

Anders Barstad



Anders Barstad er sosiolog og forsker i Statistisk sentralbyrå, Seksjon for demografi og levekårsforskning. Hans viktigste interesseområder er psykisk helse og livskvalitet, sosial integrasjon og tilhørighet, bysosiologi og utvikling i levekårene. Han har blant annet publisert: «På vei mot det gode samfunn?», Statistiske analyser 64 (sammen med Ottar Hellevik), «Levekår og flyttemønstre i Oslo indre øst», Rapporten 2006/15 (med flere medforfattere). (anders.barstad@ssb.no)



Ritualer og energi

Hva er likheten mellom å håndhilsa på en ukjent person og å delta i en begravelse? Begge deler er et ritual. Gjennom uformelle og formelle ritualer som disse sparer vi psykisk energi, fordi vi vet nøyaktig hva som er forventet av oss.

Når vi blir introdusert for en ukjent person: Fram med labben. For de fleste skjer dette antakelig helt automatisk, det sitter så å si i ryggmargen. I ritualene tjener handlingene som utføres hovedsakelig symbolske funksjoner. Håndtrykket symboliserer gjensidig respekt og anerkjennelse. I seg selv tjener det ikke noe praktisk formål; i andre sammenhenger ville vi neppe ha behov for å kjenne på innsiden av den fremmedes håndflate i løpet av et flyktig sekund. Men symbolsk er det viktig.

Hvor viktig ser vi bare når den forventede handlingen uteblir. Eller hvordan ville du reagere, hvis en person du rakte fram hånden til nektet å rekke fram sin? På samme måte kan reaksjonene være sterke hvis deltakerne i en begravelse ikke oppfører seg etter forventningene, for eksempel har på seg fargesprakende og glorete klær, ler eller kommer med upassende bemerkninger.

Gir følelse av styrke

Ved siden av å spare energi, kan ritualer også gi energi. Dette er ett av hovedpoengene til den amerikanske sosiologen Randall Collins, i boka *Interaction Ritual Chains* (2004). Vellykkede ritualer produserer det han kaller emosjonell energi, det vil si følelser av styrke, selvtillit, entusiasme og handlekraft. Her brukes riktignok ritualbegrepet på en annen og videre måte enn det som framgår av eksemplene ovenfor.

Et samhandlingsritual har fire elementer, ifølge Collins:

- To eller flere personer befinner seg på samme sted
- Det er et skille mellom deltakere og ikke-deltakere
- Deltakerne fokuserer sin oppmerksomhet på et felles objekt og kommuniserer dette til hverandre
- Deltakerne har en felles emosjonell erfaring

De fire elementene påvirker hverandre gjensidig, framfor alt de to sistnevnte. Felles oppmerksomhet forsterker det følelsesmessige fellesskapet, som igjen virker tilbake på oppmerksomheten. Ved siden av emosjonell energi produserer vellykkede samhandlingsritualer også gruppesolidaritet, en opplevelse av å være del av gruppen.

Samtalen som ritual

Samtalen er det mest grunnleggende, og mest studerte, samhandlingsritualet. Forskere har studert hverdagsamtaler som har blitt filmet eller tatt opp på lydband. Samtalen, for eksempel mellom venner som møtes på en pub, inneholder de fire elementene nevnt ovenfor: Flere personer befinner seg på samme sted, grensen mot utenforstående er tydelig, alle har sin oppmerksomhet rettet mot et felles objekt (samtalen) og vet at dette også gjelder for de andre, og de deler en følelsesmessig erfaring.

I den grad ritualer er vellykket, vil de føle seg som medlemmer av vennegruppen og bli «pumpet fulle» av emosjonell energi. Men hva skal til for en vellykket samtale?



Ifølge Collins er nøkkelordet rytme; felles rytme. Samtalen er en slags gruppedans, ja, alle ritualer må fungere som en gruppedans for at de skal gi energi! Det avgjørende er den rytmiske koordineringen av ord og gester. På den ene siden må ytringene i samtalen koordineres slik at personene ikke snakker i munnen på hverandre. På den annen side bør heller ikke pausene mellom ytringene være for lange. I vellykkede samtaler er gapet mellom når en person slutter å snakke og en annen person begynner typisk mindre enn et tiendedels sekund.

De «dårlige» samtaler er til gjengjeld enten preget av at partene forsøker å avbryte hverandre eller av for mange pauser; de er urytmiske og hakkete. «Dårlig» i denne sammenheng gjelder vel å merke bare ett aspekt ved samtalen, nemlig i hvilken grad den produserer energi og solidaritet. Det er ikke bare ordene som koordineres gjennom samtalen, det

samme gjelder kroppslige gester (for eksempel blinking med øynene) og kvaliteter ved stemmebruken.

Felles rytme

Når den rytmiske koordineringen er god, viser undersøkelser at samtalepartnerne liker hverandre bedre enn når koordineringen er dårlig. Hva som er årsak og virkning kan diskuteres, men et hovedpoeng for Collins er som nevnt den gjensidige vekselvirkningen mellom disse elementene: koordinering bidrar til en opplevelse av fellesskap og nærhet, som igjen forsterker den gjensidige oppmerksomheten og den rytmiske koordineringen.

Den samme koordineringen kan også finne sted når mange mennesker er samlet på ett sted, for eksempel ved store sportsarrangementer eller politiske demonstrasjoner (som er eksempler på det Collins kaller makroritualer).

Samfunnsmessige konsekvenser

Teorien til Collins gir nye perspektiver på en rekke sosiale fenomener, blant annet hvorfor sosial isolasjon er forbundet med depresjon. Å stå utenfor sosiale grupper gir ikke muligheter til å delta i, og dermed få energi fra, gruppens samhandlingsritualer.

Ifølge Collins er det også slik at personer som i stor grad står under andre menneskers kontroll har en tendens til å miste emosjonell energi, mens de som dominerer beholder eller øker sitt energinivå. Slik dannes og gjendannes sosial ulikhet i fordelingen av emosjonell energi, en ulikhet som kan ha store konsekvenser. Energi gir ressurser og makt til å dominere andre og oppnå suksess. De vinnende generalene og de rikeste finansmennene er som regel de mest energiske, og stjernene innenfor vitenskap og litteratur har blitt beskrevet som «energistjerner».

Private ritualer

Perspektivet til Collins understreker altså hvordan individene får livskraft og vitalitet gjennom å ta del i den kollektive entusiasmen. Men gitt at vi legger en annen mening i ritualbegrepet enn den vi finner hos Collins, er det kanskje også mulig å lage egne, høyst private, ritualer, og få energi gjennom disse.

For eksempel foreslår den amerikanske psykologen Robert A. Johnson symbolske seremonier som personer kan utføre for å komme i kontakt med sin «dionysiske energi». Dionysos var guden for vindyrking og ekstatisk livsglede i gresk mytologi. Tankegangen er naturligvis ikke å dyrke greske guder, men at Dionysos symboliserer krefter i sinnet som ritualer kan bringe en i dypere kontakt med; «ir-

rasjonelle» krefter som ekstase, intuisjon og overgivelse til en «rå» livskraft.

Makroritualer hvor det fysiske står i sentrum (eksempelvis fotballkamper) kan forløse mye undertrykt dionysisk energi, hevder Johnson. Han foreslår å utføre sportsaktiviteter, ikke minst løping, som ritualer i den hensikt å påkalle den dionysiske kraften.

Hvis det føles en smule fremmed å skulle vie joggeturen til en gresk gud du knapt har hørt om, er det svært så forståelig. Da er det atskillig mer fristende å søke tilgang til den kollektive energien i et godt vennelag. Og hvis det drikkes vin ved siden av, får vinguden også sitt. Men drikk ikke for mye. Det er med samtalen som det er med dansen: For mye alkohol ødelegger koordineringen. Ustø gange er lite rytmisk, som kjent.

