQ&feature=youtu.be>

Og et lille citat der siger noget om, at ting ændrer sig:

*"Da jeg var tretten, var min far så uvidende, at jeg næsten ikke kunne holde ud af at være i nærheden af ham. Da jeg blev tyve, var jeg overrasket over, hvor meget han havde lært de sidste syv år..."*

Mark Twain

---

### Arbejdsspørgsmål

- Kan I genkende nogen ad det som nævnes ovenfor?
  - Diskuter hvad det vil sige at kunne vurdere konsekvenser
  - Er følelser noget som skal styres?
- 

Se evt. også:

<http://shttp://dianateresa.dk/din-teenagers-hjerne-er-ikke-under-ombygning/teenrassing.dk/pubertetshjerne/>



## Følelser på mode

Musik kommer og går. Noget tøj er fashion i denne sæson, og ikke noget man ville tage på i den næste. For ti år siden var vi vilde med eksotisk mad, vi ikke havde prøvet før. Nu har der lige været en bølge, hvor vi har spist traditionel *dansk* mad på nye måder. I firserne sagde vi fedest og syret . Nu er det mega, sygt og nice, og så er optur og nedtur kommet tilbage. Man kan tjene penge på møbler fra halvtredserne, og vi er lige blevet vilde med at have ting fra halvfjerdsenerne i vores hjem. Halvfemsernes svampegule vægge og firsernes vinglas med blå stilke gider ingen se på, men jeans fra halvfemserne er cool, og firserinspireret musik swinger. Selvom swinger er noget ens farfar ville sige, medmindre det foregår i en klub, hvor man bytter kærester.

Vi mixer og matcher, og alt hvad vi siger, spiser og tager på har sine rødder i værdisæt, i økonomiske forhold og kulturelle strømninger. Det høres i vores sprog, det ses i vores bevægelser, mærkes i vores attituder, og måske afspejler det sig også i vores følelser? Det er ret abstrakt og næsten umuligt sådan helt konkret at forestille sig, at vores personlige følelser - det JEG føler lige nu, ikke kun er mit eget. Men prøv at tænke lidt over det?

Kan følelser være på mode?

Tilbage i firsernes modebillede var det cool at være "heroin chic". Lidt tynd og trist og melankolsk. Halvfemserne var glade, ubekymrede og overfladiske. Er det ikke følelser?

---

### Arbejdsspørgsmål

- Prøv at undersøge om der er nogle følelser I synes er på mode i dag? Kig jer omkring på det I lytter til, ser, går i, læser om?
- 

Læs evt. også:

<http://videnskab.dk/kultur-samfund/din-tipoldemors-forhold-til-folelser-var-anderledes-end-dit>

## Følelser i dag

---

### Indledende arbejdsspørgsmål

- Prøv at tænke over, hvordan vi som samfund ser på følelser i dag?
  - Hvor fylder de? Hvor meget fylder de?
  - Luk lige øjnene en gang, og bevæg jer lidt rundt i jeres dagligdag. Hvor fylder følelser?
  - Er der nogle følelser, der overhovedet ikke har plads?
  - Er der nogle følelser, som har for meget plads?
- 

Mange af de begreber vi har været igennem – fornuft, ubevidste følelser, trauma, social påvirkning, impuls kontrol, er helt sikkert noget I genkender på en eller anden måde. Vi kan have mere eller mindre nemt ved at tale om følelser, men mange af psykologiens begreber er så indgroede i vores måde at forstå os selv på, at vi måske glemmer, at det er en del af vores kultur og ikke en fuldstændig og objektiv sandhed.

Følelser er noget, der *er*. På godt og ondt passerer de gennem os hele tiden, og vi må hele tiden forholde os til, *hvordan* vi skal udtrykke dem, og *om* vi skal udtrykke dem. Hvor mange gange begynder vi ikke en sætning med "jeg føler..."? Hvor mange gange ser vi ikke på andre mennesker gennem vores egne følelser?

De fleste vil nok mene, at det er en god ting at mærke efter, hvad man føler. Hvad har jeg *lyst* til, hvad *vil* jeg gerne. Vi skal udforske og undersøge vores egne følelser og indre univers, så vi kan optimere vores følelsesliv. Eller hvad?

Herunder følger en artikel af Svend Brinkmann, der forholder sig kritisk til vores fokus på følelser:

<http://www.kristeligt-dagblad.dk/liv-sj%C3%A6/2014-09-19/det-er-tid-til-selvafvikling>

---

### Arbejdsspørgsmål

- Diskuter interview med Svend Brinkmann. Hvad mener han?
  - Synes I også, følelser fylder for meget eller på en forkert måde?
  - Fylder de for lidt?
  - Hvad får vi ud af at fokusere på vores følelser?
  - Hvad går vi glip af ved at fokusere på vores følelser?
-

## 2 Form og udtryk

Med udgangspunkt i interviews med tre af de medvirkende kunstnere undersøger vi, hvordan der arbejdes med dans, tekst og video, og hvordan man skaber en fortælling gennem denne type arbejde.

Vi lægger ud med en række arbejdsspørgsmål som indledning til resten af sektionen. På den måde får eleverne mulighed for selv at reflektere over det de har set, før holdet bag forestillingen uddyber deres tanker og arbejdsmetoder.

Herefter følger et kort afsnit om dans, fordi Skyggeland som scenekunst tager afsæt i dansen.

Herefter tre interviews, hvor tre af de medvirkende kunstnere uddyber deres idéer og metoder.

---

### Arbejdsspørgsmål

- Hvilken slags forestilling er Skyggeland?
  - Hvad handler forestillingen om?
  - Hvordan formidles dette i forestillingen? Hvilke virkemidler bruges der?
  - Hvordan ville I beskrive forestillingen? Hvordan er forløbet, dramaturgien?
  - Adskiller den sig fra en traditionel teaterforestilling? hvordan?
  - Er skyggeland en danseforestilling?
-

## Hvad er dans?

I Den danske ordbog beskrives dans som:

*”rytmisk bevægelse af fødder og krop, oftest i takt til musik, bl.a. som social samværsform og som kunstnerisk udtryksform.”*

Eller som Lis Engel formulerer det i bogen ”Dans dans dans” er dans:

*”rytmiske bevægelsesmønstre forbundet med følelser og udtryk uden et praktisk formål”*

Dans har så vidt vides altid eksisteret og har haft en plads i alle kulturer gennem tiden. Oprindeligt har dansen nok primært haft en social eller religiøs funktion og har været brugt rituelt til at markere overgange i menneskelivet som fødsel, ægteskab og død, eller som en måde at opnå transcendens.

*”Gennem rytmen og det at være en del af en større fælles bevægelse har mennesket altid vist sit ønske om at høre sammen med resten af menneskeflokket.... Gennem dansen og dansens sprog får du en række fortællinger, symboler, roller og metaforer med dig. Alt sammen kan du bruge i dit liv. Gennem denne kropslige fortælling giver dansen dig sammenhæng - og mening,«*

Birgitte Bauer-Nilsen fra ph.d afhandlingen KOREOGRAFENS BLIK

**Transcendens**, betyder ”det overskridende” – dvs. overskridende ud over en bestemt grænse. Transcendens viser hen til noget andet og har sine forudsætninger uden for sit eget område. I filosofisk henseende er transcendens det, der ligger uden for erfaringens eller erkendelsens grænser – det, som ikke kan sanses med de fysiske sanser. I andre sammenhænge betegner transcendent tilstande uden for det almindelige – f.eks. oplevelser i bevidstheden af enhed med noget større, en udvidet bevidsthed og sansning, der nogle gange overskrider tid og rum.

Dans kan både være spontan og improviseret, og foregår til fester eller på klubber. Den kan være en del af kulturelle traditioner og ritualer, som foregår ved bestemte begivenheder, som f.eks. bryllupsvals eller forskellige typer af folkedans. Dans er universel– alle danser, se bare på helt små børn, der automatisk bevæger sig til rytme. Men dansen tager forskellige betydninger alt efter hvilken kultur, den er en del af, og hvordan den enkelte kultur ser på kroppen.

Dans kan også være en kunstform, hvor forskellige udtryk og stilarter skabes og kultiveres. Den første scenedans i vesten er balletten, som stammer fra hoffets danse, og kultiveres som kunstform fra 1500-tallet og frem. Fra begyndelsen af 1900-tallet begynder den moderne dans at udvikle sig som en reaktion på ballettens kontrollerede krop og udtryk. Den moderne dans tager forskellige retninger fra den tyske ekspressionisme til den post moderne stil, som i høj grad er amerikansk, lige som især den amerikanske moderne dans lader sig inspirere af andre kulturer, særligt af den musik og danse tradition, som den afrikanske – afro-amerikanske del af befolkningen bringer med sig og udvikler.

**Dansen som sprog.** Når man refererer til dans som et sprog, er ”sprog” brugt som en metafor. Men så må man spørge sig selv: hvorfor ikke sige, at dans er kødelig geometri eller arkitektur i bevægelse? Hvorfor ikke sige som den franske koreograf Jean-Georges Noverre har formuleret det: Ballet er et billede, eller snarere en serie billeder forbundet til hinanden gennem det plot som angiver ballettens tema”

---

### Arbejdsspørgsmål

- Hvordan oplever I dansen i Skyggeland?
  - Er den abstrakt? Ekspressiv? Fortællende?
  - Hvordan bruges dansen i Skyggeland?
  - Tilhører den en bestemt stil eller genre?
-

## Interview med koreograf og iscenesætter Tali Rázga

*Hvad har været dit udgangspunkt for Skyggeland?*

Mit udgangspunkt for denne forestilling var faktisk manuskriptoplægget fra Tomas Lagermand Lundme. Jeg læste hans monolog og så med det samme for mig, at tre dansere vævede ind og ud imellem hinanden for at visualisere de mange aspekter af Skyggepigens sind, og for at forløse den poesi som teksten rummer.

*Hvilken slags dans arbejder du med, og hvordan bruger du dansen som fortæller?*

Jeg synes altid det er nemmere at sige, hvad den dans jeg laver IKKE er, end hvad den ER... Jeg vil gerne have, at bevægelserne udtrykker en følelse, en stemning, at de formidler en kinæstetisk fornemmelse mere end et æstetisk udtryk. De bevægelser, vi bruger i forestillingen, er baseret på dansernes eget bevægelsesmateriale og deres bud på at formidle de følelser og stemninger i manuskriptet, som vi arbejder ud fra.

**kinæstetisk sans**, opfattelsen af kroppens bevægelser, position, vægt og kraft gennem sansning fra muskler, sener og led. Den kinæstetiske sans og sansningen af balance fra det indre øre arbejder her i et nært samvirke. Herved foretages en løbende kontrol og koordinering af legemets aktivitet i rummet.

Ordet kinæstetisk kommer af græsk kinein 'bevæge' og afledn. af aisthesis 'følelse, fornemmelse'.

Menneskets aktive undersøgelse af sig selv og sine omgivelser lige fra spædbarnsalderen er en forudsætning for udvikling af den kropslig-kinæstetiske kompetence. Den kinæstetiske sans er meget udviklet hos fx fodboldspillere og dansere. For danseren er dansen grundlæggende en stadig undersøgelse af kroppen, dens bevægelser og rummet i rummet.

Gyldendals leksikon

*Hvad kan bevægelse som tekst ikke kan?*

Bevægelse kan formidle en følelse, skabe genkendelse, danne associationer

og tage større tankespring på en anden måde, end det skrevne ord kan. Vi opfatter på en anden måde, når vi bliver præsenteret for visuelle billeder, end når vi hører eller læser en tekst. For mig er der en større fortolkningsfrihed ved at se en bevægelsesforestilling end ved mange forestillinger baseret på ord. For mig er en danseforestilling lidt som de der 'prik med tal' tegninger. Efterhånden som man sætter streger mellem prikkerne, opstår der et billede. I danseforestillinger har prikkerne ikke numre – der opstår unikke billeder for hver enkelt publikum. Det synes jeg er fascinerende. Jeg elsker, at der er så meget plads og frihed til at projicere sine egne forståelser ind i det, der foregår. Jeg vil helst sammenligne dans med musik – vi er ikke i tvivl om et stykke musik er sørgeligt eller energisk, men de historier eller billeder vi hæfter på et stykke musik er jo meget individuelle. Alligevel kan vi mødes i fascination over det samme musiknummer.

*Hvordan spiller dansen sammen med de andre elementer i forestillingen – tekst, lyd, video?*

Dansen er ét af lagene i forestillingen – nogle gange understøtter den teksten, nogle gange går den imod, så der opstår større sprækker i vores forståelse af teksten. Projektionerne har samme funktion, alle dele spiller sammen, op ad hinanden, mod hinanden. Lidt ligesom krydderi i mad – når de komplementerer hinanden, gør de oplevelsen større og forstærker hinandens udtryk.

### Arbejdsspørgsmål

- Diskuter Talis forskellige udsagn om dans. Tilførte det nogle nye perspektiver på jeres oplevelse af forestillingen?
- Tali siger, at hun gerne vil have at "bevægelserne formidler en kinæstetisk fornemmelse". Med andre ord, at det I ser på scenen kan mærkes i kroppen.
- Oplevede I det?
- Tali taler om, at dansen kan understøtte teksten. Hvordan kan dans understøtte tekst?

## Interview med dramatiker Tomas Lagermand Lundme

*Hvad har været dit udgangspunkt for at skrive tekst til "Skyggeland"?*

Jeg har før arbejdet sammen med Tali om en tekst til en danseforestilling. Det var til "At falde - til og fra". Der var teksten mere et "dansedigt". En tekst, jeg skrev i prøvelokalet, inspireret af danserne. Nu har Tali og jeg gjort noget andet. Teksten kom først. Og derefter er danserne kommet på. Teksten denne gang kalder vi en monolog for tre dansere. Det vil sige, at det er en historie, der fortælles af tre kroppe, af tre mennesker, af tre forskellige sindstilstande. Jeg er meget glad for at arbejde med dans og tekst i en slags samhørighed. Det giver meget til den måde, jeg skriver på, som ofte er meget poetisk og billedlig. Mødet mellem tekst og danser kan noget, der er unikt i mine øjne. Det kan frigøre noget helt særligt og noget meget ærligt, hvor publikum kan gå ind og ud af en historie, og danne deres egne billeder og historier. Helt konkret handler teksten til SKYGGELAND om kærlighed. Og jalousi. Og hævn. Den handler om en, der har gjort noget forfærdeligt, fordi kærligheden ikke blev til den kærlighed, som vedkommende ønskede. Det gør kærlighed jo sjældent, fordi kærlighed kræver, at man er to. Og to er man nok alligevel aldrig, for der er også alle de andre. Dem fra klassen og dem fra klubben, som har en mening om den, man elsker. Kærligheden kræver på den måde, at man er stærk. Og tør tro på sin kærlighed. Fordi den kræver et mod. Og i ny og næ tipper det mod så, og kan blive til forfærdelige konsekvenser af en handling, man kom til at gøre, fordi de andre - og kærligheden - skubbede én ned i lorten, ned i skyggen, så man handlede i mørket i stedet for i lyset.

*Kan du fortælle hvilken funktion teksten har i forestillingen?*

Det er en monolog. En historie fortalt med tre stemmer. Og i tre stemninger, tre situationer. Fortalt af tre kroppe. Billederne i dansen opbygges meget omkring det at være 1 mod 2, 2 mod 1. Sine steder er man medløber. Andre steder er man modig. Og står alene. Mod de to andre. Alene står man så aldrig, for der vil altid være en skygge.

*Har du brugt særlige greb?*

Jeg har brugt rytme. Det gør jeg nok altid, men når man skriver en tekst til en danseforestilling, skal teksten være ekstrem rytmisk. Som en slags beat. Og så har jeg bevidst brugt det, at jeg har et JEG i teksten, som alle tre kan være. De kan også alle tre være SKYGGEN.

**Rytme.** *I en skreven tekst angives rytmen af et mønster, og dets elementer som tryk, betoning, tegnsætning, tomme linjer og linjebud. En tekst kan fraseres på samme måde som et stykke musik. Uden frasering kan en tekst opleves meget monoton.*

*Hvordan arbejder du på en tekst, som skal indgå i en danseforestilling? Hvordan spiller tekst og bevægelse sammen?*

Når jeg skriver tekster, der skal indgå i dans eller mere performative forestillinger, er jeg ofte med i selve processen med at skabe forestillingen. Fordi man på en eller anden måde skaber fra bunden. Og gør det sammen. Det er mere en kollektiv proces, synes jeg, end det for eksempel er, at skrive en mere traditionel teaterforestilling, der er meget opbygget omkring teksten. Det gør jeg også tit, men der er mit arbejde som dramatiker/ forfatter jo bundet op omkring, at jeg afleverer teksten, INDEN forestillingen går i gang med selve prøveforløbet. Når jeg skriver til dans, er det meget processen op til premieren, man arbejder sammen omkring. Hele holdet. Jeg holder meget af begge ting. Dels det at være en dramatiker, der afleverer min tekst til en læseprøve, og derefter forlader prøvelokalet, og nu - som i en danseforestilling - at gå ind i rummet og være med til at skabe det, som bliver forestillingen. Det er det, som er så fantastisk unikt med teater, at hver forestilling bliver så farvet af de samarbejdspartnere, man går ind i rummet sammen med. Det er lige som med kærlighed. Det kan gå godt. Det kan også blive noget værre rod, fordi der er for mange egoer, som ikke vil frisætte dem selv til et kollektiv. Det at lave godt teater kræver meget, at man tør satse sig selv. Hele tiden. Hver gang. Og miste noget. Og muligvis få noget andet igen. Sådan er det. På godt og ondt.

### Arbejdsspørgsmål

- Diskuter Tomas udsagn om sit tekstarbejde
- Der er tre stemmer i forestillingen. Hvad er deres funktion? Hvordan er de forskellige?
- Hvordan oplever I rytmen i teksten?
- Hvad synes I, at tekst og dans kan sammen?

## Interview med scenograf og videokunstner Michael Søndergaard

*Hvad har været dit udgangspunkt for at skabe video til Skyggeland?*

I mit virke som videoscenograf er det min opgave at danne den visuelle ramme om forestillingen, herunder at scenografi og videoprojektioner kan spille sammen, men uden at konkurrere med hinanden. Samtidig skal scenografi og projektioner give mening i hele paletten af musik, dans, indtalt speak, replikker osv.

*Hvordan har du fået dine visuelle idéer til forestillingen?*

Fra begyndelsen har det været mit mål at formidle den porøsitet, jeg synes, der ligger i teksten. Dramaet er båret frem af hovedpersonens forelskelse, men også af hendes egen overbevisning i forhold til at blive elsket tilbage. To er man, nej tre, lyder et mantra, som bliver motor i forestillingen, og hele denne er-du-med-i-legen-eller-udenfor er en tematik, der hele tiden er aktuell i forestillingen.

Derfor valgte jeg at tage udgangspunkt i arbejdet med tape/pakketape og bruge det som et koncept som hele scenografien, videoprojektionerne - og dans/replik. Ved at lade danserne bruge tapen koreografisk og visuelt, bliver den en aktiv medfortæller: Man prøver at hægte sig på, klistre sig fast, rive sig hurtigt løs etc.

Efter at have truffet valget om tape var det naturligt at arbejde videre i plastikuniverset og afprøve andre lignende elementer: Vitawrap, indpkningsplastik og afdækningsplast. Især afdækningsplasten har vi arbejdet videre med, fordi den også har en helt praktisk funktion ved at agere lærred for projektionerne.

*Hvordan spiller video sammen med de andre elementer?*

Vi arbejder fortælleteknisk med en fire-delning, dvs. fire akter, hvoraf den første og sidste er rammefortællingen - en pige i et rum på en institution. Herfra fortælles historien; 2. og 3. akt. Scenografisk arbejder jeg med en kube, der både agerer konkret rum, som hovedpersonen er indespærret i, men også et rum, som hele tiden danner rammen om fortællingen. Således er det kubet, der projiceres på.

Ved at dække flere af siderne til med afdækningsplasten er der god mulighed for at arbejde med skygebilleder - både som konkrete silhuetter og som

med projektioner af skygger. På den måde får videoprojektionerne i første og sidste akt en særlig betydning ved at afspejle hovedpersonens indre kamp med sin skygge.

Under 2. og 3. akt, hvor konflikten optrappes og klimakset udløses, bruger jeg videoprojektionerne til at formidle forelskelsen, som siden bliver afløst af vrede, jalousi og had. Teksten rummer en masse billeder af kirsebær, kirsebærtræer og cola, hvorfor vi også i projektionerne arbejder med netop dette. Altså som et minde om den tid, hovedpersonen var forelsket - og konkret som en kulisse, hvor historien udspiller sig.

**Gesamtkunstwerk**, tysk betegnelse for et kunstværk, hvori flere kunstarter er forenet. Udtrykket, der er hjemmehørende i 1800-tallet, knytter sig navnlig til komponisten Richard Wagners tanke om "musikdramaet" som en enhed af digtning, musik og dans.

*Et forlæg for idéen findes i den tidlige romantik, hvor Friedrich Schlegel definerede romanen, dels som en sammensmeltning af det episke, det lyriske og det dramatiske, dels som en ophævelse af forskellen mellem kunst og filosofi. For Richard Wagner var der knyttet et politisk program til tanken. Gesamtkunstverket var "fremtidens kunstværk", hvor de enkelte kunstarters egoisme og indbyrdes fremmedgørelse var overvundet. Dets mission var at indføre en kommunisme på kunstarternes område og derved foregribe menneskehedens store revolution.*

Gyldendals leksikon

---

### Arbejdsspørgsmål

- Diskuter Michaels udsagn om sit arbejde med video
  - Hvordan "oversætter" han handlingen til billeder?
  - Hvordan er den visuelle ramme med til at fortælle historien?
  - Hvordan understøtter det visuelle tekst og dans?
-

## Kildeliste

*Kærlighedens Anatomi*, Kai Aalbæk Nielsen, information, 1999

*Kender du de 10 grundfølelser?*, Sidsel Drengsgaard, Information, oktober, 2016

"Dans, dans, dans- ideer i teori og praksis", Lis Engel, Frydenlund, 2007

"Introduktion til psykologi- teori, anvendelse, praksis"; 2. udgave, Frydenlund, 2005

Politikens filosofi leksikon, 1. udgave, Politiken, 2010

Gyldendals Leksikon <http://www.denstoredanske.dk/>

"Politikens kunstleksikon", Peter Michael Hornung, Politikens Forlag, 2001

"C.G. Jungs psykologi", Jolande Jacobi, Gyldendal 1963

KOREOGRAFENS BLIK - den performative, koreografiske praksis og strategi som metode i skabelse af en interkulturel forestilling. Praksisbaseret ph.d. afhandling med specifikt udgangspunkt i "Artistic Research" af Birgitte Bauer-Nilsen.

Wilken L. Pierre Bordieu, 1. udgave, Roskilde Universitetsforlag, 2006 Prieur A. Sestoft C. Esmark K.

Rosenlund L. Pierre Bourdieu - En introduktion, 1. udgave, Hans Reitzels Forlag, 2006 Koester T.

"De fire temperament", I.C. Jacobsen, Sphinx, 1988