



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi

Psykologprogrammet

**”Det handlar ju bara om övning, och att bli sedd av
någon när man delar med sig”**

En kvalitativ och kvantitativ undersökning av mäns förhandlingar kring
känslor och maskulinitet

Albert Lindgren & Eva Mansikka Högström

Psykologexamensuppsats. 2020

Handledare: Per Johnsson
Examinator: Lars-Gunnar Lundh

Abstract

The aim of the present study, which was informed by a critical realist approach, was to investigate how men experience, understand and regulate their emotions, both intrapsychically and in interpersonal contexts. A specific aim was to shed light on the socialization of emotions during adolescence, and on how this today is affecting men's emotional attitudes. The study's design was mixed and included an internet survey, consisting of the self-assessment forms DERS-16 and BSRI, and semi-structured follow-up interviews. 81 male participants answered the questionnaire, of which nine men in the age of 19–34 were selected for individual interviews. The interview material was transcribed and, based on an abductive approach, analyzed using thematic analysis, which resulted in two main themes - *Negotiation of masculinity and emotions* and *Being seen* - with three sub-themes each. The quantitative result showed a significant negative correlation between emotion regulation difficulties, estimated using DERS-16, and masculinity, estimated using BSRI. All in all, the results indicate that men, especially during their upbringing, are adversely affected by norms of masculinity, which advocate both independence and emotional restraint, as well as an expression of aggression. For the men in the study, becoming adults has meant challenging and renegotiating these norms, a process which has been both painful and scary, but at the same time liberating. These results reinforce an assumption that men, like women, possess a basic ability to feel, as well as a desire to verbalize emotions in interaction with others, and that under the right conditions, they are more than happy to do just that.

Keywords: Emotions, feelings, sex, gender, masculinity, socialization, norms, emotional intimacy, social disconnection

Sammanfattning

Syftet med den aktuella studien var att, utifrån en kritisk realistisk ansats, undersöka hur män upplever, förstår och reglerar sina känslor, såväl intrapsykiskt som i en interpersonell kontext. Ett särskilt fokus riktades mot socialiseringsprocesser av känslor under uppväxten, och på hur detta idag inverkar på männens känslomässiga förhållningssätt. Studiens design var mixad och utgjordes av en enkätundersökning, bestående av självskattningsformulären DERS-16 och BSRI, och uppföljande semistrukturerade intervjuer. 81 manliga deltagare besvarade enkäten, varav nio män i åldersspannet 19–34 år valdes ut för intervju. Intervjumaterialet transkriberades och analyserades utifrån en abduktiv insats med hjälp av tematisk analys, vilket resulterade i två huvudteman - *Förhandling av manlighet och emotioner* och *Att bli sedd* - med tre underteman vardera. Det kvantitativa resultatet visade ett signifikant negativt samband mellan emotionsregleringssvårigheter, uppmätta med DERS-16, och maskulinitet, uppmätt med BSRI. Resultaten pekar sammantaget på att män framför allt under uppväxten påverkas negativt av maskulinitetsnormer, som förordar såväl oberoende och känslomässig återhållsamhet som uttryck av aggressivitet. För männen i studien har vuxenblivandet inneburit en utmaning och omförhandling av dessa normer, vilket varit både smärtsamt och skrämmande, men samtidigt frigörande. Detta styrker antagandet att män, liksom kvinnor, besitter en grundläggande förmåga att känna, samt en vilja att verbalisera känslor i samspel med andra, och att de under rätt förutsättningar mer än gärna ägnar sig åt just detta.

Nyckelord: Emotioner, känslor, kön, genus, maskulinitet, socialisering, normer, känslomässig närhet, kontaktlöshet

Ett stort tack,

till Per Johnsson, för att du på ett tillmötesgående sätt och med varmt engagemang handlett oss genom arbetsprocessen. Tack till alla anställda på Karna och Ilias kafé för glada tillrop och välgörande kaffe, och Bagaren & Bonden och Bageri Leve för obeskrivligt goda bakverk som hjälpt oss uthärda den mörkaste novembermånad vi någonsin upplevt. Tack till de 81 män som tog sig tid att fylla i enkätundersökningen. Slutligen, det största av tack till våra nio intervjupersoner, som med mod och generositet delat med sig av sina berättelser om att vara män och att känna.

Introduktion	1
Inledning.....	1
Teori	2
Känslbegreppet.....	2
Känslors sociala karaktär.....	3
Behov av emotionell närhet och socialt stöd.....	5
Stereotyper, normer och socialisering	7
Könade känslor och känsloberoende genuskonstruktioner	10
Bortom kön-som-skillnad.....	13
Utvecklingsperspektiv på genus och känslor	14
Tidigare forskning	16
Emotioner och normer under uppväxten	16
Överföring mellan generationer	18
Emotioner i vuxenlivet	19
Syfte och frågeställningar.....	23
Metod	24
Introduktion.....	24
Epistemologiskt ställningstagande	24
Deltagare och urvalsprocedur.....	26
Kvantitativa mätinstrument	26
Kvalitativt material.....	28
Design och genomförande.....	28
Dataanalys	29
Kvantitativ analys.....	29
Kvalitativ analys.....	29
Reflexivitet.	30
Forskaren som individ.	31
Etiska överväganden.....	32
Resultat.....	33
Kvantitativa resultat	33
Kvalitativa resultat	33

Huvudtema I – Förhandlingar av manlighet och emotioner.....	34
Det återhållsamma eller aggressiva som ideal	35
Socialisering och disciplinering	38
Hämning av känslomässiga upplevelser och uttryck	43
Huvudtema II - Att bli sedd.....	47
Att dela känslor	47
Ambivalens.....	52
En kamp mot kontaktlöshet.....	56
Diskussion	62
Introduktion	62
Maskulinitetsnormer och deras naturaliserande effekt.....	63
Kvinnors emotionella arbete	64
Konkurrerande normer	65
En känslomässig rävsax.....	66
En förändringens gryning.....	67
Emotionsregleringssvårigheter och maskulinitet	68
Metodologisk utvärdering	70
Kvalitetskriterier.....	70
Epistemologi.....	70
Personlig reflexivitet	72
Trovärdighet och överförbarhet.....	73
Etiska reflektioner	74
Uppslag för framtida forskning.....	75
Slutsatser	77
Referenser.....	78
Bilaga 1. Affisch.....	84
Bilaga 2. Informationsbrev.....	85
Bilaga 3. Samtyckesblankett	86
Bilaga 4. Intervjuguide	87

Introduktion

Inledning

”Att begränsa känslor och skambelägga sårbarhet bidrar till mäns och pojkars svårigheter att söka hjälp när de mår psykiskt dåligt.”, skriver Sveriges kommuner och landsting [SKL] (2018a) i publikationen ”Maskulinitet och psykisk hälsa - strategier för förbättringsarbete i vård och omsorg”. Totalt fem publikationer under temat ”Maskulinitet och jämställdhet” ingår i genomförandet av Sveriges regerings jämställdhetspolitik, som bland annat omfattar insatser för att öka kunskapen om maskulinitetsnormers inverkan på såväl mäns som kvinnors hälsa, och vidare på samhället i stort (SKL, 2018a). Den forskning som SKL hänvisar till visar bland annat att män som i större utsträckning efterlever traditionella och stereotypa maskulinitetsnormer också i större utsträckning brukar våld mot kvinnor och män, samt att de är mindre benägna att söka hjälp vid egen ohälsa (SKL, 2018b).

Den traditionelle mannen beskrivs inom både vetenskapen och populärkulturen som en stoisk, dominant, rationell och oberoende varelse (Kirby & Kirby, 2017; Moss-Racusin, Phelan & Rudman, 2010; Shields, 2013; SKL, 2018b). Kvinnan beskrivs som hans raka motsats: emotionell, irrationell, omhändertagande och osjälvständig (Shields, 2013; SKL, 2018b). Trots att dessa stereotyper idag kan upplevas som förlegade, indikerar forskning att de alltså har en negativ och begränsande inverkan på både män och kvinnors liv, såväl under barndomen som i vuxenlivet. I en artikel i *Sydsvenskan* (2019) beskrivs bland annat att homofobiska glåpor och en otillåtande inställning till fysisk närhet bland killar är en del av de ’killnormer’ som de intervjuade högstadieläverna upplever i sin vardag.

Socialiseringen utifrån maskulinitetsnormerna påbörjas för många redan under förskoleåldern (SKL, 2018a). Ett klassiskt exempel på en föreställning som tidigt befästs hos pojkar är den om att gråt signalerar svaghet och till varje pris bör undvikas (Motro & Ellis, 2017). Detta resulterar inte sällan i att pojkar lär sig undantrycka gråten, vilket riskerar att skapa en bestående känslomässig hämning som kan vara svår att upphäva (Svanell, 2017).

Med anledning av den omfattande påverkan som maskulinitetsnormer har på samhället är det därför upplyftande att se att det på både statlig och ideell nivå pågår insatser för att förstå och förändra dessa normer (MÄN, n.d.; SKL, 2018b), och att samarbeten sker över landsgränserna inom Norden (Nordiskt samarbete, 2019). För att lyckas nå fram till pojkar och män, som är såväl bärare som skapare av dessa normer, är det viktigt att förstå både de likheter och skillnader som finns i deras respektive upplevelser av att vara just pojkar och män. Forskare menar att det är missledande att utgå från att det finns *en* slags maskulinitet som är härskande, och förordar istället ett intersektionellt perspektiv, genom

vilket man kan öka förståelsen för hur olika personliga egenskaper och kontexter interagerar med varandra i skapandet och upprätthållandet av dessa normer (McKenzie, Collings, Jenkin & River, 2018).

Teori

Känslobegreppet. Vad är en *känsla*? Är det hjärtats snabba slag när du möter blicken hos någon du i hemlighet studerat på avstånd? Är det din instinktiva reaktion då du sänker blicken och fäster den i din bok? Eller är det din intensiva längtan efter att vilja vara nära personen, vars blick du mött, samtidigt som du generas av detta faktum?

Enligt James J. Gross (2014) används begreppet känsla ofta för att beskriva den subjektiva upplevelsen hos en människa, vilket utifrån exemplet ovan skulle motsvaras av den intensiva längtan och genansen. Känslor skiljer sig enligt Gross från det närliggande begreppet *emotioner*, som han menar består av samtliga tre aspekter som skildras ovan: en fysiologisk reaktion, en beteendekomponent, samt en subjektiv upplevelse (Gross, 2014). Till dags dato råder, inom den psykologiska forskningen, emellertid ingen konsensus kring betydelsen av känsla respektive emotion, och inte heller kring vad som skiljer dessa två från begreppet affekt (Gross, 2014; Frijda, 2008). Denna begreppsförvirring utgör ett potentiellt hinder för vidare studier inom området, då användandet av olika terminologier leder till att utvärderingar och jämförelser av tidigare studier är svåra att genomföra. En utförligare diskussion kring detta dilemma ligger emellertid utanför den aktuella studiens räckvidd, men för att undvika begreppsförvirring kommer hädanefter begreppen känsla och emotion att användas synonymt, med innebörden av en subjektiv känslomässig upplevelse. Avvikelser från detta kommer att förtydligas.

En emotion uppstår hos en individ när denne befinner sig i en situation som bedöms som relevant i strävan mot att uppnå ett visst mål (Mauss & Tamir, 2014). När du, bara ett ögonblick efter att ha sänkt blicken ned mot din bok, tar mod till dig och bestämmer dig för att gå fram till personen och lämna en lapp i dennes jackficka, höjer du blicken och ser plötsligt att personen lämnat rummet. Ditt mål går plötsligt inte att nå, och du känner ett sting av besvikelse.

I vissa situationer förekommer flera konkurrerande mål samtidigt (Mauss & Tamir, 2014). En önskan om att komma en person nära kan konkurrera med en samtidigt växande rädsla för att bli bortgjord och avvisad. I en sådan situation har individen ett flertal möjligheter. Ett alternativ är att kognitivt omvärdera situationen, så att den inte längre upplevs som skrämmande. Ett annat alternativ är att nedreglera vissa av de emotioner som redan

uppstått, t.ex. genom att djupandas eller trycka undan dessa känslor helt och hållet. Dessa strategier är exempel på olika former av emotionsreglering (Gross, 2014).

Emotionsreglering kan ske på både viljestyrd och automatisk nivå. Det senare innebär att särskilda situationella mål, emotionsregleringsstrategier och konsekvenser, genom återkommande erfarenheter, blivit starkt associerade med varandra och därmed kan aktiveras automatiskt (Sonnby-Borgström, 2012). Ett barn som upprepade gånger fått uppleva att uttryck av ledsamhet på olika sätt ignorerats eller bestraffats, kan komma att utveckla en emotionell hämning vid egna upplevelser av sorg och upprivenhet, på så sätt att känslan istället tar sig uttryck i ilska eller helt och hållet trycks undan. Oavsett vilket psykologiskt perspektiv man väljer att betrakta en sådan problematik utifrån är den självklara frågan att ställa sig *hur* en sådan hämning går att upphäva. Det vill säga: på vilket sätt kan automatiserade responser omvandlas till viljestyrda sådana? (Gross, 2014.)

Känslors sociala karaktär. Inom det psykologiska och tvärvetenskapliga forskarsamhället finns en myriad av teoretiska konflikter kring hur emotioner bäst kan beskrivas och förstås. En sådan konflikt rör huruvida känslor bäst förstås som 'grundkänslor' eller som dimensionella fenomen utifrån två axlar: behag/obehag, respektive intensitet. Vissa menar att grundkänslor nedärvs biologiskt-genetiskt, medan andra menar att vår känslomässiga förståelse och våra känsleresponser byggs upp av upprepade interaktioner med andra, som sammankopplar olika stimuli, händelsesekvenser och fysiologiska förändringar, vilket ger upphov till känslorelaterade scheman. Oavsett om känslor är nedärvda, inlärdade, eller både och, så uppvisar människor en påfallande likhet i hur de upplever och uttrycker känslor, samt i hur känslomässiga upplevelser får dem att bete sig (Sahlin & Malmquist, 2018).

Shields (2002) hävdar kärnfullt att känslor handlar om att ta saker personligt. Burkitt (2018b) erinrar att våra känslor är relationellt, socialt och kulturellt inbäddade. Gross (2015) processmodell för emotionsreglering lämpar sig väl för en form av intrapersonell målstyrd reglering av väl avgränsade känslor, men tar inte i beaktande den känsloreglering som sker i samspel med andra. Flera forskare har lyft fram brister med att psykologiska modeller kring emotioner ofta utgår ifrån individen som den enda meningsfulla analysenheten, medan emotionsreglering ofta är en interpersonellt inbäddad process, både utifrån att en individ ofta reglerar sina känslor i andras fysiska eller imaginära närvaro, samt att individer ofta tar andra till hjälp för att hantera känslor. Begrepp som 'interpersonell emotionsreglering' (Zaki & Williams, 2013) och 'social emotionsreglering' eller 'distribuerad emotionsreglering' (Burkitt, 2018a) har formulerats för att komplettera Gross (2015) modell.

En klassisk förståelse av emotioners funktion är att de har utvecklats för att hjälpa människor att överleva, respektive reproducera sig. Typexemplet är rädslans förmåga att aktivera vårt sympatiska nervsystem, som gör oss förberedda på kamp eller flykt. Stark rädsla har förmågan att på ett omedelbart sätt avbryta vårt pågående beteende, rikta vår uppmärksamhet till viktiga händelser, och mana oss till handling, som svar på ett upplevt överhängande hot i vår omgivning (Fischer & Manstead, 2008).

Emotioner bidrar också till vår "sociala överlevnad", på så sätt att de dels kan hjälpa oss att skapa och bibehålla relationer till andra människor, och dels att de kan hjälpa oss i att etablera och upprätthålla vår sociala position i förhållande till andra medlemmar av grupper (Fischer & Manstead, 2008). I samvaro med andra behöver vi både kunna utföra beteenden som leder till social kontakt och tillhörighet ('affiliation') respektive beteenden som skapar en distans i relation till andra ('distancing'), bland annat för att sätta gränser. Fischer och Manstead menar att känslor på ett prototypiskt sätt ger upphov till handlingsberedskap i syfte att uppfylla antingen ett närmande till en annan person, eller ett fjärande. De menar dock att uttryck av ilska kan fylla båda funktionerna, utifrån att uttryck av ilska har en socialt distanserande effekt på kort sikt, men har potential att fungera närmande på längre sikt, (Fischer & Manstead, 2008).

Emotioners prototypiska sociala funktion bör dock inte förväxlas med en känslas sociala effekt i en given situation, då den sociala effekten av en känsla är beroende av *hur* känslan uttrycks och vad den relationella-sociala kontexten har för karakteristika. Exempelvis är den prototypiska sociala funktionen av uttryckt ledsenhet att den som kommunicerar känslan ska erhålla stöd och tröst från andra, men den gråtande kan ändå mötas av hån istället för tröst i vissa sammanhang (Fischer & Manstead, 2008).

Viktigt att betona är också hur känslomässig uttryckslöshet och spelad oberördhet kan användas för att utöva makt. Såväl Pease (2012) som Froyum (2018) menar att känslomässig kontroll och självbehärskning har ett signalvärde: för att härska över andra behöver man kunna härska över sig själv. Uttryck av förakt, ilska och aggressivitet, och hämmande av uttryck av rädsla och ledsenhet, kan således användas strategiskt för att hävda sig över andra och skapa hierarki (Fischer & Manstead, 2008).

Burkitt (2018b) förespråkar en förskjutning i tyngdpunkt från den intrapsykiska, individuella förståelsen av känslor, till ett ökat beaktande av emotioners relationella och sociala komponenter. Han utgår från att emotioner är förkroppsligade fenomen som bearbetas och förstås av ett medvetande som är uppbyggt av olika dialogiska själv, som inkorporerar tänkta perspektiv och kommentarer från andra människor (Burkitt, 2018a). Burkitt (2018a)

lyfter fram vårt medvetandes dialogiska och mångröstade karaktär, där vi tänker och känner i dialog med såväl verkliga som imaginära representationer av andra. Att enbart föreställa sig någon annans perspektiv och omdöme utgör därmed, enligt McQueen (2017), ett emotionellt stimuli.

Som en följd av vår förmåga till reflekterande självmedvetenhet kommer känslor sällan rena eller ogrumlade (Shields, 2005). Burkitt (2018a) menar att psykologin ägnat för stor uppmärksamhet åt regleringen av känslor, på bekostnad av fokus på hur känslor *genereras*. Han lyfter fram att förekomsten av samtidiga, konkurrerande känslor ger upphov till behov av reglering, samt att individer är bättre rustade för att interagera och förhandla med andra människor, om de är i kontakt med sina känslomässiga upplevelser utan att bli överväldigade av dem (Burkitt, 2018b).

I sin formulering av interpersonell emotionsreglering gör Zaki och Williams (2013) en åtskillnad mellan de känslomässiga mekanismer och effekter som är mer respektive mindre beroende av den andras respons. De menar till exempel att akten att sätta ord på känslor och konstruera ett narrativ kan vara välgörande i sig, och inte alltid är så beroende av den andras gensvar. De betonar dock att intra- och interpersonell emotionsreglering sker på ett kontinuum, och att gränsen mellan respons-beroende och respons-oberoende interpersonell reglering är suddig (Zaki & Williams, 2013).

För att kunna navigera socialt och skapa tillfredsställande och hållbara relationer behöver människan kort sagt vara anpassningsbar, och ha en adekvat tillgång till adaptiva känslor (Burkitt, 2018b). För att förstå emotioner behöver vi därför, enligt Burkitt (2018b), en teori som på ett rättvisande sätt erkänner emotioners såväl relationella som förkroppsligade natur, och betraktar individer som kroppsligt förankrade kännande subjekt.

Behov av emotionell närhet och socialt stöd. Under psykologins relativt korta historia har ett flertal tänkare formulerat teorier om att människor har ett grundläggande behov av att skapa emotionella och relationella band till andra, såsom Freud, Maslow, Bowlby, Horney och Sullivan (Baumeister & Leary, 1995). Baumeister och Leary menar dock att hypotesen ditintills inte hade utvärderats utifrån empirisk forskning, vilket de föresatte sig att göra. I sin breda genomgång av det empiriska forskningsläget menar Baumeister och Leary att det finns erforderligt forskningsstöd för att kunna slå fast att behovet av att känna samhörighet utgör en fundamental drivkraft för människor. De menar att det finns gott empiriskt stöd för att människor har en inneboende motivation att etablera relationella, mänskliga band, vilket formar mycket av människors beteenden, även sådana

som vid första anblick framstår som asociala, som blyghet och antisocialt beteende (Baumeister & Leary, 1995).

I linje med detta för Coan och Maresh (2014) fram argumentet att människor i första hand inte har anpassat sig evolutionärt till en särskild terräng, ett särskilt klimat, eller en viss typ av föda, utan att vi framför allt är skapta för att kunna anpassa oss och förhålla oss ändamålsenligt till vår sociala omgivning, alltså *varandra*.

Forskare har funnit robusta samband mellan goda, stödjande relationer och såväl psykologisk som fysiologisk hälsa (Feeney & Collins, 2015). Nära och omsorgsfulla relationer har visat sig hänga samman med lägre grad av sjukdom och förtidig död, samt högre grad av subjektivt välmående och god psykologisk hälsa, bland annat genom att det utövar en skyddande effekt vid påfrestande livshändelser (Feeney & Collins, 2015). I de fall människor inte förmår uppfylla sina grundläggande behov av närhet i relationer upplever de, enligt Laurenceau och Kleinman (2006), ångest, vilket i sin tur kan bidra till känslomässigt och psykologiskt lidande och psykopatologi. Sbarra och Coan (2018) menar att känslor och känslomässiga tillstånd inom ramen för nära relationer kan tänkas ha en viktig medierande funktion för att förklara sambandet mellan relationer och hälsa, både utifrån hur känslor genereras och regleras i relationer, samt utifrån att de hänger samman med olika former av fysiologisk aktivering.

Närhet och intimitet i relationer kan förstås som en process som äger rum i samspel mellan personer. Forskare har framför allt lyft fram tre viktiga komponenter i en sådan process: självavslöjanden ('self-disclosures'), responsivitet ('responsiveness') och uppfattad responsivitet hos samtalspartnern ('perceived partner responsiveness') (Vangelisti & Beck, 2007). Känslomässig öppenhet i relationer främjar närhet, men är också beroende av att mottagaren är responsiv. Med responsiv menas att mottagaren av självavslöjandet bemöter det känslomässiga delandet med intresse, förståelse och en giltigförklarande hållning (Vangelisti & Beck, 2007; Ruan, Reis, Clark, Hirsch & Bink, 2019). Genom ett lyhört stöd respekteras även den andres behov av autonomi och självbestämmande (Feeney & Collins, 2015).

Att öppna upp för någon annan kring sina känslor innebär att man avslöjar något grundläggande om den egna synen på sig själv, vilket skapar förutsättningar för att få sina känslor och upplevelser giltigförklarade. Den som öppnar upp sig för andra kan mötas av förståelse och acceptans, vilket både kan minska känslor av ensamhet och bidra till ökade känslor av upplevt egenvärde (Greene, Derlega & Mathews, 2006). Samtidigt medför det en risk att bli ogiltigförklarad eller avvisad i sin känsla och sin upplevelse (Ruan et al., 2019). Känslomässiga självavslöjanden som inte bemöts med intresse och lyhördhet leder troligtvis

till en minskad benägenhet för den självavslöjande att anförtro sig på nytt (Vangelisti & Beck, 2007). En persons förväntan på andras responsivitet är därmed beroende av tidigare, generaliserade, erfarenheter.

Vangelisti och Beck (2007) menar att det troligtvis finns kurvlinjära samband mellan emotionella självavslöjanden och tillfredsställelse inom en relation, respektive intimitet och tillfredsställelse, vilket innebär att såväl för mycket som för lite öppenhet, och för mycket som för lite intimitet, tros hänga samman med lägre grad av tillfredsställelse inom relationen. Även om känslomässiga självavslöjanden tycks bidra till en ökad upplevelse av känslomässig och relationell närhet, kan det också medföra nackdelar under vissa förhållanden. Nolen-Hoeksema (2012) menar att ett överdrivet fokus på problem och negativa händelser i en relation, där man upprepar negativa tolkningar av händelser, riskerar att stå i vägen för problemlösning, och på sätt leda till ett gemensamt ältande. Nolen-Hoeksema (2012) antyder att kvinnor är mer deprimerade och har högre grad av ångest för att de ältar mer än vad män gör. I kontrast till en sådan förklaring menar Froyum (2018), utifrån ett sociologiskt perspektiv, att sådana skillnader bättre förklaras av sociala strukturer och förtryck. Sådana kontrasterande perspektiv och ingångar belyser vikten av tvärvetenskapliga synsätt.

Stereotyper, normer och socialisering. Utifrån en socialpsykologisk förståelse är stereotyper såväl (1) beskrivande och (2) uppmanande, som (3) förbjudande. Enligt Steinberg och Diekman (2016) finns både teorier och forskningsstöd för att hävda att stereotyper kring maskulinitet är mer rigida än feminina stereotyper. De menar dock att de olika komponenter som utgör stereotyp manlighet påbjuds respektive förbjuds i olika stor utsträckning, samt att utrymmet för att bryta mot eller överträda dessa utan att bedömas negativt av andra skiljer sig åt. Vissa avvikelser från en maskulinitetsstereotyp kan rentav ge upphov till positiva omdömen, om de inramas på rätt sätt. Särskilt starka påbud för män tycks uppmana dem att klara sig själva och vara bestämda, medan särskilt starka förbud dikterar att de inte ska vara alltför känslomässiga eller svaga (Steinberg & Diekman, 2016). Utifrån dessa ramar 'tillåts' män att uttrycka feminint kodad värme gentemot andra, förutsatt att de samtidigt undgår att framstå som svaga.

En nackdel med forskning kring stereotyper är att den ofta bedrivs genom att deltagarna skattar eller värderar okända eller fiktiva personer utifrån hypotetiska scenarion, som ofta saknar en större kontextuell inramning, medan verkliga interpersonella interaktioner är förankrade i tid, rum och mellan särskilda personer, samt i individuella och tillfälligt sammanlänkade psyken-kroppar. Att generalisera resultat från sådana studier blir därför problematiskt, då maskulina ideal förändras över tid, och skiljer sig åt för olika män beroende

på ekonomiska och kulturella skiljelinjer grundade i sociala kategorier som ras¹, klass och sexualitet (Addis, Reigeluth & Schwab, 2016).

Utifrån klassisk socialiseringsteori sker under uppväxten en socialisering av känslor, genom vilken vi lär oss att identifiera genusadekvata sätt att känna och uttrycka känslor på, vilket för pojkar innebär att de lär sig identifiera och i sitt beteende efterlikna de kulturella koder som gäller för pojkar och män (Addis, Mansfield & Syzdek, 2010; Shields, 2002). Baserat på hur vi har blivit bemötta när vi gett uttryck, respektive inte gett uttryck, för olika känslor utvecklar vi generella förhållningssätt till våra känslor (Shields, 2002).

Genusteoretiker menar att vi inte bör tala om kön som ett statiskt varande, utan som något vi *gör*. I och med detta synsätt sker ett avståndstagande från essentialismen, vars antagande är att män och kvinnor besitter fasta och inneboende egenskaper, som förklarar skillnader könen emellan (Shields, 2002). Shields (2002) menar att vi på ett liknande sätt lär oss att *göra* känslor, parallellt med att vi lär oss göra kön. Detta leder till att föreställningar kring kön och emotioner blir starkt sammanlänkade och ömsesidigt konstituerande, och påverkar såväl den egna självförståelsen som tolkningen av andra (Shields, 2002; Shields, 2013). Därför, menar Shields (2013), att det finns fog för att prata om genus-känslouppfattningar ('gender-emotion beliefs'), vilka kan förklara samband mellan individers föreställningar om känslor, känslomässiga upplevelser och könade självuppfattning.

Socialiseringen av känslor påverkas särskilt starkt av upplevelser inom familjesystemet, som exempelvis föräldrarnas temperament, deras attityder till kön och deras egna könade emotionella beteenden. Kulturell och socioekonomisk bakgrund, samt eventuell syskonsammansättning, spelar också stor roll (Brody & Hall, 2008). Genom modellinlärning, klassisk betingning och operant inlärning sker enligt Bussey och Bandura (1999) en internalisering av könade självkrav ('internalization of gendered self-standards'). De beskriver i sin socialkognitiva teori en gradvis utveckling där sanktioner och reprimander mot genusöverträdelser går från att framför allt komma utifrån, ifrån socialiseringsagenter som föräldrar, lärare, media och jämnåriga, till att alltmer ske inifrån genom självsanktioner ('self-sanctions'). Teorin åskådliggör även hur påtryckningar kan utövas såväl utifrån som inifrån.

Inom psykologisk forskning har ett paradig som fokuserat på variationen mellan olika män, avseende hur de förhåller sig till en 'traditionell maskulinitetsideologi', haft en stark ställning (Levant & Richmond, 2016). Populär har även forskning om känslomässig

¹ Vi är medvetna om att ordet 'ras' är omtvistat i Sverige, både inom forskningssamfundet och av allmänheten. Vårt beslut att använda ordet 'ras' i uppsatsen baseras på att det regelbundet används inom den internationella forskning vi refererar till, mer specifikt sådan som rör intersektionalitetsfrågor. Att byta ut ordet kan potentiellt leda till begreppsförvirring, vilket medför risken att forskningens innebörd missförstås. Detta vi vill undvika.

uttryckslöshet hos män ('male emotional inexpressivity') varit, uppskattad genom olika skalor och subskalor. Shields (2013) menar att det finns såväl en kulturell som akademisk bild av män som känslomässigt uttryckslösa, undantaget en förhöjd grad av upplevd ilska och uttryckt aggressivitet. Sådana bilder har framställt män som känslomässigt inkompetenta eller defekta, vilket står i bjärt kontrast till forskning som indikerar att kvinnor och män har samma grundläggande förståelse för känslor, men att det finns vissa skillnader i hur män och kvinnor på gruppnivå nyttjar den förståelsen, till stor del beroende på kontext och situationsspecifika mål (Shields, 2002).

Cromby (2012) menar att psykologiska frågeställningar, undersökta med kvantitativa forskningsmetoder, alltför ofta har en homogeniserande verkan, då skillnader inom grupper skyls över till förmån för statistiska medelvärden. Detta leder till att forskningsdeltagarna blir avskurna från sina sociala och materiella villkor, eftersom dessa villkor blott förstås som kontextuella faktorer som begränsar förmågan till generalisering, och inte som konstitutiva. På så sätt skapas en fiktiv, generisk individ, som ska upplysa teoribildning, politik och samhällsligt beslutsfattande (Cromby, 2012).

Forskning som istället utgår från ett grundantagande om att olika män *skiljer sig åt* i vilken mån de tror på och försöker efterleva tämligen repressiva maskulinitetsideologier, har visat att en hög grad av efterlevnad av traditionella maskulinitetsideologier har samband med en mängd förödande konsekvenser, som utövande av våld, ovilja att söka vård, homofobi, rasism och sexism (Levant & Richmond, 2016; Addis et al., 2016). Addis et al. (2010) menar dock att den psykologiska forskningen kring män och maskulinitet länge varit bakbunden och begränsad av ensidiga metodologier och alltför snarlika problemställningar. Forskning kring olika mäns följsamhet till maskulinitetsideologier och -normer tenderar att betrakta variabilitet inom personer, alltså den utsträckning i vilken enskilda män beter sig olika över olika tidpunkter och situationer, som suspekt eller som en vetenskaplig, statistisk felkälla, vilket bidrar till en överdriven och skenbar kontinuitet, på bekostnad av faktisk motstridighet, mångtydighet, variabilitet och flexibilitet i individuella mäns beteende (Schwab, Addis, Reigeluth & Berger, 2016).

I grund och botten är pojkar och mäns emotionella beteenden inte stabila över tid, rum, relation, kontext eller mål, eftersom alla individer förstår och uttrycker känslor i en given interaktion, dels beroende på förväntningar från andra, och dels beroende på vilka egna mål man har i samspelet (Wester, Heesacker & Snowden, 2016). Addis et al. (2010) vänder sig emot, inom socialiseringsteorier, vanligt förekommande metaforer kring internalisering, eftersom det ger en bild av en stabil och entydig beteenderepertoar, vilket resulterar i sämre

prediktioner, eftersom mäns beteende i själva verket varierar över kontexter. Addis et al. (2010) menar istället att social inlärning är en form av situerad, situations- och miljöspecifik inlärning, där vissa av en individs beteenden åtföljs av särskilda konsekvenser från omgivningen. 'Könad social inlärning' sker när kön är ett framträdande element i den sociala inläringssituationen, vilket det kan vara i en uppsjö olika sammanhang, med olika krav, förväntningar och normer (Addis et al, 2010).

Pojkar lär sig ofta att uttryck av sårbara känslor i närvaron av andra dominanta pojkar eller män medför förlöjliganden eller andra former av bestraffning, medan samma känslouttryck kan följas av helt andra responser när det sker tillsammans med en nära vän, ett syskon eller en förälder (Addis et al., 2010). Vilka beteenden som är gångbara, oacceptabla respektive önskvärda beroende på kön/genus varierar även under olika åldrar, och i olika sammanhang, vilket kan bidra till en motsägelsefull eller mångtydig socialisering. En konsekvens av detta är att människan utvecklar beteendepertoarer som är väldigt känsliga för kontexters olika särdrag (Addis et al., 2010).

Män och pojkar är emellertid inte bara passiva mottagare, utan också medskapare, återskapare och omförhandlare av normer och relationella praktiker. Way (2011) betonar att pojkar, såväl som flickor, är aktiva deltagare i sin egen socialisering, och inte bara anpassar sig efter konventioner, förväntningar och stereotyper i deras olika kulturella miljöer. Pojkar gör också motstånd och opponerar sig på olika sätt mot påbud om känslomässig stoicism och oberoende (Way, 2011).

Teoretiska och metodologiska konstruktioner och förståelser av maskulinitet som en stabil egenskap motarbetar per definition strävanden om att kartlägga och förstå *när* och *hur* män, som i mångt och mycket följer en traditionell maskulinitetsnorm, överskrider dessa påbud och förbud på ändamålsenliga sätt (Addis et al., 2010). Steinberg och Diekman (2016) menar att en risk med att förstå och framställa män som relativt oförmögna att förändra sig, är att människor som förordar och strävar efter jämlikhet mellan 'könen' fokuserar alltför mycket på att förändra *kvinnor*, och förändra förutsättningarna för kvinnor, utan att i tillräckligt hög grad beakta hur män kan förändra sina beteenden för att därigenom ändra samhällsliga maktförhållanden.

Könade känslor och känsloberoende genuskonstruktioner. Shields (2005) beskriver en kulturell överlagring, eller kvardröjande föreställning, från 1800-talet om att kvinnor *är* känsllosamma, medan män *har* vissa känslor i särskilda situationer. Uttrycket att 'vara känslösam' är tvetydigt, då det kan syfta antingen på en egenskap eller ett övergående tillstånd. Om någon förstås eller beskrivs som känslösam, som en egenskap, konnoterar det

överkänslighet, vilket ofta resulterar i att känslorna som personen uttrycker inte fullt ut uppfattas som legitima eller berättigade (Shields, 2005).

Mikropolitiska förhandlingar kring känslor i vardagliga sociala interaktioner har ett samband med sociala strukturer: Vem får vara arg, ledsen, upprörd över vad, och i vilka kontexter? (Shields, 2002). Shields, MacArthur och McCormick (2018) menar att upplevelser och uttryck av ilska är särskilt illustrativa för hur maktrelationer påverkar människors uppfattningar om kön/genus och känslor.

Shields (2002) hävdar, i linje med en mer performativ förståelse av både kön och känslor, att den könade känslsocialiseringen inte internaliseras som en fixerad och orubblig egenskap, införlivad i en könsroll. Istället sker en oupphörlig förhandling mellan individen och dennes skiftande sociokulturella sammanhang under hela livsförloppet.

Shields (2005) menar att såväl maskulinitet som femininitet, som genusideologier, innefattar beteendemässiga riktlinjer för känsloutryck: återhållsamhet för män, överdriven uttrycksfullhet för kvinnor. Den återhållsamma uttrycksstilen som Shields benämner 'manlig affektivitet' ('manly emotion') har en direkt koppling till en viss typ av maskulinitet, påverkad av kopplingar till "vithet" och heterosexualitet. Riktlinjer för feminint kodade känsloutryck ('extravagant expressiveness') för med sig många socialt uppskattade beteenden, som bland annat markerar värme och osjälviskhet, men framförandet av feminina känsloutryck är misstänkliggjorda på grund av en konnotation till okontrollerade känslor eller känslor som riskerar att bli otyglade (Shields, 2005). Manlig affektivitet signalerar istället att: "Jag är en person som agerar självständigt. Jag kan utöva kontroll över mina känslor (och alltså över mig själv), och därmed behärska den här situationen", medan feminint kodad överdriven uttrycksfullhet kommunicerar att: "Mina känslor (och alltså jag) står till ditt förfogande" (Shields, 2002).

Män och kvinnor förväntas nyttja de båda emotionella stilarna beskrivna ovan, men i olika stor utsträckning. Förväntningar och krav från skiftande sammanhang och relationer skapar en dubbelbindning för män. I roller som fäder, vänner och romantiska partners förväntas de uttrycka emotionell tillgänglighet och ge uttryck för känslor på ett feminint kodat sätt, för att visa förtrolighet och deltagande i relationen, medan ett alltför otyglat och utlevande känsloutryck gör att en man löper risken att diskvalificeras som alltför feminin (Shields, 2002). Den här dubbelbindningen handlar enligt Shields inte bara om konflikter mellan konkurrerande så kallade 'display rules', utan den påverkar en persons hela känslomässiga paket: hur känslor upplevs, ens benägenhet att uppleva känslor, känslomässigt djup, känslomässig styrka och intensitet, och grundläggande uppfattningar om känslor. Vad

som står på spel när vi framför känslor i samvaro med andra är dels huruvida man framstår och kan framställa sig som en genuin, trovärdig person, och dels den egna subjektiva upplevelsen av att ha ett sammanhängande och någorlunda autentiskt själv (Shields, 2002).

Människor har en förmåga att identifiera vilka känslor som är klädsamma i en situation, respektive vilka som är illapassande. Sådana bedömningar är emellertid enklast att göra i tillspetsade situationer, och desto svårare i många mer alldagliga sammanhang, där reglerna och förväntningarna inte är lika tydliga (Shields, 2005). Shields (2002) betonar skillnaden mellan regler för hur vi ska visa känslor ('display rules') och regler för hur vi ska känna, känsloregler ('feeling rules'). Teorin om känsloregler är formulerad av Hochschild (1979), som menar att det inte räcker med att *visa rätt känsloutryck* i en situation, utan det gäller också att *känna rätt känslor*, och att känna lagom mycket, med rätt intensitet. Det grundar sig i en teori om att vi inte bara känner våra känslor, utan att vi också hanterar och handskas med ('manage') våra känslor i sociala sammanhang, påverkade av sociala strukturer. Känsloregler kan förstås som en förmedlande länk mellan ideologi och personlighet för att förstå en persons agerande i en viss typ av situation, och som beroende av kön, etnicitet, sexualitet, social ställning, subkulturella miljöer och sociala kontexter (Hochschild, 1979). Shields (2002) lyfter fram det individuellt psykologiska i Hochschilds (1979) teori: Att känna rätt känslor i olika situationer handlar bland annat om att vara i samklang med sig själv, att vara igenkännbar inför sig själv (Shields, 2002). Vi vill känna känslor i linje med vår självuppfattning, och våra värderingar, men även anpassa oss efter krav och förväntningar på känsloutryck i olika sociala situationer.

Utifrån ett sociologiskt och feministiskt perspektiv menar Waling (2019) att forskare verksamma inom fälten maskulinitetsstudier och kritiska maskulinitetsstudier alltför ofta tenderar att betrakta och framställa män antingen som offer för strukturer, eller som förövare, under ett automatiserat och mekanistiskt inflytande av maskulinitetsnormer. Hon menar att det saknas ett beaktande av mäns egna reflexivitet och agentskap, i skärningspunkten mellan strukturer och subjektivitet, vilket ger upphov till en krock mellan strukturella teorier om hur föreställningar kring maskulinitet styr mäns handlingar, och faktiska mäns levda erfarenheter. Utelämnandet av agens antyder en social-kulturell determinism (Waling, 2019).

Waling (2019) menar att agens blir till i relationella processer, i en individs interaktioner med världen, villkorat av en mängd begränsande faktorer och sociala relationer. På så sätt förstås individer som varken helt bestämda av kulturella system, men inte heller fria från systemiska och sociala krafter. Detta lägger emphasis vid vikten av att utforska hur män reflekterar kring sina interaktioner med andra människor och kulturella symboler i en

komplex social värld, under inflytande av maktrelationer och diskurser som är beroende av kön, klass, sexualitet, etnicitet m.m. Waling (2019) förespråkar därför ett utforskande av mäns självreflexivitet utifrån kunskap och upplevelser som är förkroppsligade och känslomässigt situerade. Detta menar hon kan motverka en entydig bild av män som emotionellt inkompetenta, och istället klarlägga hur könade maktrelationer kan förändras.

Bortom kön-som-skillnad. Shields (2008) menar att psykologisk forskning kring kön och känslor alltför ofta har varit grundad i ett paradig som utgår ifrån en förståelse som bygger på "kön-som-skillnad". Detta får inte sällan konsekvensen att kulturella stereotyper kring kön och känslor förtingligas och förstärks, i en återkopplande loop mellan en populärkulturell förståelse av kön och forskningsvärlden, med konsekvensen att kulturella stereotyper utgör utgångspunkten för forskningsfrågorna. Forskningsstudier i en sådan tradition som ställer frågan om "*hur mycket?*" utan att ställa frågan "*varför?*", inleds ofta med en förteckning över könsskillnader, uppmätta genom till exempel självskattning. Det saknas emellertid, så gott som alltid, välgrundade teorier som försöker förklara varför det ser ut som det gör. Vilka är det som skiljer sig åt, och vad är det som driver dessa skillnader? (Shields, 2013).

Operationaliseringen av kön-som-skillnad förbiser ofta de samhällsstrukturer och sociala processer som skapar och upprätthåller kön-som-skillnad, samtidigt som forskningen många gånger negligerar skillnader inom de förgivettagna könskategorierna, och hur genus är beroende av andra sociala kategorier (Shields, 2013). Enligt Shields (2002) blir sådan forskning kring skillnader mellan män och kvinnor alltför reduktiv, då forskningsfrågor om skillnader på gruppnivå förbiser de skillnader som finns inom respektive grupp, samt skymmer vikten av andra sociala kategorier än genus. Listan kan göras lång över sociala kategorier och deras ömsesidiga påverkan på genus: sexualitet, etnicitet, socioekonomisk status m.m. Froyum (2018) hävdar att känslor både är en biprodukt och beståndsdel av den könade sociala strukturen, och att känslor samtidigt är en biprodukt och beståndsdel av sociala strukturer och maktstrukturer som är beroende av ras, klass och sexualitet.

Forskningsfrågor inom beteendevetenskap är aldrig apolitiska, utan är alltid politiskt färgade (Shields, 2013). I linje med en sådan tankegång menar Addis et al. (2010) att framhävandet av skillnader mellan grupper aldrig är en neutral akt, utan att det oundvikligen leder till en hierarkisering, där det ena ses som bättre och det andra som sämre, oavsett forskarens avsikter. Wester, Heesacker och Snowden (2016) hävdar att frågan om huruvida män och kvinnor skiljer sig åt eller liknar varandra känslomässigt är ett slöseri med intellektuella resurser, på samma sätt som frågan om arv kontra miljö, eftersom svaret är ett

otvetydigt ”både-och”. Av större vikt är frågor om när, var, varför och i vilka syften som män och kvinnor skiljer sig åt känslomässigt, samt vad som förklarar skillnaderna inom grupperna. Shields (2013) hävdar att det allra viktigaste att försöka förstå när det gäller genus och emotioner är hur föreställningar kring känslor såväl skapar som upprätthåller och reglerar könat beteende.

Enligt Shields (2013) och andra feministiska forskare, kan beaktande av teorier om intersektionalitet bidra till en mer nyanserad förståelse av såväl individer som sociala processer. Intersektionalitetsteorier utgår ifrån en förståelse av att sociala kategorier är ömsesidigt konstitutiva, och att det således inte går att förstå genus utan att samtidigt beakta hur genus påverkar och påverkas av exempelvis klass, ras och sexualitet i en historisk och geografisk kontext (Shields, 2008).

Jones och Heesacker (2012) lyfter fram den betydelse som mikrokontexter har för att förstå hur män gör och framför kön, och alltså känslor, på skiftande sätt i olika sociala och relationella sammanhang, med olika förväntningar. I linje med detta förespråkar Wester et al. (2016) ett forskningsfokus som lämnar essentialistiska frågeställningar om könsskillnader bakom sig. Istället bör forskare betrakta det faktum att någon är och har blivit könad som man eller kvinna som en variabel bland många andra, såsom temperament eller anknytning, som medierar eller modererar en uppsättning av psykologiska processer som i grund och botten fungerar på fundamentalt likartade sätt för alla människor (Wester et al., 2016). På så sätt kan forskare beakta den inverkan som kön/genus har, och samtidigt fokusera på både skillnader inom genuskategorierna och likheter mellan män och kvinnor, eller mellan människor.

Utvecklingsperspektiv på genus och känslor. Tonårstiden brukar i utvecklingspsykologin förstås och beskrivas som en tid där ungdomar utforskar och förhandlar kring ämnen som identitet och autonomi. Ungdomarna strävar då efter en ökad självständighet från sina föräldrar, men för pojkar specifikt sker ofta även ett relationellt avskiljande från jämnåriga, i en strävan efter självständighet som lätt slår över i självtillräcklighet (Way, 2011). Därmed riskerar pojkars nära relationer att misstänkliggöras.

Samtidigt som strävan efter ökad självständighet är påtaglig hos ungdomar, finns också en stark önskan om att höra till. Rädslan för att bli bortstött och isolerad påverkar många ungdomar, och därmed innebär tonårsperioden i mångt och mycket en anpassningsprocess hos individen, i relation till rådande normer och förväntningar. Psykologisk forskning och psykologiska teorier har emellertid tenderat att negligera pojkars och unga tonåringars nära relationer till jämnåriga pojkar; pojkar och tonåriga pojkar framställs ofta som antingen ointresserade av nära vänskapsförhållanden, eller oförmögna att skapa sådana (Way, 2011).

Niobe Way, professor i utvecklingspsykologi, har i sin longitudinella forskning om pojkars och tonåriga mäns vänskapspraktiker och samtal om vänskap, alstrat breda belägg för att tonåriga pojkar längtar efter nära relationer till både andra pojkar och till flickor, och att de sörjer när nära relationer till jämnåriga tar slut (Way, 2011). Denna längtan komprometteras dock i kulturer där känslomässighet, och längtan efter närhet, förstås som tecken på omognad, tjejjighet och homosexualitet, utifrån en samtidig kulturell föreställning om att både tjejjighet och homosexualitet har negativa konnotationer.

I sin forskning har Way (2011) sett att de flesta pojkar ända upp i tidiga tonår förmår skapa och bibehålla känslomässigt nära relationer, där de kan stödja sig mot och förlita sig på varandra, och berätta om hemligheter som de inte berättar för någon annan. Pojkarnas upplevelser av relationell närhet var alltså beroende av att de delade känslor och hemligheter med andra, men detta försvåras avsevärt under de sena tonåren, då många nära relationer tar slut, och det blir svårare att etablera nya nära relationer. Studien pekar således på att pojkarnas längtan efter känslomässig och relationell närhet kvarstår i sena tonåren, samtidigt som behoven då är mycket svårare att tillfredsställa (Way, 2011).

Way (2011) beskriver det som att pojkarna i hennes studie måste göra ett offer för att träda in i den maskulina vuxenheten, ett offer som de vet och känner att de inte borde behöva göra. Vuxenblivandet kan på så sätt bli förknippat med känslomässig och relationell försakelse och sorg. En av informanterna i studien beskriver illustrativt en process av hur man kan bli mer främlingslika inför varandra i övre tonåren, i takt med att distansen ökar: "det är som att ens bästa vänner blir nära vänner, nära vänner blir vänner i allmänhet, och vänner i allmänhet blir bekanta" (Way, 2011).

Vad innebär det egentligen att bli mogen och växa upp? frågar sig Way (2011). Hon menar att mognad, för såväl pojkarna i hennes studie som pojkar i allmänhet, har framstått som en normativ process mot oberoende, där det gäller att klippa känslomässiga och relationella band för att klara sig själv. Way (2011) undrar retoriskt om verklig mognad inte snarare går ut på att förvisso öka sitt oberoende, men att samtidigt förmå förlita sig på andra och vara beroende av andra. Att omstöpa men behålla band till föräldrar, syskon och vänner, och kunna dela med sig av sina känslor och hemligheter, borde enligt henne ses som ett mer rättvisande tecken på mognad.

Mycket forskning indikerar att det sker en intensifierad genusstereotypering och övervakning av följsamhet till maskulina normer i tonåren (Smiler & Heasley, 2016; Way, 2011). Det blir då viktigt för tonåriga pojkar att på olika sätt bevisa sin manlighet. Vandello och Bosson (2013) menar att mäns manlighet ständigt är ifrågasatt, och att en status som

maskulin i andras ögon är mödosam att uppnå, samtidigt som det inte krävs mycket för att förlora en sådan status. Smiler och Heasley (2016) menar att budskapet till unga män och tonåriga pojkar är tydligt: rör inte en annan man, och uppvisa inte ömma handlingar mot en annan man offentligt. Detta begränsar möjligheten att utveckla och uttrycka såväl känslomässig som fysisk närhet. I kontrast till en essentialistisk förståelse av män som relationellt handikappade, menar Smiler och Heasley (2016) att män, liksom kvinnor, har en grundläggande förmåga att skapa intima och nära relationer, till romantiska partners och inom ramen för vänskapsrelationer, men att det finns 'kulturella barriärer' som försvårar för män att skapa sådan känslomässig närhet, vilket kan få livslånga konsekvenser.

O'Neil (2015) menar att män, i sina sätt att vara och relatera till andra, upplever konflikter beroende på de förväntningar och krav som aktualiseras i olika miljöer, olika relationer och utifrån olika roller, vilket han kallar för könsrolls konflikter. O'Neil (2015) menar vidare att det är fruktbart att betrakta maskulinitet i en individuell mans liv ur ett utvecklingspsykologiskt perspektiv. Utifrån ett utvecklingsperspektiv leder livshändelser och livsomständigheter till psykosociala kriser, som påkallar en utvärdering och omvärdering av tidigare sätt att relatera till andra, samt av hur man definierar och förstår sig själv utifrån maskulinitet och femininitet (O'Neil, 2015). En lyckad anpassning ställer krav på omförhandling och nyorientering, och ett potentiellt etablerande av nya värderingar.

Forskning indikerar att män som uppger sig ha känslomässigt intima relationer med andra män tenderar att löpa lägre risker för att utöva våld, uppleva sig isolerade, samt lida av depression (Smiler & Heasley, 2016). Smiler och Heasley (2016) menar vidare att verbal känslomässig uttrycksfullhet och förmåga till känslomässig närhet är beroende av förvärvade relationella färdigheter som går att utveckla, i samspel med andra och genom modellinläring, samt att dessa färdigheter går att lära in i en viss kontext för att sedan även kunna utövas i andra interpersonella sammanhang och miljöer.

Tidigare forskning

Emotioner och normer under uppväxten. Som tidigare nämnts ser omgivningens förväntningar olika ut beroende av barns kön, med början redan i tidig ålder (Shields, 2002), och forskning har visat att detta påverkar barns val av såväl leksaker och fritidsaktiviteter som framtidsdrömmar (Martin et al., 2012). Denna påverkansprocess tycks dock inte vara helt entydig, och heller inte friktionsfri. Forskning indikerar att barn inte nödvändigtvis står som passiva mottagare, utan mer eller mindre aktivt deltar, vid socialiseringen av normer (de Waal, 2009, refererat i Way et al., 2014). Enligt Way et al. (2014) har detta synsätt, som

betonar individens agentskap, framför allt kommit att appliceras på flickor och unga kvinnor i relation till deras motstånd mot könsnormer. Pojkar har istället betraktats som passiviserade (Way et al., 2014), vilket potentiellt medfört risken att en syn på just maskulinitetsnormerna som rigida och oföränderliga, och omöjliga att aktivt göra motstånd mot, blivit befast.

För att motverka detta synsätt genomförde Way et al. (2014) en longitudinell, kvalitativ studie kring pojkars implicita och explicita motstånd mot maskulinitetsnormer. Maskulinitetsnormerna var i studien definierade som emotionell stoicism, autonomi och fysisk hårdhet. Implicit, eller indirekt, motstånd innebar i studien att pojkarna beskrev hur de värderade motsatsen till maskulinitetsnormerna, såsom en känslomässigt intim vänskap, högt. Explicit motstånd innebar istället att pojkarna direkt utmanade eller kritiserade maskulinitetsnormer, genom att påtala dess baksidor och brister (Way et al., 2014).

Över fem års tid, från årskurs 6 till 11², intervjuades 55 pojkar tre eller fyra gånger vardera med ett par års mellanrum. Syftet med studien var att undersöka hur normmotståndet tog sig uttryck och hur det förändrades över tid. Vidare undersöktes dessutom om motståndet hade någon inverkan på psykologisk och social anpassning, samt om detta motstånd skilde sig åt mellan pojkarna beroende av deras etnicitet (Way et al., 2014). Resultatet visade bland annat att 71% av pojkarna uppvisade implicit eller explicit motstånd i årskurs 6 eller 8, medan endast 43% gjorde detsamma i årskurs 11. Vidare påvisades att 80% av motståndet som uttrycktes var implicit. I sin diskussionsdel refererade artikelförfattarna till tidigare studier som undersökt orsaker till minskande normmotstånd, och argumenterade då för att kulturella påtryckningar i övergången från barndom till mandom lett till ökad konformitet i relation till normerna (Way et al., 2014).

Motstånd har också undersökts utifrån ett mer hypotetiskt perspektiv, med fokus på pojkars och flickors *förväntade* motstånd mot könsnormer, samt hur dessa barn föreställde sig ett annat barn göra motstånd (Mulvey & Killen, 2015). I studien fick barn i åldrarna 9–10 år och 13–14 år ta ställning till huruvida en pojke skulle komma att följa sin egen preferens för balett framför den könsstereotypa aktiviteten amerikansk fotboll, och om en flicka skulle komma att göra det omvända, det vill säga välja amerikansk fotboll framför balett. Barnen fick även uppge huruvida de själva skulle gjort samma val. Resultaten visade att barnen föreställde sig att de själva skulle göra motstånd mot normer i större utsträckning än vad det uppiktade barnet skulle göra. Detta egna tänkta motstånd minskade dock med stigande ålder (Mulvey & Killen, 2015).

² Utifrån ett amerikanskt skolsystem innebär detta ett åldersspann på 11–17 år.

Resultaten visade vidare att barnen föreställde sig att det vore mindre sannolikt att som pojke göra normmotstånd och välja balett, än det vore att som flicka välja amerikansk fotboll. Dessutom framkom att barnen, och då framför allt pojkarna, föreställde sig att ett brott mot normen i större utsträckning skulle innebära social exkludering för en pojke som valde balett, än för en flicka som valde amerikansk fotboll. Författarna betraktade det senare som en indikation på att stereotyp feminina aktiviteter är placerade lägre ner i den sociala hierarkin än maskulina sådana, och att ett kliv nedåt i hierarkin därmed anses mindre acceptabelt än ett kliv uppåt, och innebar en ökad risk för social avvisning (Mulvey & Killen, 2015). Detta tyder på att barn relativt tidigt i livet internaliserar föreställningen om att det maskulina är norm (Shields, 2002) och att avsteg från detta innebär sociala sanktioner.

Överföring mellan generationer. Vare sig man talar om anknytning, objektrelationer eller kognitiva scheman råder inga tvivel om att barn genom sina tidiga erfarenheter i livet lär sig om emotioner, och utvecklar strategier för att på bästa sätt hantera dessa. Inom fältet emotionsreglering har forskare börjat undersöka hur denna överföringsprocess från förälder, eller annan närstående, till barn går till. Vissa forskare menar att negligering av barnets känslor kan komma att resultera i känslomässigt undvikande hos barnet, och vidare att olika typer av bestraffning kan signalera att emotioner snarare bör hämmas än uttryckas (Gottman, 1997, refererat i Buckholdt, Parra & Jobe-Shield, 2014).

I en tvärsnittsstudie från 2014 undersöktes en familjemodell över emotionsregleringsprocesser (Buckholdt et al, 2014). I studien deltog 80 ungdomar och en av deras respektive vårdnadshavare, vilket i 93% av fallen var en kvinna. Forskarna ville undersöka huruvida vårdnadshavares emotionella dysreglering hade samband med eventuell invalidering av ungdomars känslor. Vidare ville man undersöka om också ungdomars emotionella dysreglering, samt deras internaliserade och externaliserade symptom, hade samband med vårdnadshavares emotionella dysreglering eller invalidering. Internaliserade och externaliserade symptom har tidigare definierats som depression och ångest, respektive aggressivitet, brottslighet och avvikande beteende (Riediger & Klipker, 2014).

Resultatet visade ett statistiskt signifikant samband mellan vårdnadshavares emotionella dysreglering och ungdomars upplevelse av känslomässig invalidering. Vidare visade resultatet att ungdomar som upplevde sin vårdnadshavare som känslomässigt invaliderande också uppvisade ökad emotionell dysreglering, vilket i sin tur hade samband med ökade internaliserade och externaliserade symptom. Författarna drog slutsatsen att känslomässig invalidering potentiellt utgör den mekanism genom vilken emotionell dysreglering överförs mellan generationer (Buckholdt et al., 2014). Detta indikerar att barn

och ungdomar som inte blir sedda och validerade i sina känslor inte heller ges möjlighet att utveckla adaptiva emotionsregleringsstrategier. Viktigt att notera är att 93% av vårdnadshavarna i studien var kvinnor, vilket författarna också poängterade, och de önskade inför fortsatt forskning ett ökat fokus på hur föräldrar av båda kön potentiellt bidrar till barns och ungdomars utveckling av emotionsregleringskompetens (Buckholdt et al., 2014).

Emotioner i vuxenlivet. Forskning indikerar att män begränsar både sig själva och varandra genom negativa värderingar när det kommer till uttryck av känslomässig intimitet. Detta har bland annat påvisats i experimentella studier. I en sådan studie (Gaia, 2013) som inbegrep fyra betingelser såg deltagarna inledningsvis ett videoklipp, där en person uttryckte emotionell intimitet i ett försök att trösta en annan, varefter deltagarna ombads utvärdera den tröstande personen utifrån dennes personliga egenskaper, samt hur mycket de gillade personen i fråga. De fyra betingelserna var 1) man tröstar man, 2) man tröstar kvinna, 3) kvinna tröstar man och 4) kvinna tröstar kvinna. Forskarnas hypotes var att både män och kvinnor skulle utvärdera emotionellt intima män mer negativt än motsvarande kvinnor. Resultaten visade emellertid att enbart männen gav uttryck för denna tendens, vilket indikerar att det är män som dömer varandra på ett negativt sätt när det kommer till uttryck av känslomässig intimitet, oavsett om det sker i relation till andra män eller kvinnor (Gaia, 2013). Kvinnor tycks däremot inte aktivt bidra till denna potentiella begränsning av mäns känslomässiga handlingsutrymmen.

Samma forskare undersökte därtill människors attityder till emotionell intimitet via en kvalitativ ansats (Gaia, 2013). Deltagarna, som var åtta män och åtta kvinnor uppdelade i fyra grupper, fick se samma filmklipp som använts i studien ovan, varefter de intervjuades om filmklippet och om emotionell intimitet. Den tematiska analys som genomfördes av intervjumaterialet genererade tre teman: könsskillnader i uttryck av intimitet, risk för social avvisning för män som uttrycker emotionell intimitet, samt kontextrelevans. Detta innebar att flera deltagare uppfattade den intima interaktionen mellan två män som avvikande och inte lika naturlig som motsvarande interaktion mellan två kvinnor. Dock menade flera manliga deltagare att detta berodde på specifika uttryck i filmen, såsom att den tröstande mannen la sin hand på den andre mannens hand, och att män i verkligheten uttrycker intimitet på andra sätt. Två manliga deltagare uttryckte bland annat att de genom att tilltala varandra som ”mannen” kunde undvika obekväma eller pinsamma känslor under stunder av manlig, vänskaplig intimitet. Vidare uttryckte deltagarna att män som uttrycker emotionell intimitet på ett avvikande sätt riskerar att bli stämplade som homosexuella och/eller att bli utfrysade. Slutligen

menade också några deltagare att deras bedömningar av filmklippet var avhängigt den kringliggande kontexten och relationen mellan personerna (Gaia, 2013).

I artikelns diskussionsdel lyfte författaren flera intressanta observationer. Bland annat belystes att deltagarna uppgav att de själva upplevde emotionell intimitet mellan män som mer acceptabelt än vad de föreställde sig att andra människor skulle uppgå (Gaia, 2013). Författaren menade att denna diskrepans skulle kunna betraktas som en indikation på att deltagarna påverkats av social önskvärdhet i sina svar, men då dataanalyserna inte påvisade ett sådant samband kan diskrepansen också indikera något annat (Gaia, 2013), nämligen att föreställningen av vad andra tror i viss mån är en illusion. En sådan tolkning skulle innebära att män upplever normpåbud kring intimitet som mer strikta än de faktiskt är, vilket går i linje med antagandet om att människan rättar sig efter normer baserat på *förväntade* belöningar och bestraffningar, och inte nödvändigtvis *faktiska* sådana (Steinberg & Diekman, 2016).

I en studie från 2018 intervjuades vuxna män om sin sociala samhörighet ('social connectedness') och sitt välbefinnande (McKenzie et al., 2018). 15 män i åldrarna 20–40 år intervjuades i syfte att skapa livsnarrativ kring vardagliga händelser. Därefter analyserades materialet utifrån teorier om genus, med fokus på relationer och mäns psykiska hälsa. Det mest framträdande temat var en avgränsning i relationell karaktär, beroende på kön, av författarna kallat *kompartmentalisering*. Detta innebar att sex av informanterna uttryckte att deras relationer till andra män främst var instrumentella, på så sätt att de baserades på sociala eller fysiska aktiviteter, medan deras relationer till kvinnor var mer intima och innebar förtroliga utbyten av exempelvis känslomässiga svårigheter. Detta inramades av vissa informanter som självklarheter, medan andra upplevde stor besvikelse över att inte kunna bli bemötta i sina känslor av andra män (McKenzie et al., 2018).

Ett annat tema, som genomsyrade berättelserna hos fem av informanterna, var svårigheter att anförtro sig. Dessa upplevelser var delvis sprungna ur erfarenheter av att inte ha blivit seriöst eller empatiskt bemötta av manliga vänner, vilket i flera fall resulterat i upplevelser av skam hos informanterna. I förlängningen upplevde informanterna dessutom att detta försämrat deras välbefinnande (McKenzie et al., 2018).

I sin diskussion lyfte författarna viktiga implikationer av resultaten. Bland annat poängterade de att mäns tendenser att inte dela emotionella svårigheter med varandra, och att inte bemöta varandra på ett empatiskt sätt, innebär en ökad emotionell påfrestning för kvinnor (McKenzie et al., 2018). Detta lyfte även Gaia (2013) i sin diskussion kring samhällets attityder gentemot mäns uttryck av emotionell intimitet. Vidare menade McKenzie et al. (2018) att denna uppdelning mellan män och kvinnor föder en myt, eller snarare upprätthåller

en redan befintlig sådan, om att män inte över huvud taget vill eller kan dela känslomässiga upplevelser med andra. Detta, menade författarna, bär med sig risken att vissa män tror sig vara tvungna att bearbeta svåra händelser och livskriser i ensamhet (McKenzie et al., 2018), vilket forskning visat kan vara direkt skadligt och minska hjälpsökande (SKL, 2018b).

Hur män hanterar påfrestande livshändelser har undersökts av Schwab et al. (2016), som intervjuade vita, medelålders, välutbildade, ekonomiskt resursstarka män om svåra livshändelser som de upplevt under det senaste året. Fokus riktades i intervjuerna mot huruvida männen berättat för andra om sina svårigheter, gjort sina känslor synliga och sökt känslomässigt stöd. Forskarna använde tre olika begrepp för att konceptualisera i vilken utsträckning männen har gjort sitt inre liv synligt för viktiga andra i deras liv, samt i vilken mån de gjorde sitt inre liv synligt för intervjuarna i intervjusituationen: *synlighet*, *osynlighet*, respektive *grumlig synlighet* ('cloudy visibility'). En grumlig synlighet syftade på hur männen, på olika sätt, gjorde sina känslomässiga reaktioner och upplevelser samtidigt synliga och osynliga. Schwab et al. (2016) menade att män generellt behöver positionera sig på ett uppmålat spänningsfält mellan sårbarhet och styrka, som utifrån samma maskulinitetsnormer kan sägas överlappa med ett kontinuum mellan känslomässig synlighet och osynlighet. Ett mål med studien var att belysa den balansgång mellan dessa motpoler som män utövar, och hur de kan göra sitt inre känslomässiga liv både synligt och osynligt inom ramen för en interpersonell interaktion.

Analyserna i studien ägde rum på två olika nivåer. På den ena nivån analyserade Schwab et al. (2016) hur männen beskrev att de delat med sig, respektive inte delat med sig, av sina känslomässiga svårigheter till andra, på sätt som gjort deras känslomässiga svårigheter synliga, osynliga eller grumligt synliga för anhöriga och vänner. Denna analys visade att flera av de intervjuade männen inte vände sig till någon för att få känslomässigt stöd, trots svåra emotionella utmaningar. På den andra nivån analyserades männens konversationstekniska eller strategiska sätt att kommunicera kring sina livskriser i interaktionen med intervjuarna, med avseende på både innehållet i deras berättelser, och deras retoriska manövrar i intervjusituationen.

I sin redogörelse för studiens resultat lyfte Schwab et al. (2016) fram en av männen ofta använd retorisk rörelse, från det konkreta och specifika till det generella, vilket gjorde att männen kunde navigera bort från konkreta känslomässiga svårigheter de haft, och på så sätt framhålla sin förmåga att hantera svåra situationer. En annan vanlig konversationsstrategi männen använde var att växla mellan att öppna och stänga tillgången till sina känslomässiga

upplevelser genom att byta ämne abrupt, avrunda ett dialogiskt utbyte eller navigera bort från en känsla av sårbarhet till en episod där ilska aktiveras (Schwab et al., 2016).

Ett framförande av grumlig emotionalitet kan, enligt Schwab et al. (2016), indikera ett sätt att göra kön som tillfredsställer både en del av informanternas behov av social kontakt, och deras samtidigta önskan om att framställa sig som tillräckligt maskulina. Schwab et al. menar att deras data inte stödjer en uppdelning av män som antingen 'maskulina och emotionellt undertryckande' eller 'känsliga och öppna' med sina känslor. Man menar istället att det kan tänkas röra sig om ett allmänmänskligt balanserande, mellan självavslöjanden och intimitet å ena sidan, och känslomässig kontroll och behov av att skydda sig å andra sidan. En grumlig synlighet kan, enligt Schwab et al., fylla olika funktioner för män och kvinnor, eftersom män påbjuds känslomässig återhållsamhet och självtillräcklighet, medan kvinnor uppmanas uttrycka sina känslor och dela med sig av sina svårigheter. Genom sin grumliga synlighet kan män förhandla kring sårbarhet och känslomässig öppenhet på nyanserade och motstridiga sätt.

McQueen (2017) menar att det går att urskilja en generell förändring, i riktning mot en större känslomässig öppenhet hos vissa män i nära relationer, till följd av en 'terapeutisk diskurs' som dikterar att 'det är bra att prata om känslor'. Samtidigt är mäns känslomässiga uttryck begränsade av en annan diskurs som inskräper att 'män gråter inte', och som uppmanar män att ta itu med sina känslor på egen hand. Dessa två samtidigta diskurser skapar för män en oklarhet kring vilka känsloregler som gäller i nära relationer. McQueen (2017) menar också att de två diskurserna påverkar grupper av män i olika utsträckning, beroende på andra sociala strukturer och kategorier.

2017 publicerade McQueen en kvalitativ studie, i vilken män intervjuats om deras grad av öppenhet inom ramen för nära relationer. Männerna i hennes studie var i huvudsak vita, men utgjorde en ganska blandad grupp avseende ålder och socioekonomisk status. För vissa män i studien gav diskursen kring att 'män gråter inte' vika inom ramen för nära relationer, vilket gjorde det möjligt för dem att öppet dela med sig av sina känslor. För andra innebar påbudet att vara känslomässigt kontrollerad att relationella utbyten kring de egna känslorna upplevdes som hotfulla. Vissa beskrev ett behov av att utöva kontroll både över de egna känslorna, och över det känslomässiga djupet i ett samtal om de egna känslorna, eftersom de upplevde att det var plågsamt att känna sina känslor, samt att förlora kontrollen över känslorna (McQueen, 2017).

De allra flesta männen i studien beskrev en vilja att vara mer öppna med sina känslor. Mäns vilja att öka sin känslomässiga öppenhet i nära relationer, och samtidigt upplevelse av

att en sådan öppenhet är riskabel och ibland hotfull, kräver att de reflekterar över de egna känsloupplevelserna, för att därigenom kunna övervinna känslor av utsatthet förknippade med en sådan öppenhet (McQueen, 2017). McQueen kallar denna typ av intrapersonellt emotionsarbete för 'admission', med en ungefärlig betydelse av att behöva erkänna förekomsten hos sig själv av känslor som går emot könade känsloregler.

Utifrån sin sociologiska ståndpunkt menar McQueen (2017) att eftersom västerländsk kultur, i och med en 'terapeutisk diskurs', värdesätter känslomässig öppenhet i relationer, så medför sådan öppenhet för män en social vinst som överstiger risken att uppfattas som svag eller klen. Genom att vara öppna med sina känslor i nära relationer visar män att de bemästrar de känslomässiga färdigheter som fordras i den 'terapeutiska diskursen', och på så sätt hotas inte deras sociala position, och de kan fortsätta åtnjuta fördelar av en könsmaktordning där män åtnjuter en privilegierad position. Samtidigt menar McQueen att också känslomässig slutenhet är förknippat med ett utövande av makt, inom exempelvis heterosexuella förhållanden, vilket gett upphov till decennielånga försök att öka mäns känslomässiga öppenhet, i jämställdhetens namn (McQueen, 2017).

Syfte och frågeställningar

Den aktuella studiens övergripande syfte är att öka kunskapen om hur män upplever, förstår och reglerar sina känslor, såväl intrapsykiskt som i en interpersonell kontext. Dessa frågeställningar undersöks via både en kvantitativ och en kvalitativ ansats.

Utgångspunkten för den aktuella studien är att känslor fyller en viktig social funktion och att de i mångt och mycket uppstår i relation till andra människor, oavsett om dessa är verkliga eller föreställda andra. Vidare utgår studien från antagandet att män aktivt förhandlar kring känslomässiga uttryck och relationell närhet, och att detta sker genom sociala interaktioner som i stor utsträckning står under inflytande av rådande maskulinitetsnormer.

Syftet med den kvalitativa delen av studien är att undersöka hur ovan beskrivna förhandlingsprocesser går till och hur de i förlängningen påverkar mäns känsloliv. Därigenom är förhoppningen att kunna integrera deltagarnas individuella upplevelser med mer övergripande socialpsykologiska och sociologiska perspektiv, för att på så sätt skapa en bred bild av de påverkansprocesser som formar deltagarnas förhållningssätt till känslor.

Den kvantitativa delen av studien syftar till att dels fungera som urvals metod, och dels undersöka om det på gruppnivå finns samband mellan emotionsregleringssvårigheter och maskulinitet respektive femininitet.

Metod

Introduktion

För att utforska studiens frågeställningar användes en mixad design. Genom den kvantitativa delen undersöktes huruvida det på gruppnivå fanns ett samband mellan emotionsregleringssvårigheter och maskulinitet respektive femininitet. Detta gjordes via de två webbaserade självskattningsformulären DERS-16 och BSRI. Därefter genomfördes en uppföljande intervjustudie, vars urval baserades på de kvantitativa resultaten, med fokus på hur män upplever, förstår och reglerar sina känslor i en interpersonell kontext.

Epistemologiskt ställningstagande

Känslor uppstår inte i ett vakuum, utan i interaktionen mellan den kännande och dennes omgivning. I studiens frågeställningar finns en uppenbar spännvidd, mellan å ena sidan männens subjektiva upplevelser av känslor, och å andra sidan de samhälleliga normer kring maskulinitet som kan tänkas påverka dessa upplevelser. För att besvara frågeställningarna antogs därför en kritisk realistisk ansats med fenomenologiska inslag.

Den kritiska realismen kan betraktas som en brygga mellan den direkta realismen och radikala socialkonstruktionismen. Den förutsätter inte att kvalitativa data på ett oförvrängt sätt speglar en objektiv verklighet, och inte heller att den enbart är att betrakta som en konstruktion eller språklig diskurs, utan positionerar sig någonstans däremellan (Willig, 2013). Enligt Alvesson och Sköldberg (2017) är en strävan inom den kritiska realismen att undersöka och synliggöra de studerade fenomenens bakomliggande mekanismer. Ett fenomen, såsom upplevelsen av känslor, kan enligt en sådan ansats betraktas som en social produkt, som samtidigt existerar oberoende av om den upptäcks. I någon mening är därmed upplevelsen av känslor en del av en objektiv verklighet, likväl som den är sprungen ur och beroende av en föränderlig social kontext.

Tidigare forskning indikerar att normer kring maskulinitet, via regler och påbud för känsloupplevelser och -uttryck, begränsar mäns känslomässiga handlingsmöjligheter och relationella praktiker, samt villkorar den subjektiva upplevelsen de har av känslor (Shields, 2002). I den aktuella studien var målsättningen därför att undersöka just skärningspunkten mellan individ och omvärld. Utifrån detta integrerades en kritiskt realistisk utgångspunkt med en mer fenomenologisk sådan, på så sätt att de subjektiva redogörelserna ansågs kunna bidra med kunskap om såväl männens individuella, levda erfarenheter och upplevelser, som de

omgivande kontexter inom vilka deras känslor existerar. Informanternas utsagor förstås som både beskrivande och konstruerande (Willig, 2013).

Den epistemologiska ansatsen påverkar hur en forskare väljer att tolka data. Fenomenologiska och direktrealistiska ansatser anmodar i regel empatiska tolkningar av data, vilket innebär att forskaren bortser från eventuella underliggande meningar och tolkar data på ett rättframt sätt. En kritisk realistisk ansats innebär istället att forskaren söker förklaringar till ett fenomen bortom vad som faktiskt observerats eller uttalats, och därmed ägnar sig åt så kallade misstänksamma tolkningar (Willig, 2013). Misstänksamma tolkningar kan baseras på såväl forskarens egna levda erfarenheter som på vetenskaplig teori. Genom en pendling fram och tillbaka mellan dessa två typer av tolkningar kan en syntetisering av forskarens förförståelse och 'nyförståelse' ske. Denna rörelse kallas inom litteraturen för den hermeneutiska cirkeln (Alvesson & Sköldberg, 2017) och har varit ett riktmärke i arbetet med den aktuella studien.

Hur en forskare väljer att tolka sitt material är också avhängigt det anspråk hen gör på att dra slutledningar, samt vilken logik dessa slutledningar följer. Deduktion innebär att materialet angrips uppifrån och ned, utifrån en förutbestämd teoretisk utgångspunkt (Alvesson och Sköldberg, 2017). Detta möjliggör för misstänksamma tolkningar, som går bortom det explicita och observerbara, då forskarens förförståelse påverkar hur materialet betraktas. Slutledningen baseras då på ett förutbestämt antagande, som genom observationer kan styrkas eller falsifieras (Lundh & Nilsson, 2018). Induktion innebär det motsatta, på så sätt att materialet anses tala sitt eget språk och därmed kan angripas nedifrån, utan någon teoretisk avgränsning (Alvesson och Sköldberg, 2017). Induktiva tolkningar torde därmed vara mer empatiska i sitt slag, då slutledningar baseras på de mer eller mindre objektiva observationer som görs.

I den aktuella studien var målsättningen att angripa fenomenet känslor både upp- och nedifrån, det vill säga via deltagarnas subjektiva upplevelser, men utifrån ett maskulinitetsnormativt perspektiv. Ett sådant angreppssätt föreskriver enligt Alvesson och Sköldberg (2017) en abduktiv ansats, vilket innebär att ett material kan tolkas genom underliggande mönster som härletts ur tidigare teori, samtidigt som detta inte bör ske på bekostnad av materialets inneboende empiriska natur. På så sätt kan analysen av data pendla fram och tillbaka mellan att utgå från tidigare forskning i genomlysningen av materialet, och att låta materialet informera teorin (Alvesson & Sköldberg, 2017), vilket också har varit utgångspunkten för den aktuella studien.

Deltagare och urvalsprocedur

För att inkluderas i den kvantitativa delen av studien, som utgjordes av en enkätundersökning, krävdes av deltagarna att de uppgav ”man” som sitt kön. Av de totalt 82 personer som svarade på webbenkäten uppgav sig 81 vara män och en vara kvinna. Kvinnan exkluderades från både den kvantitativa analysen och den efterföljande urvalsprocessen.

Urvalsgruppens åldersspann var 18–78 år. Inför urvalet av deltagare till den uppföljande kvalitativa studien tillämpades ytterligare två inklusionskriterier, det ena baserat på ålder och det andra baserat på deltagarnas kvantitativa resultat. Detta innebar att endast deltagare mellan 18 och 37 år hade möjlighet att bli kontaktade för en intervjuförfrågan. Syftet med denna avgränsning var att åstadkomma ett åldersmässigt mer homogent urval. Vidare styrdes det kvalitativa urvalet av resultatfördelningen utifrån självskattningsformuläret DERS-16 (se rubriken ’kvantitativa mätinstrument’ nedan), genom att tre deltagare från urvalsgruppens nedre, mittre respektive övre resultatdel kontaktades för en intervjuförfrågan. Syftet med detta förfarande var att försöka skapa en spridning av deltagarnas förmåga till emotionsreglering.

Av de 81 manliga deltagare som svarade på enkäten uppgav 72 att de ville bli kontaktade för intervju, genom att de angav en e-postadress. Detta var ett icke-obligatoriskt inslag i enkäten. Rekryteringen till intervjuerna skedde därefter löpande, på så sätt att de första nio deltagare som kontaktades fick en vecka på sig att svara och ge besked. Därefter valdes nya deltagare ut för att kontaktas. Totalt 18 deltagare kontaktades innan urvalet av nio uppnåts. De nio deltagare som i slutändan kom att intervjuas befann sig inom åldersspannet 19–34 år, och samtliga studerade eftergymnasiala utbildningar i Skåne, på hel- eller deltid.

Kvantitativa mätinstrument

I den aktuella studien användes kvantitativa mätinstrument utifrån två syften. Dels möjliggjorde de två formulären tillsammans en undersökning av sambandet mellan emotionsregleringssvårigheter och maskulinitet respektive femininitet på gruppnivå, och därutöver fungerade det ena instrumentet även som urvalskriterium.

DERS-16 (Bjureberg et al., 2016) är en förkortad version av självskattningsformuläret ”Difficulties in Emotion Regulation Scale” (DERS), som utvecklats för att mäta individers svårigheter med emotionsreglering (Gratz & Romer, 2004). Vissa forskare menar dock att DERS mäter någon form av övergripande emotionell kompetens, snarare än distinkta koncept relaterade till emotionsreglering (John & Eng, 2014). DERS har i sin fulla längd visat goda psykometriska egenskaper, och har använts i stor utsträckning inom psykologisk forskning

(Skutch, Wang, Buqo, Haynos & Papa, 2019). Svårigheter med emotionsreglering, uppmätta via DERS, har bland annat visat sig mediera sambandet mellan mäns upplevda stress över att inte motsvara samhällets maskulinitetsnormer ('diskrepanstress'), och det våld de utövar i nära relationer (Berke, Reidy, Gentile & Zeichner, 2019).

Under den process som DERS-16 utarbetades översattes formuläret samtidigt till svenska (Bjureberg et al., 2016). Denna version finns idag tillgänglig för nedladdning via bland annat webbsidan fbanken. DERS-16 består av 16 påståenden som främst rör individers förmåga att hantera känslomässiga påfrestningar, och besvaras med hjälp av en likertskala i fem steg, där 1 motsvarar "Nästan aldrig" och 5 motsvarar "Nästan alltid". Ett exempel på ett av dessa påståenden är "När jag blir känslomässigt upprörd, förlorar jag kontrollen.". Det finns i dagsläget inga cutoff-värden för DERS eller DERS-16, vilket innebär att en bedömning av resultaten sker flytande, på så sätt att höga poäng indikerar en högre nivå av emotionsregleringssvårigheter (Gratz & Romer, 2004; Bjureberg et al., 2016).

BSRI (Bem Sex-Role Inventory) är ett självskattningsformulär, ursprungligen framtaget i en strävan bort från den då rådande synen på kön och könsroller som binära kategorier (Bem, 1974). Ditintills hade maskulinitet och femininitet i mångt och mycket betraktats som ömsesidigt uteslutande koncept, såväl inom vetenskapen som samhället i stort, vilket Sandra Bem (1974) genom BSRI ville motverka. Formuläret utgörs av 25 traditionella och stereotyp socialt önskvärda egenskaper, 13 för män och 12 för kvinnor, och besvaras via en likertskala i sju steg, där 1 innebär "Det är aldrig eller nästan aldrig sant" och 7 innebär "Det är alltid eller nästan alltid sant" (Persson, 1999). Genom en sådan utformning är det således möjligt för en och samma respondent att besitta både maskulina och feminina egenskaper samtidigt. Exempel på maskulina respektive feminina egenskaper som återfinns i formuläret är "dominant" respektive "varsam" (Persson, 1999).

Utifrån en revidering av BSRI för en svensk kontext, rekommenderar Persson (1999) forskare att subtrahera deltagarnas värden på femininitetindex från deras värden på maskulinitetindex. Dessa värden bör därefter standardiseras till Z-poäng. Därigenom kan ett positivt eller negativt värde, eller ett värde av 0, uppnås, vilket indikerar huruvida deltagaren har en maskulin (+), feminin (-) eller androgyn eller odifferentierad (± 0) 'sex-type', samt hur detta förhåller sig till övriga deltagare. Denna uträkning innebär att ju högre värde, desto mer maskulin är deltagaren relativt både sin femininitet och övriga deltagare (Persson, 1999).

Kvalitativt material

Inför de uppföljande intervjuerna sammanställdes en semistrukturerad intervjuguide. Denna innehöll tre större kluster med frågor som rörde känslor i nutid, känslor under uppväxten, samt maskulinitetsnormer (se bilaga 4). För att länka samman ett subjektivt perspektiv på känslor med ett mer strukturellt sådant rörde frågorna både informanternas vardagliga upplevelser på individnivå, och deras erfarenheter av känslomässiga familjeklimat, socialisering via kamrater, samt förebilder när det kom till känslor.

En semistrukturerad intervju kan sägas vara ett mellanting mellan en strukturerad intervju och ett informellt samtal, i avseendet att tydliga ramar för situationen och en intervjuguide utarbetats, samtidigt som frågorna är öppna och inbjuder till utbroderande svar med fokus på informantens upplevelse (Willig, 2013). Detta speglar en abduktiv ansats på så sätt att insamlingen av materialet är både teoridrivna och utforskande, och därmed kan analyseras både upp- och nedifrån, vilket motsvarar den aktuella studiens syften och mål.

Design och genomförande

Den kvantitativa delen av studien utgjordes av de två ovan nämnda självskattningsformulären DERS-16 och BSRI. Dessa administrerades via en webbenkät, skapad som ett Google-formulär på internet. I formuläret fick deltagarna inledningsvis ta del av information om studiens innehåll och upplägg. I denna kortfattade information betonades att deltagandet var frivilligt och när som helst kunde avbrytas, samt att samtliga insamlade uppgifter skulle komma att anonymiseras i uppsatsen. De deltagare som önskade bli kontaktade för att delta i en uppföljande intervju ombads uppge sin e-postadress.

Deltagarna rekryterades via en poster (se bilaga 1), som sattes upp på ett tiotal institutionslokaler tillhörande Lunds Universitet, Malmö Höskolas bibliotek Orkanen, samt Medicinska fakultetens bibliotek i Malmö. När 44 enkätsvar samlats in, varav 38 innehöll e-postadresser, gjordes ett första urval av möjliga informanter. Tre deltagare från resultatfördelningens nedre, mittre respektive övre del kontaktades och ombads återkomma inom en vecka. De deltagare som svarade jakande bokades in för intervjuer. De deltagare som inte återkommit inom en vecka ströks ur urvalet, vartefter nya deltagare kontaktades. Rekryteringsprocessen och genomförandet av intervjuerna pågick under ca. tre veckor. Innan intervjuprocessen påbörjades genomfördes en pilottestning av den semistrukturerade intervjuguide som utarbetats. Denna intervju tog 65 minuter att genomföra. Efter att ha mottagit feedback från intervjupersonen reviderades intervjuguiden något.

Vid intervjutillfället ombads informanterna initialt att läsa ett informationsblad (se bilaga 2), varefter de fick möjlighet att ge sitt skriftliga samtycke till att delta i studien (se bilaga 3). I informationsbladet beskrevs hur det insamlade och sammanställda materialet skulle komma att hanteras under och efter att studien färdigställts, samt att deltagandet var frivilligt och när som helst fick avbrytas (Brinkman och Kvale, 2017). De semistrukturerade intervjuerna genomfördes individuellt och pågick mellan 67 och 150 minuter, och spelades in på intervjuarnas respektive mobiltelefoner. För att säkerställa att ljudfilerna inte skulle komma att bli åtkomliga för obehöriga bestämdes att telefonerna innan inspelning skulle försättas i flygplansläge. När intervjuerna avslutats fördes ljudfilerna, via nedkopplade datorer, över till lösenordskrypterade USB-minnen som endast forskarna hade tillgång till. Detta material förvarades efter insamling på säker plats.

Dataanalys

Kvantitativ analys. För att analysera studiens kvantitativa data användes datorprogrammet SPSS. Inledningsvis genomfördes reliabilitetsanalyser av självskattningsformulären DERS-16 respektive BSRI. Därefter genomfördes två korrelationsanalyser, för att utröna om det fanns ett samband mellan dessa två formulär. Den inledande korrelationsanalysen omfattade samtliga 81 manliga deltagare i urvalet, medan den andra endast omfattade den begränsade åldersgrupp som kvalificerade sig för intervju, vilket rörde sig om 68 deltagare. Syftet med den uppföljande analysen var att undersöka huruvida ett eventuellt samband mellan variablerna DERS-16 och BSRI var bestående, även efter att vårt urval begränsats.

Kvalitativ analys. Den kvalitativa data som insamlades under intervjuerna analyserades utifrån Virginia Brauns och Victoria Clarkes (2006) tematiska analys. Detta innebär att samtliga nio intervjuer genomlyssnades, transkriberades digitalt, genomlästes, kodades och tematiserades. I transkriberingarna återgavs, utöver det rent språkliga innehållet, även skratt, suckar och längre pauser, då detta bedömdes viktigt för förståelsen av materialet. Kodningen skedde via dator och genomfördes med hjälp av programvaran NVivo.

Under analysprocessen pågick en ständig pendelrörelse mellan kodning och tematisering. När dessa två komponenter bedömdes koherenta i relation till varandra, lästes transkriberingarna igenom på nytt, för att undersöka om en överensstämmelse även mellan teman och rådata förelåg.

Den tematiska analysen är en epistemologiskt obunden analysmetod, och därmed flexibel på så sätt att den inte begränsar vilka kunskapsteoretiska antaganden och nivåer av

tolkningar som en forskare väljer att använda sig av i sitt arbete (Braun & Clarke, 2006; Willig, 2013). Som tidigare nämnts genomfördes den aktuella studien i en kritisk realistisk anda, vilket medförde att de tolkningar som gjordes av materialet var både 'semantiska' och 'latenta' (Braun & Clarke, 2006), eller 'empatiska' och 'misstänksamma' utifrån Carla Willigs (2013) terminologi. Detta innebar att informanternas utsagor i vissa fall tolkades bokstavligt, medan de i andra fall ansågs spegla underliggande meningar, vilket går i linje med en kritisk realistisk epistemologi (Willig, 2013).

Reflexivitet. Utifrån en abduktiv ansats styrdes de misstänksamma eller latenta tolkningarna av våra, i egenskap av både människor och forskare, personliga och teoretiska förförståelser kring ämnet som avhandlades, samtidigt som en medvetenhet kring detta möjliggjorde för reflexivitet i analysarbetet. Som ett led i denna reflexivitet, kring hur forskare aktivt bidrar till *skapandet* av kunskap, inkluderades inte bara informanternas citat utan i vissa fall även dialogiska utsnitt i studiens resultatpresentation, i ett försök att i någon utsträckning beakta intervjuernas transaktionella och interaktionistiska karaktär (Potter & Hepburn, 2005).

Vidare präglades studiens resultatframställning av en strävan mot att inte skyla över motsägelser, komplexitet och motstridighet alltför mycket, samtidigt som mönster och likheter lyftes fram. Detta för att skapa en rik och nyanserad bild av deltagarnas upplevelser. Ett mål med presentationen av resultatet har vidare varit att behålla en slags narrativ integritet hos deltagarna, genom att hänföra deras citat till fingerade personnamn.

Willig (2013) framhäver vikten av reflexivitet för all kvalitativ forskning, eftersom sådan forskning utgår ifrån att forskarnas subjektivitet är involverad i alla forskningsförehavanden, samt i alla kunskapsanspråk. För att göra forskningsprocessen mer transparent, och motivera för läsaren varför denne ska tro på de kunskapsanspråk som görs, behöver forskaren således reflektera kring sina politiska och epistemologiska utgångspunkter, samt sina metodologiska val, såväl inför läsaren som inför sig själv. Detta görs bäst genom att kontinuerligt, både under medskapandet och tolkandet av denna empiri, reflektera över egna avvägningar.

Det är svårt att med bestämdhet närma sig frågor om kön och genus utifrån en renodlad teoretisk ståndpunkt, på grund av den röriga skärningspunkten mellan kropp, språk och sociala strukturer. Den aktuella studien har en av sina utgångspunkter i socialkonstruktionistiska förståelser och konceptualiseringar av 'biologiskt kön' och 'socialt genus' som svåra att skilja åt, eftersom den genusmässiga präglingen av kroppen är så pass kraftfull. Trots god kritik av en tvåfaldig, dikotom förståelse av kön/genus kommer vi att använda oss

av en 'strategisk essentialism', eller kanske snarare en 'pragmatisk essentialism', där vi gör en tydlig språklig skillnad på män och kvinnor, för att kunna tala om en i samhället och kulturen central kategorisering som i hög grad påverkar såväl individers identitet som deras materiella villkor. Här vill vi författare passa på att markera att vi i hög grad är medvetna om att det existerar fler än två kön. Med anledning av vårt val av forskningsfråga, och att de rådande samhällsnormer vi valt att undersöka präglas av en dikotom syn på kön, ligger det emellertid bortom studiens räckvidd att föra en djupare, mer kritisk diskussion kring detta.

Den aktuella studien är vidare informerad av en intersektionell förståelse av individer, subjektivitet och maktstrukturer och -processer, vilket bland annat innebär en förståelse av att inte alla män är överordnade alla kvinnor, utan att makt och privilegier beror på en mångfald av sociala faktorer och kategorier, och förhandlas i olika lokala kontexter.

Forskaren som individ. De beslut som en forskare fattar baseras inte bara på vetenskaplig teori, utan också på personliga erfarenheter och värderingar. Detta fordrar, vad Willig (2013) kallar, personlig reflexivitet, kring den egna identiteten, samt de egna erfarenheterna och drivkrafterna. Vårt gemensamma intresse för kön/genus kommer sig av att detta är den sociala kategorisering som har påverkat, och än idag påverkar, oss mest, samt varit den mest framträdande sociala kategorin för oss i vår interaktion med omvärlden, och för vår självförståelse. Etnicitet och sexualitet har varit betydligt mer omarkerade sociala kategoriseringar för oss båda, utifrån att vi är vita och förstår oss själva som i huvudsak heterosexuella. Inte heller klass har varit en särskilt framträdande social kategori i våra liv.

Vårt intresse för forskningsfrågan utgår också ifrån en önskan om att förändra status quo, det vill säga att påverka intersektionella maktrelationer, bland annat genusmässiga sådana. Där tror vi att förhandlingar kring känslor och relationer kan spela en viktig roll. Pease (2012) föreslår två sätt att komma till bukt med mäns känslomässiga motstånd, i form av bland annat ilska och kränkhet, inför förändring av könade, strukturella maktrelationer. Ett sätt, menar han, kan vara att få män att reflektera kring både andras och sitt eget historiska förtryck av kvinnor. Ett annat sätt, som mer ligger i linje med forskningsansatsen i den aktuella studien, är att som ett första steg erkänna mäns emotionella smärta, för att därefter kunna förklara och förstå mäns sorg, rädsla och ilska som bland annat en konsekvens av könade genusrelationer, som missgynnar såväl kvinnor som män. För att kunna utmana dominant definitioner av maskulinitet behöver män således börja med att erkänna sin känslomässiga smärta, för att sedan kunna ta mod till sig och uttrycka 'omanliga känslor' (Donovan, 2007, refererad i Pease, 2012). Vår förhoppning är att vi i och med vår studie, genom att bjuda in till känslomässig reflektion, kan bidra till en sådan utveckling.

Etiska överväganden

Att som kvalitativa forskare uppmuntra människor att öppna upp sig, och förmå dem att anförtro sina personliga och många gånger privata tankar och känslor, medförde ett stort ansvar. Redan i planeringsstadiet av studien, och vidare in i intervjusituationen och den efterföljande behandlingen av det insamlade materialet, krävdes därför att kontinuerliga etiska överväganden gjordes. Vilka positiva och negativa konsekvenser studien kunde tänkas ha, för såväl deltagarna som samhället i stort, och vilken roll vi som forskare hade i skapandet av kunskapen, var viktiga frågor att ta ställning till (Brinkmann och Kvale, 2017).

Studiens frågeställningar rörde mäns förståelser, upplevelser och regleringar av känslor, främst i relation till andra människor, samt under påverkan av rådande maskulinitetsnormer. Utifrån den intervjuguide som utarbetades innebar detta att männens berättelser mest troligt skulle komma att innefatta känslomässiga redogörelser av uppväxt, socialisering, samt hinder och svårigheter i aktuella och tidigare relationer. Sådan information bedömdes nödvändig att frambringa för att besvara frågeställningen. Vidare fanns också en förhoppning om att intervjusituationen i sig skulle främja informanternas förståelse av och acceptans inför sina egna och andras känslor, vilket betraktades som en positiv effekt av studiens förfarande. Samtidigt beaktades också risken för att motsatt effekt skulle uppstå (Willig, 2013). I samråd med uppsatshandledare Per Johnsson beslutades att deltagarna, i de fall starka negativa känslor skulle komma att uppstå under eller efter intervjun, kunde hänvisas till honom för vidare samtal.

Vad som vid tillfället klassificerades som känsliga personuppgifter, såsom hälsa och sexualliv (Datainspektionen, n.d.), togs i beaktande i utformandet av intervjuguiden, och bedömningen gjordes att inga känsliga personuppgifter avsiktligt skulle komma att insamlas. Denna bedömning gjordes främst i dialog med kursansvarige universitetslektor Margit Wångby Lundh (personlig kommunikation, 1 mars 2019), som i samråd med en lokal etikkommitté kommit till slutsatsen att emotioner och emotionsreglering inte i sig var att klassificera som en hälsoaspekt. Dock ansåg kommittén att det likväl förelåg en risk för att känsliga personuppgifter oavsiktligt skulle kunna komma att avhandlas i intervjuerna, men att detta kunde undvikas genom en avgränsande intervjuguide samt goda kunskaper i samtalsmetodik. På basis av detta bedömdes därför att en etikprövning av studien inte var nödvändig.

I ett tidigt skede av studien, då frågeställningen ännu inte var fastslagen, diskuterades via telefon och e-post även begreppet könsidentitet, med Etikprövningsmyndigheten och Datainspektionen (personlig kommunikation, september 2019). Det som då framkom var att

könsidentitet vid det aktuella tillfället inte utgjorde en känslig personuppgift, men att någon egentlig utredning kring detta ännu inte gjorts.

Avslutningsvis vidtogs åtgärder vid framställningen av resultatet, på så sätt att citat redigerades för att minska risken för igenkänning och säkerställa informanternas anonymitet.

Resultat

Kvantitativa resultat

En reliabilitetsanalys av DERS-16 och BSRI:s maskulinitet- och femininitetindex visade att samtliga tre skalor uppvisade god reliabilitet, med Cronbachs alfa-värden på .90, .89 respektive .83.

För att undersöka huruvida det fanns ett samband mellan emotionsreglerings-svårigheter och nivåer av maskulinitet respektive femininitet genomfördes en bivariat korrelationsanalys, där samtliga 81 deltagare inkluderades. Resultatet visade en statistiskt signifikant negativ korrelation mellan DERS-16 och BSRI, $r = -0.35$, $p < .001$. Detta innebar att graden av emotionsregleringssvårigheter, uppmätta med DERS-16, ökade då graden av relativ maskulinitet, uppmätt med BSRI, minskade.

Därefter genomfördes en uppföljande bivariat korrelationsanalys, som enbart inkluderade de deltagare som befann sig inom åldersspannet 18–37 år. Detta rörde sig om 68 deltagare. Även detta resultat visade en statistiskt signifikant negativ korrelation mellan DERS-16 och BSRI, $r = -0.38$, $p < .002$.

Kvalitativa resultat

Under analysen av intervjumaterialet utarbetades två huvudteman med tre underteman vardera. Dessa är presenterade nedan. Med hjälp av deltagarnas citat illustreras både deras gemensamma upplevelser, som tolkats som övergripande mönster och teman, och den spännvidd som samtidigt finns mellan deltagarnas unika upplevelser. För att skapa en röd tråd i de individuella berättelserna, och samtidigt bibehålla deltagarnas anonymitet, används fingerade namn.

Presentationen av studiens teman är ämnad att illustrera en kronologisk följd, på så sätt att det första huvudtemat, med dess tre underteman, främst innehåller berättelser om de norm- och familjesystem som under uppväxten lagt grunden för informanternas förhållningssätt till känslor. Det andra huvudtemat representerar erfarenheter som främst är förankrade i nutid, och grundar sig i berättelser om hur deltagarna idag förhåller sig till sina

känslor i en framför allt interpersonell kontext. Här ryms även deltagarnas tankar kring framtiden och hur deras förhållningssätt potentiellt kan komma att förändras.

Studiens teman är alltså i hög grad sammanflätade och ömsesidigt beroende, på så sätt att de påverkar eller har påverkats av varandra. Dessa tematiska förhållanden tolkas och belyses återkommande av författarna. Samtliga huvud- och underteman är presenterade i tabell 1.

Tabell 1
Huvudteman och underteman

Huvudteman	Underteman
Förhandlingar av manlighet och emotioner	Det återhållsamma eller aggressiva som ideal Socialisering och disciplinering Hämning av känslomässiga upplevelser och uttryck
Att bli sedd	Att dela känslor Ambivalens En kamp mot kontaktlöshet

Huvudtema I – Förhandlingar av manlighet och emotioner

Ett av de huvudteman som utarbetades rörde deltagarnas upplevelser av att från tidig ålder navigera genom livet, utifrån deras erfarenheter av normativa föreställningar kring att vara pojkar eller män och att känna. Denna navigeringsprocess framställdes av många som komplex och påfrestande, och tog inte sällan sin början redan under tidiga skolår. Framför allt två typer av maskulinitetsnormer som deltagarna exponerats för har haft stor inverkan på deras liv: den känslomässigt återhållsamma, ibland rent stumma mannen, och den aggressiva alfahannen.

I spännvidden mellan dessa ideal har deltagarna försökt hitta sätt att uppleva och uttrycka känslor på, som varit acceptabla och inte brutit alltför mycket mot rådande normer, som skiftat beroende på tid och kontext. Socialiseringen av känslor, i interaktion med andra

människor, har i många fall befast dysfunktionella förhållningssätt till känslor hos deltagarna, vilket i förlängningen resulterat i känslomässiga hämningar.

De underteman som utgjorde detta huvudtema var *Det återhållsamma eller aggressiva som ideal, Socialisering och disciplinering*, samt *Hämning av känslomässiga upplevelser och uttryck*. Det tredje och sista av dessa underteman kan betraktas som en brygga över från deltagarnas uppväxterfarenheter, till hur de idag förhåller sig till sina känslor i en interpersonell kontext.

Det återhållsamma eller aggressiva som ideal

Samtliga deltagare beskrev ett samhälleligt ideal av den vuxne mannen som en känslomässigt återhållsam och kontrollerad varelse. Denna bild av mannen hade ofta förvärvats genom både fäder och kamrater. För många informanter var idealet övergripande, medan andra upplevde att återhållsamheten var avhängig vilken slags känsla det rörde sig om, såsom exempelvis ilska eller ledsamhet.

Det var uppenbart att maskulinitetsidealet internaliserats av informanterna i olika utsträckning, då de gav uttryck för olika grader av konformitet respektive motstånd i relation till detta. Motstånd uttrycktes både explicit, genom att deltagarna gav negativa beskrivningar av idealet, och implicit genom att de uppgav sig utöva och uppskatta normbrytande beteenden. En av deltagarna, Simon, beskrev en upplevelse av att relationer män emellan ska vara lättsamma och roliga, snarare än allvarsamma och djupa. Han gav också uttryck för ett tydligt motsatsförhållande mellan känsla och förnuft, vilket han också explicit tog avstånd ifrån, genom att peka på att detta var skadligt för såväl människan som naturen.

Oj, oj, oj. Det finns så mycket att säga [om maskulinitet]. Det är det här lätta, att det ska stanna på ytan. Det ska vara kul, ehm... Du ska vara stark. Du ska vara smart. Om man är maskulin så... Jamen, det ska inte handla om känslor, liksom [...] Jag tror att det är kopplat till kapitalism och förstörandet av naturen, för det är den här dominansen. Att äga och kontrollera. Jag tror det är kopplat till upplysningen, att tanken styr hela tiden. Det rationella huvudet som styr. Och jag tror att vi har blivit, i västvärlden, fränkopplade våra hjärtan eller känslor eller vad man nu vill kalla det, och jag tror att det är jätte-, jättefarligt.

En annan deltagare som tydligt kontrasterade känslor och förnuft var Karl, som uttryckligen beskrev sina föräldrar som varandras motsatser när det kom till känslor. Mamman skildrades som ”våldigt emotionell” med ”100% känslor och ganska lite logik”,

medan pappan beskrevs som ”stabil” och ”lugn”. Talet om emotionalitet och att vara emotionell framstår som ett nedvärderande av en känslomässighet som uppfattas som alltför mjukig och sentimental. Mycket av Karls identitet och självförståelse konstruerades i intervjusituationen genom att han framhävde sig själv som rationell, kontrollerad, och framför allt självtillräcklig³. Han framställde sig själv och sina känslideal i opposition mot översvallande känslouttryck, som för honom framstod som kvinnliga och/eller barnsliga. En feminint kodad känslomässighet, som förvisso är varm och ger känslomässig näring, antyder samtidigt att den när som helst kan gå överstyr, och har för informanten inte samma status som en mer återhållen känslomässig stil som förmedlar självkontroll:

Jag har en närmare relation med min mamma liksom, vi är nära [...] men jag har långt mer respekt för min farsa, om man säger så, eftersom att han, han är rotad i marken. Tänk ett träd, han har rötterna ganska djupt, så vad som än händer här uppe... en orkan kan komma och det ligger stabilt.

Ett annat, mer karikatyrartat maskulinitetsideal – av vissa kallat *alfahannen* – beskrevs som en machosymbol sprungen ur självhävdelse och aggressivitet. Detta ideal hade de allra flesta deltagare påverkats av under tonåren. Alfahannen beskrevs av dessa informanter som en bluff de idag ansåg sig ha synat, och som de själva inte ville efterleva. Denna process av genomsådande tycks ha varit sprungen ur att upplevelser av machokulturen under tonåren varit synnerligen negativa, vilket lett till att deltagarna idag betraktade alfahannen som omogen och oäkta. Även om machokulturen och dess utövare främst varit synliga under just tonårstiden, förekom de i vissa sammanhang även idag. Martin beskrev en situation i vilken en arbetskollega betett sig illa och uppkäftigt då han befunnit sig i grupp på arbetsplatsen, vilket stod i kontrast till de mjukare sidor han uppvisat då Martin umgåtts med honom på tu man hand:

Det kändes töntigt. För när jag själv umgicks med han, vi brukade, ibland tog vi lite promenader tillsammans. Och då var han astrevlig. Hur härlig som helst! Och då kändes det som att detta var hans riktiga jag [...] [Baksidan av normen] är väl att... den inte är sann. Alltså, det är svårt att bara ta så här en grej som maskulinitetsstereotypen och bara applicera den på en så stor grupp individer, för vi är så olika som människor. Och det är det som

³ Med 'självtilräcklig' menar vi här en emotionell och relationell självtilräcklighet, som i en tro på eller ett ideal av att klara sig utan andra, i linje med en anknytningsteoretisk förståelse, och inte den självbelåtna konnotationen som ordet också kan ha.

någonstans gör andra människor intressanta också – att vi inte är likadana. Så det funkar inte.

I citatet belyses en stor nackdel med machoidealet, innebärande att de män som efterlever det gör så genom att ta på sig en mask och därmed sällan eller aldrig visar sina sanna jag. En konsekvens av detta är att något riskerar att gå förlorat, såsom möjligheten till närhet och värme. Informanten ger också uttryck för en övergripande normkritik, då han menar att människor inte är gjorda för att passas in i en och samma ram. En potentiell risk med upplevelsen av att ha genomskådat machokulturen är dock att det kan skapa en illusion av att man brutit sig loss, och inte längre anser sig bära någon mask, när man de facto ännu är starkt påverkad av andra slags maskulinitetsnormer, såsom den återhållsamma och kontrollerade. Detta ligger dessvärre i normernas förrädiska natur: att de för många människor är och förblir osynliga.

En deltagare som inte själv upplevde sig som särskilt negativt påverkad av normer kring maskulinitet var Karl. Det framstod som att han i stor utsträckning värdesatte egenskaper som oberoende och självbehärskning, i motsats till relationell och emotionell närhet, samt ömsesidigt beroende. Återkommande genom intervjun använde han en metafor kring en individuell känslomässig ribba som höjdes, i takt med att man varit med om svåra och utmanande upplevelser i nya miljöer, nya kulturer och på nya platser. Detta antyder en normativ, stegvis mognadsprocess, som syftar till att genom livet nå högre stadier av tålighet och robusthet. Idealet tycks vara att inte bli överväldigad av känslor vid påfrestande händelser. Karl hade en bild av att hans pappas känslomässiga ribba ligger ännu många nivåer högre än hans egen ribba, vilket hängde samman med den beundran han känner inför sin pappa:

Jag tror hans ribba ligger ganska många nivåer högre än min. [...] Det är också knutet till den respekten jag har för honom. [...] Jag kan verkligen inte tänka mig någon situation där han skulle tappa det eller att det skulle bli för mycket för honom.

Sammanfattningsvis gav de allra flesta deltagare uttryck för att ha exponerats för flera olika mansideal, men gemensamt för dessa ideal tycks vara att de har en slags kärna av återhållsamhet, som antingen helt begränsar eller åtminstone villkorar känslomässiga uttryck. Flera av deltagarna uttryckte sig kunna se uppenbara baksidor av dessa ideal.

Graden av internalisering skilde sig åt mellan deltagarna, på så sätt att vissa uttryckte ett explicit motstånd mot normerna, medan andra efterlevde dem i högre utsträckning. Här har kvalitén av relationerna mellan deltagarna och deras pappor, och till jämnåriga pojkar eller män, spelat en stor roll. Det sätt på vilket deltagarna övertagit pappornas förhållningssätt till känslor, och hur de skapat och upprätthållit känslonormer i relation till jämnåriga, har i stor utsträckning påverkat hur deltagarna i vuxen ålder hanterar sina egna och andras känslor. Deltagarnas förhållningssätt till känslor har alltså formats genom socialisering.

Socialisering och disciplinering

Inläringen av vilka känslor som är möjliga – och acceptabla – att känna och uttrycka har i samtliga deltagares fall skett i interaktion med andra människor. Dessa interaktioner har i vissa fall varit direkt bestraffande och tillrättavisande till sin natur, när det kommit till bemötandet av deltagarnas känslouttryck, medan de i andra fall haft ett mer indirekt inflytande, på så sätt att den eller de andras beteenden fyllt en modellerande funktion. Oavsett hur socialiseringen tagit sig uttryck har den haft en bestående inverkan på deltagarnas förhållningssätt till känslor. Den har dessutom skett på olika nivåer, från samhällets sida via exempelvis skolan, till de interaktioner som pågått inom familjen, vilket gjort att den varit svår att värja sig mot.

Deltagarnas pappor beskrevs genomgående ha haft en viktig roll i socialiseringen av känslor. Oberoende av vad deltagarna lade för värdering i detta hade pappan fungerat som en modell för deras eget känsloliv. De upplevde sig alltså till viss del – på gott eller ont – ha övertagit pappans sätt att förhålla sig till egna och andras känslor. Två deltagare med emotionellt återhållsamma pappor, Karl och Daniel, gav uttryck för en positiv upplevelse och värdering av sina pappors känslomässiga beteende. På en fråga om vad Daniel hade för bild av sin pappas känsloliv svarade han:

Jag har aldrig sett honom känslösam. Han är en manlig man, men det är också han som har fått mig på det här... han gillar inte heller alfahannar eller så, han är manlig utan att vilja vara det. Han är liksom tuff utan att vara tuff. Han är en jättestor förebild för mig. Vi har liksom aldrig snackat känslor, jag har aldrig sett honom ledsen. Han är också väldigt jämn i sitt temperament. Han är aldrig jätteledsen, men aldrig superglad heller. [...] Han är ändå min pappa, så det är klart jag tar efter.

Erfarenheter av att inte ha fått se sin pappa uttrycka känslor, hade för dessa informanter förstärkt idealet av mannen som emotionellt återhållsam. Pappan tycks ha fungerat som både modell och förebild. Daniel uttryckte dock en önskan om att i högre utsträckning kunna vara öppen med sina känslor i samspel med andra, vilket indikerade en ambivalent inställning till pappans roll som förebild.

Ingen av deltagarna uttryckte att de haft en pappa som varit känslomässigt tillgänglig eller engagerad, och i flera fall beskrevs pappan som emotionellt distanserad. Denna distansering har utifrån deltagarnas berättelser befunnit sig på ett kontinuum mellan att papporna i vissa fall uttryckt känslor, dock utan att explicit benämna dessa, och i andra fall, som illustrerat av två informanter nedan, varken visat eller talat om känslor över huvud taget:

Viktor: Pappa brukade inte vara hemma så mycket när jag var yngre. Men, han kan inte visa känslor alls.

Martin: Han har varit som nån figur i bakgrundskulissen, jobbat och kollat tv. Mycket mer än så erbjuder han faktiskt inte.

De deltagare som upplevt sina pappor som känslomässigt uttryckslösa hade fått en bild och upplevelse av 'den vuxne mannen' som emotionellt oförmögen och känslomässigt avskuren. För dem tycktes pappan ha utgjort ett avskräckande exempel, snarare än fungerat som förebild. Rimligt att anta är dock att papporna för våra informanter, trots det, fungerat som modeller över tillgängliga sätt att forma sin känslokommunikation under de formativa uppväxtåren.

För vissa informanter var upplevelsen av känslomässigt återhållsamma pappor att något gått förlorat, vilket medfört en känsla av sorg. Dessa informanter hade upplevt att deras respektive pappor brustit i sin uppmärksamhet, och inte tagit hand om de känslor som de som barn och tonåringar upplevt, vilket skapat en känsla av övergivenhet. Simon beskrev hur han inte känt sig sedd av sin pappa, vilket påverkat honom i hans innersta. Den outtalade kärleken tycktes inte räcka för att stilla hans behov av att känna sig värdefull och sedd i sina känslor. Simon beskrev att han som en följd av detta upplever det lättare att söka känslomässigt stöd hos sin mamma, men att han önskade att det inte var så:

Jag har jobbat lite med det... för pappa, han visar inte så mycket känslor, så det har varit... jobbigt för mig att inte känna mig sedd av honom också. Så det är nåt jag håller på och

jobbar med en del, tror jag. Mm. Och därför är det också jobbigare för mig, för han är ganska tyst också, och han pratar inte så mycket alltid. Och att... då inte känna sig uppskattad, alltid, det är klart att, liksom, jag vet ju att han älskar mig och sånt. Men han säger inte det så ofta.

Alla deltagare påverkades dock inte på samma sätt av att ta haft en känslomässigt frånvarande pappa. Detta var bland annat beroende av om de haft en känslomässigt tillgänglig mamma. Att ha en känslomässigt tillgänglig mamma, som tröstat och lyssnat, såväl under uppväxten som i nutid, tycks å ena sidan ha gett deltagarna positivt förstärkande responser då de delade känslor, vilket ökade deras välbefinnande. Å andra sidan har detta förmodligen, i kontrast till pappans känslomässiga beteende, förstärkt en kulturell bild av att män och kvinnor fungerar som motpoler när det kommer till att uttrycka och dela känslor. Martin gjorde en tydlig distinktion mellan relationen till sin mamma respektive relationen till sin pappa:

Med mamma är det inga problem, där kan jag uttrycka vilka känslor som helst. Det är inga konstigheter. Men, sen så med pappa så blir det inga... inte så mycket känslor. Mest glädje. Vi skämtar lite, men vi går aldrig in på nåt djupt. Skulle jag inte säga [...] Jag tror det aldrig blivit att det kommit naturligt.

Om en sådan tudelning generaliserats kan det också tänkas påverka i vilken utsträckning män, respektive kvinnor, upplevs som möjliga att anförtro sig åt, samt i vilken mån de antas vara responsiva inför känslomässigt delande.

Vissa av deltagarna gav uttryck för att återkommande ha blivit invaliderade i sina känslor av sina föräldrar, eller av andra vuxna. En av deltagarna, Viktor, beskrev hur han under lågstadiet, genom direkta ingrepp från vuxna, upplevt starka påtryckningar att sluta gråta:

Jag vet att jag brukade väldigt ofta gråta. Och efter ett tag tröttnade mina föräldrar och syskon på det, liksom. Så de brydde sig inte riktigt. Och sen så... när jag kom till skolan grät jag också väldigt ofta. Och sen så, när jag var 8, så gick jag till en kurator i skolan som sa att jag var en stor pojke och inte skulle gråta mer. Så jag fick sätta stickers i en liten bok [...] varje gång jag höll på att börja gråta men inte började gråta.

Viktor verkar ha haft ett temperament som inte accepterats eller tillåtits av omgivningen. Som en konsekvens av detta förbud mot att gråta har han inte fått möjlighet att

under uppväxten utveckla funktionella sätt att hantera känslor på, vilket tagit honom årtal att bearbeta och än idag påverkar honom negativt.

Citatet av Viktor ovan belyser även hur föreställningar och normer kring att pojkar inte bör visa sig sårbara eller svaga manifesterar sig i reprimander, syftade till att styra känslouttryck redan tidigt i livet. Detta mönster av att pojkar får sina uttryck av ledsenhet och rädsla disciplinerade, tycks ha blivit än mer snäva, påtagliga och explicita under tonåren. Särskilt överhängande var hoten om reprimander i exklusivt manliga miljöer, som omklädningsrum i samband med idrottslektioner och lagidrott:

Intervjuare: Fanns det utrymme [inom ishockeyn] för mer stereotypt feminina uttryck, såsom empati, ömhet eller närhet?

Viktor: Nej, inte direkt. Då blev man kallad bög direkt.

Möjligheten till närhet mellan våra informanter och jämnåriga killar eller unga män begränsades uppenbart av en homofob diskurs och rädsla över att betraktas som feminin. Såväl fysisk som känslomässig närhet mellan killar misstänkliggjordes, så länge denna inte var inbäddad i aggressiva lekar, som brottning. Denna välbekanta bild av homofoba uttryck bland tonåriga killar medförde tydliga beteenderegler för informanterna, för att inte riskera social utstötning.

Så gott som alla informanter beskrev utifrån kommande krav på att vara hård, obrydd, och gärna kaxig som kille under tonåren. Uttryck av fjärmande känslor som ilska och aggressivt beteende premierades, på bekostnad av känslouttryck som kunde ha en närmande effekt, vilket tvingade killar att bli mer självtrickliga och oberoende. Som en spegling av detta skildrade deltagarna tonåren som en särskilt påfrestande period, där viljan att inkluderas i grupper med andra killar, och att uppleva tillhörighet, dominerade över deras behov av djup samhörighet och känslomässig kontakt. Att uttrycka sårbarhet eller på annat sätt göra explicit motstånd mot den då rådande maskulinitetsnormen var för många förenat med hot om exkludering, och/eller att bli verbalt påhoppad. En av deltagarna, Simon, uttryckte hur styrd av normer och grupptrick han upplevde sig ha varit under tonåren:

Det var ingen som sa till mig, till mitt ansikte, att det var okej att gråta. Även om de hade sagt det hade jag nog bara... puttat bort det. Man är inne i en sån macho-bubbla eller vad man ska kalla det. Ja, 'boys don't cry' är det ju mycket snack om. Jättestor grej. Man bölar inte på skolgården, det händer ju inte. [...] [Gruppklimatet] är så argt och dominant på nåt

sätt, för det kommer från osäkerhet tror jag. Så därför blir det så, håller du inte med så är du tyst. Eller så säger du nåt för att inte bli utstött.

I citatet ovan belyser Simon samtidigt sin egen delaktighet i att upprätthålla klimatet i gruppen, genom att vara tyst eller säga något i linje med den dominanta samtalsstilen för att smälta in. Informanternas berättelser gav sammantaget bilden av ett strikt villkorat utrymme för förhandling kring närhet, beroende och känslomässigt beteende.

Också Daniel gav en indikation på hur starkt och genomgripande det beteendemässiga trycket var från andra killar eller unga män, under tonåren. Det framstod som att det för honom skedde en genomgripande modellering, som var svår att stå emot och som delvis påverkade hans ideal, även om det på ett annat plan stred mot de egna värderingarna:

I tonåren där, jag tror jag hade lite konstiga förebilder liksom. Då trodde jag ändå på det här med alfahannar. Sen blir man smartare och äldre och inser att det bara är bullshit. [...] Men jag tror även jag insåg att dom inte var så bra förebilder redan då, men att jag ändå tog efter lite på nåt sätt.

Citaten ovan illustrerar en upplevd dubbelhet, av att genomsåda och samtidigt tro på en genusedologi som gör en stark åtskillnad mellan vad som är acceptabla beteenden för män respektive kvinnor, och som föreskriver att män ska sträva efter att vara dominanta. I intervjuerna belyses genomgående den ofrivilliga naturen av normpåverkan, på så sätt att informanterna både påverkats av och upprätthållit normer som de själva upplevt som begränsande och skadliga.

Informanterna mötte en svår utmaning i att under tonåren både navigera relationellt och konstruera sin identitet i spänningsfältet mellan det feminina, det emotionellt återhållsamma mansidealet, och den hypermaskulina machokarikatyren som en aggressiv och handikappande skuggsida. Machonormen kan sägas ha fungerat som en tvångströja, som deltagarna i olika utsträckning bakbundits av. Beroende på deltagarnas unika temperament, familjeklimat och jämnårigas påtryckningar har därmed möjligheterna till motstånd skilt sig åt. Detta illustrerar ett slags kumulativt normtryck, vilket i förlängningen inneburit olika långsiktiga konsekvenser för deltagarna, bland annat när det kommer till hur känslomässigt hämmade de upplever sig vara nu, i vuxen ålder.

Hämning av känslomässiga upplevelser och uttryck

Påverkansgraden av den känslomässiga socialisering som pågått under uppväxten visade sig vara hög. De allra flesta deltagare beskrev hur de än idag upplevde sig begränsade eller hämmade i sina känslouttryck, trots att de inte längre var i direkt beroendeställning till sina föräldrar, och heller inte rörde sig i machokulturella sammanhang. Det tycktes vara så att vissa känslor blivit så pass negativt laddade under uppväxten att de än idag var problematiska för deltagarna att uppleva och/eller uttrycka. Detta var något som alla deltagare utom en gav uttryck för, och som de samtidigt sa sig vilja göra något åt.

Föreställningen att 'boys don't cry', som tidigare beskrivits av Simon, visade sig ha dröjt sig kvar i deltagarna. Konsekvensen av detta var att de, på ett medvetet eller omedvetet plan, hämmades från att uttrycka ledsamhet genom gråt. Simon beskrev hur han idag kunde uppleva en slags okontrollerbar blockering som hindrade honom från att gråta, även i stunder då han verkligen ville få leva ut sina känslor:

Simon: Fast jag kan känna ibland, att jag är helt gråtfärdig. Det ligger bakom ögonen, men det kommer inte ut några tårar. Alltså, det är verkligen gråtkänsla, men det kommer inget. Och det är den... det är nån spärr där. Det är den spärren, jag vill liksom...

Intervjuare: ... få bort den?

Simon: Ja! Det är ju så skönt att gråta, när känslorna tar över. Det är jätte-, jätteskönt.

I citatet ovan beskriver Simon en önskan om att kunna hänge sig åt det som är känsligt och ledsamt. Han beskriver en lockelse i att komma i kontakt med gråten, vilken han tycktes värdesätta och uppleva som meningsfull och meningsskapande.

Viktor, som under lågstadiet genomgått en kraftfull socialiseringsprocess, med syfte att få honom att sluta gråta, kunde se tydliga negativa konsekvenser i spåren av detta. Under återstoden av barndomen och tidiga tonåren utvidgades hans undantryckande av gråt till att också omfatta andra känslor, vilket resulterade i att han, var gång negativa känslor uppstod, flydde in i dataspelens värld, där känslorna inte hade någon plats. I hans beskrivning framstod det även som att undertryckandet sker än idag, i viss mån utan hans medvetna ansträngning:

Det har ju traumatiserat mig så illa. Och inte hjälpt mig att hantera mina känslor över huvud taget. Utan bara trycka undan dem. [...] Det blev så med alla känslor, att jag tryckte bort dem. Om det var nåt jag tyckte var jobbigt som jag kände, så satte jag mig bara och spelade

dataspel. För, där finns det inga känslor, liksom [...] Och jag vet inte hur det funkar. Jag vet ju att jag trycker undan mina känslor, fast ändå så gör jag inte det... på något sätt.

Viktor beskrev ett sätt att hantera sina jobbiga känslor som fungerade bra i stunden, men som tycks ha haft långsiktiga konsekvenser för hur han i vuxen ålder kunde förhålla sig till sina känslor på ändamålsenliga sätt. Ogiltigförklarandet av hans gråt hade lett till generella strategier för att inte låtsas om känslor som väckte obehag, vilket bidrog till att Viktor upplevde en förvirring kring sina känsloupplevelser. Denna upplevelse av förvirring delades av flera andra informanter, som liksom Viktor fått sina känslor ogiltigförklarade.

Förutom gråt beskrev flera deltagare att de tidigare haft, och till stor del än idag hade, svårt att uttrycka ilska. Huruvida detta betraktades som ett problem av deltagarna själva skilde sig dock åt. Flera beskrev exempelvis att de genom fysisk träning kunde få utlopp för irritation och ilska, och betraktade detta som en funktionell strategi, jämfört med att uttrycka ilskan i relation till en annan person, vare sig denna var mottagaren av ilskan eller en utomstående person. För dem framstod ilska som icke-önskvärd och villkorad till att uttryckas i undantagsfall. Det gällde därför att hålla ilskan i schack, här exemplifierat av Erik:

Jag tycker egentligen bara det finns negativt med att känna ilska, jag tycker inte det finns något bra med det, över huvud taget. [...] jag försöker mest undvika det, jag ser det som nåt som inte alls är bra. Ibland kanske man har rätt till ilskan, i extrema fall, men ofta har man ju inte det.

Att flera deltagare uppfattade ilska som något som borde kuvas och kontrolleras antydde bero på flera olika faktorer, som: en associativ koppling till upplevelsen av arga fäder som negativa förebilder, att ilskan förknippades med en överdriven aggressivitet och negativa aspekter av manlighet, att deltagare upplevde svårigheter att uttrycka sin ilska konstruktivt, samt att ilska är en oangenäm känsla att ha i kroppen. Av vissa deltagare beskrevs dessutom flera av dessa faktorer förekomma samtidigt.

Andra deltagare upplevde sig ofrivilligt ha blivit berövade ilskan, och önskade kunna ge utlopp för den i relation till andra människor, för att sätta gränser. Denna komplicerade relation till ilska förklarades nästan uteslutande av upplevelser inom familjen. För en av deltagarna, Johan, hade ilskan under uppväxten blivit förknippad med rädsla och ångest över vad den skulle kunna komma att få för konsekvenser, i de fall den uttrycktes. För att

undkomma dessa negativa, sekundära känslor hade Johan utvecklat en strategi som gick ut på att dra sig tillbaka, för att i ensamhet kunna hantera sin ilska:

Jag har väldigt svårt att liksom... okomplicerat uttrycka ilska i vissa relationer. Om jag känner ilska bubbla upp blir det, inte nödvändigtvis skam, men vanligare är nog att det blir... nån typ av... Jamen, åt rädsla-ångest-hållet. Det kommer en ilska. Och då... blir jag osäker... på nåt sätt. För jag blir rädd att det ska leda till att relationen i fråga bryts upp och att det uppstår en sån där obehaglig konflikt som jag vill undvika, för det brukar tära så mycket.

Olle beskrev på ett snarligt sätt hur hans uttryck och upplevelse av ilska kuvats av föräldrarna under uppväxten, vilket hade gjort det svårt för honom att såväl under uppväxten som i vuxen ålder uttrycka ilska i situationer där han kände att han behövde hävda sig och sina behov:

Olle: Det [att bli arg] har varit väldigt svårt, ända sedan barndomen, för man skulle inte bli arg.

Intervjuare: Nej, för man kan ju skilja på att *känna* sig arg och ha möjlighet eller förmåga att *uttrycka* den ilskan, och att det liksom kan vara svårt att hantera ett glapp däremellan.

Olle: Absolut. Det var ju snarare att jag inte fick lov att ge uttryck för ilskan. Den fick brinna inne istället.

Intervjuare: Vad tror du att du gjorde av den ilskan som ju ingår i ett barns och en tonårings liv, när du var yngre?

Olle: Den blev en liten, liten tumör, nej jag vet inte. Det är väl säkert en anledning till min nedstämdhet också, allting byggdes upp.

I dialogen ovan framgår att Olle upplever sig ha betalat ett högt pris för att hans ilska ogiltigförklarades under uppväxten. Förmodligen har känslor av irritation och ilska tidigare gett upphov till starka självsanktioner, i form av interna reprimander och självförebåelser. Detta tycks ha berövat ilskan dess funktionella potential i att markera gränser för sådant han upplevde som oacceptabelt, eller intolerabelt. Vidare beskrev Olle hur han tidigare drack alkohol för att kunna släppa kontroll över sina känslor:

Olle: Sen så drack jag istället för att ta tag i nedstämdheten. Det kändes inte som att jag redde ut någonting, utan bara satte livet på vänt. [...]

Intervjuare: Vad tror du alkoholen fyllde för funktion för dig?

Olle: Då fick jag lov att ge uttryck för känslor som jag inte kunde göra annars.

Olle uttryckte vidare att han fortfarande sällan “blir arg”, vilket antyder att den subjektiva upplevelsen av ilska ännu är förknippad med förbud, men han tycktes samtidigt förstå och uppleva sin ilska som mer berättigad än tidigare, och mer möjlig att uttrycka. Han uttryckte att upplevelser av ilska har “kommit tillbaka” och att det nu är “skönt att få känna sig arg”.

Den deltagare som inte beskrev någon direkt negativ effekt av en maskulin genussocialisering var Karl. Han framställde det som att han på ett konstruktivt sätt fått lära sig att tygla sin ilska, och gått från att ha varit explosiv i sitt humör som barn, till att, enligt egen utsaga, numera aldrig känna sig arg. För Karl står ilska, liksom känslor överlag, i en direkt motsatsställning till rationalitet, vilket går i linje med hans idealisering av den återhållsamma och självbehärskande mannen:

Direkt då du börjar skrika... höjer du rösten har du redan förlorat argumentet. Då kan du lämna rummet, därför du argumenterar inte med rim och reson.

Slutligen beskrevs också, av vissa deltagare, en hämning av varma och kärleksfulla känslor. Denna känslomässiga begränsning var dock inte lika frekvent förekommande i berättelserna som den av ledsamhet och ilska. En av deltagarna, Daniel, beskrev uttryckligen att han hade svårt att vara lika varm och känslomässigt responsiv som han skulle önska, i samspel med andra. Det framstod som att känslomässig kontroll och återhållsamhet hade varit så viktigt för honom under uppväxten att hans spontana uttryck av medkännande och empati villkorats:

[Känslomässig värme] tror jag att jag är väldigt dålig på att uttrycka [...] Jag tror ofta att jag kan framstå som lite kall, som att jag har lite av en rustning, men det är inte så jag egentligen vill vara. Så värme tror jag definitivt är svårt att uttrycka. Sen varför det är så, det vet jag inte. Är det på grund av att det förväntas att jag ska vara sån, är det på grund av att jag vill vara så, eller vad det beror på, det vet jag inte.

Huvudtema II - Att bli sedd

Det andra huvudtemat som utarbetades rörde deltagarnas erfarenheter och upplevelser av att dela sina känslor med andra människor i vuxen ålder. Detta tema följde i kölvattnet av de socialiseringsprocesser och erfarenheter som deltagarna gjort under uppväxten, och innefattade därmed också berättelser om övning och självutveckling, som många gånger krävts av dem för att kunna utmana normer och rädslor och våga dela sina känslor. De underliggande drivkrafter som förmått deltagarna att dela sina känslor var dels behovet av känslomässigt stöd, och dels längtan efter ett relationellt djup, i form av känslomässig kontakt.

Huvudtemat innefattade också deltagarnas ambivalens inför att sänka garderna och dela med sig av sina känslor. Upplevelsen av att inte bli sedd och bekräftad i sina känslor, och de negativa konsekvenser som detta haft för individerna, berördes också. De underteman som utgör huvudtemat är *Att dela känslor*, *Ambivalens*, samt *En kamp mot kontaktlöshet*.

Att dela känslor

Att verbalisera och avsiktligt dela sina känslor, i interaktion med andra människor, var något som de flesta deltagare, på olika sätt, upplevde som svårt. Flera härledde svårigheterna till att de under uppväxten sällan eller aldrig fått öva på att prata om känslor, och därmed inte utvecklat en vana att göra detta. Att medvetet gå undan med sina känslor, snarare än att dela dem med en förälder eller ett syskon, var något som flera deltagare uppgav sig ha gjort under barndomen och tonåren. En förklaring till detta, såsom vissa av deltagarna uttryckte det, var ett känslolöst eller tillknäppt familjeklimat: ”Jag kommer från en familj där man pratar inte om känslor” (Olle).

Endast en deltagare, Karl, uttryckte ett känslomässigt oberoende av andra. Han sade sig ha tillgång till känslomässigt stöd, men betonade att han varken har eller har haft något behov av stöd, eller av att ”gråta ut hos en vän”. Hans formulering antyder en nedvärdering av, och ett avståndstagande från, beroende och osjälvständighet. Att ha ett behov av att bli tröstad tycktes för Karl signalera klenhet och omognad. Dock spekulerade han kring att han, vid en eventuell livskris, kanske skulle behöva omvärdera och förändra sitt sätt att relatera till andra med sina känslor. Samtidigt funderade han över huruvida han faktiskt skulle kunna förmå sig att söka stöd hos någon, och göra sina känslor synliga:

Intervjuare: Det låter som att du har känslan av att du, om du skulle vara med om något som var så pass påfrestande att du skulle behöva vända dig till nån, att du då skulle ha möjlighet att...

Karl: Jag vill tänka det, men det är svårt att sätta sig in i ett hypotetiskt läge. Och när du är så van vid att för det första inte ha dom känslorna över huvud taget, och att aldrig ha behövt gå till nån med dom känslorna, så skulle det ju vara en väldigt ny situation, och det är svårt att förutspå hur man skulle reagera i den situationen, om man verkligen skulle känna sig bekväm med att gå till nån med dom känslorna.

Frågan till Karl implicerar att det finns en gräns där livserfarenheter blir så pass ansträngande att de inte går att hantera på ett funktionellt sätt utan att anförtro sig åt andra, och förlita sig på deras stöd. Trots Karls höga värdering av självständighet och oberoende tycktes han acceptera premisserna för frågan:

Sen, du kan fråga mig igen när jag går igenom en stor personlig kris, då kanske jag helt har ändrat mig.

Karls utsaga är illustrativ för två mönster som framträdde i deltagarnas berättelser. Dels delade många deltagare hans uttryckta strävan mot att kunna hantera sina känslor på egen hand när de behövde det, och inte vara utlämnade åt stöd från andra. Dessutom fanns en tendens hos flera deltagare, Karl inkluderad, att använda extrema situationer och livshändelser som exempel på situationer då de möjligen skulle kunna frångå detta ideal av oberoende. Endast i händelse av livskriser eller dödsfall framstod det för dessa deltagare som legitimt med starka känslor och känslouttryck, samt ett behov av andra. Dock fanns en stor spännvidd mellan Karl och de andra, på så sätt att de flesta andra deltagarna uttryckte en samtidig önskan om att ibland överlämna sig och sina känslor till vänner, partners eller familj. Denna önskan delades inte fullt ut av Karl, vars trevande öppenhet inför att behöva ändra sitt sätt att relatera till andra med sina känslor antyder att hans ideal kring osårbarhet paradoxalt nog kan leda till just det motsatta: en sårbarhet vid svåra påfrestningar.

Flera av deltagarna beskrev att deras relationer till nuvarande och tidigare flickvänner fått dem att omvärdera sina förhållningssätt till känslor, vilket lett till att ramarna för vilka känslor som går att verbalisera har utvidgats. Daniel beskrev att han utvecklats mot att vara mer öppen med sina känslor, från att inte ha velat prata om sina känslor alls när han gick i högstadiet. När Daniel började träffa tjejer utgjorde de relationerna ett sammanhang där han

både gavs möjlighet och faktiskt behövde träna på att göra sina känslor synliga, vilket bidrog till att han vågade prata mer med andra om sina känslor. I kontrast till Karls konstruktion av mognad som en process av ökat oberoende och avskiljande från andra, framstår mognad i Daniels citat nedan som en utveckling mot ett mer öppet förhållningssätt till andra:

Jag tror framför allt att jag är mognare, självsäkrare, jag har vuxit upp, och man har testat. Du kanske testat snacka lite, och så snackar du mer, och sen så inser man att folk brukar vara rätt rimliga, dom brukar förstå, och det är sällan folk som... folk tycker ofta om att snacka om det.

Genom sin förståelse av mognad som en process av ökad känslomässig öppenhet, upplevde Daniel att han och hans manliga vänner idag talade alltför lite och sällan om svåra upplevelser och känslor. Hans upplevelse av att relationer mellan män främst inrymmer de delar av livet som är positiva och trevliga, indikerar att sådana relationer inte speglar verkligheten såsom han ser den. Vad som uttrycks och delas i relationerna tycks därmed i stor utsträckning vara filtrerat. Detta kan tänkas ha lett till en känsla av begränsad kontakt, eller en kontakt villkorad av barriärer och självzensur. Daniel sade att han gärna ”skulle [...] vilja kunna snacka lite mer om känslosamma ämnen med killar, och kanske mindre om regn och sånt”. Han beskrev också hur han i sina relationer idag försöker åstadkomma en sådan förändring:

Jag tror att många killar har lite svårt att uttrycka känslor inför andra killar. Jag försöker motverka det, eller alltså jag tänker på det, och försöker med många av mina kompisar att dom ska kunna snacka om sånt med mig, för jag tycker ändå det är viktigt typ.

En annan deltagare, Olle, förstod det som att hans mönster av att inte kunna släppa fram svåra känslor i andras sällskap, beskrivet i undertemat *Hämning av känslomässiga uttryck och upplevelser*, hade en direkt koppling till familjens känslökultur. Detta var han långt ifrån ensam om bland deltagarna. I samspelet med sina föräldrar hade han fått lära sig att det var viktigt att upprätthålla en bild av att allt var okej: “Även om man mår dåligt ska man inte låta andra ta hand om det, det är ens eget problem”. Han upplevde det som att hans uttryck av nedstämdhet blivit skuldbelagda i tonåren, som att han gjort sina föräldrar illa när han var ledsen. Detta menade han gjorde att han idag hade svårt att släppa kontrollen över sina känslor, och att låta dem ta kroppsliga uttryck i samspel med andra:

Ledsenhet kan jag ha väldigt svårt för att visa. Eller jag kan uttrycka [verbalt] att jag är ledsen, men jag skulle typ aldrig gråta, jag har svårt att gråta öppet. Det är också... om jag och min sambo bråkar, så kan jag lätt gå iväg om jag börjar gråta.

Att enbart med ord uttrycka känslor kan få den dubbla effekten att känslorna görs synliga samtidigt som intensiteten hos dem döljs. Detta förmedlar ett visst mått av kontroll. Att inte utöva kontroll över det egna känslouttrycket, och istället ge utlopp för känslan av ledsenhet, antyder istället att någon behöver ta hand om en. Ett sådant anspråk på att bli omhändertagen i sin sårbarhet har under Olles uppväxt avvisats, och går dessutom stick i stäv med en maskulinitetsnorm som betonar vikten av känslomässig behärskning. Här går det alltså att tala om ett flerfaldigt normtryck, från familjen och från samhället.

I likhet med Olle beskrev Martin sig ha upplevt en brist på känslomässigt engagemang, samt en brist på responsivitet, inom familjen, och mer specifikt från sin pappa. Han menade att det då blir “naturligt att man inte delar med sig av så mycket känslor” och att det “naturligt blir mer av en ytlig relation”. I Martins upprepning av det till synes naturliga framstår det paradoxalt nog också som *onaturligt* för Martin att pappan inte har förmedlat att han bryr sig och funnits där känslomässigt:

Intervjuare: Upplever du att det är något som ni båda två medvetet gör? Att ni undviker...
[att prata om känslor]

Martin: Jag vet inte om det är just att undvika. Jag tror det aldrig blivit att det kom naturligt. Jag har aldrig känt det som att han bryr sig så himla mycket. Jag tror det är därför också, att då delar man inte, för man vet att den ändå inte bryr sig [...] Då blir det att man gör det [delar känslor] tre gånger, och sen så kommer det bara naturligt att man inte delar. Det blir som någon undermedveten blockering, skulle jag säga. Att med vissa människor så är det naturligt att inte dela.

Det återupprepande mönstret av att inte ha känt sig känslomässigt sedd och inlyssnad i samvaron med pappan kan tänkas ha haft en naturaliserande effekt: det som vid ett tidigare stadium upplevts som beroende av omständigheter, framstår på grund av upprepning alltmer som något oundvikligt och naturligt. Martin framställde det helt enkelt som att det, med tiden, var logiskt att han inte delade sina känslor med pappan, och vice versa. Hänvisningen till det naturliga kan dock också säga något om en anpassning: att det är förståeligt och logiskt att ett barn skyddar sig från att känna sig invaliderad eller avvisad genom att inte dela med sig av

sina känslor till en förälder som vid upprepade tillfällen inte visar intresse eller ger tillräckligt gensvar.

Vad Martins utsaga också belyser är den, av många deltagare beskrivna, allmänmänskliga förutsättning som faktiskt krävs för att få någon att vilja och våga dela sina känslor: en tillgänglig och engagerad andre. Flera av deltagarna beskrev att de, i situationer då de delade svåra och tyngande känslor, mest av allt önskade en villkorslöst inlyssnande samtalspartner. Denna samtalspartner skulle helst inte komma med råd och problemlösningstrategier i ett tidigt stadium, utan på ett icke-dömande sätt lyssna och se deltagaren och dennes känslor. När deltagarna själva talade om att möta vänner i behov av stöd uttryckte flera av dem att de försöker bemöta personen genom att vara just lyhörd och deltagande, här exemplifierat av Simon:

Jag brukar bara lyssna. Jag tror det är... Jag tror det är viktigt att bara lyssna. Så jag brukar alltid börja med det. Bara lyssna jättemycket. Extra mycket. Och verkligen ta till mig av det den säger. [...] Få den att känna sig sedd.

Att som man bemöta andra på ett sådant sätt går emot en snäv maskulinitetsnorm på två sätt, dels genom att över huvud taget delta i ett samtal om känslor, och dels genom att göra detta utan den rationella aspekten av problemlösning. Detta belyser det motstånd män riskerar att möta, och skapa i relation till varandra, när de delar känslor. Simon beskrev vidare hur ovanan att dela känslor lett till kommunikationssvårigheter i hans kärleksrelationer, och att lösningen på detta problem är att öva tillsammans med någon som verkligen ser en. Detta illustrerar det behov av trygghet som många deltagare ger uttryck för, i situationer då de ger sig ut på okänd mark och delar sina känslor:

Och jag kan tänka tillbaks på mina kärleksrelationer främst, då jag inte har kunnat typ prata om hur jag känner. Det har varit svårt att sätta ord på känslan, och ännu svårare att säga det till personen som jag känner det för. Och det handlar ju bara om träning, och att bli sedd av någon när man delar med sig.⁴

Simon beskriver hur en ovana att dela med sig av sina känslor kan göra att detta upplevs som svårt, och i vissa fall rent hotfullt, även i samspel med en potentiellt responsiv och lyhörd

⁴ Efter en mindre justering har den sista meningen i detta citat kommit att utgöra uppsatsens titel. Ordet 'träning' har i titeln ersatts med 'övning', för att därigenom undvika förvirring kring ordets betydelse i sammanhanget.

relationspartner. Detta belyser också hur själva *förväntningen* på andras respons starkt kan hämma deltagarnas vilja att uttrycka känslor, oberoende av hur responsiv den andre *faktiskt* är. Inre konflikter mellan att å ena sidan vilja kommunicera sina känslor till andra, och å andra sidan bäva inför att då bli illa bemött eller betraktad som svag, tycks skapa en stor ambivalens hos deltagarna.

Ambivalens

Som skildringarna i temat *Att dela känslor* antyder, var det inte helt lätt för deltagarna att dela sina känslor med andra. I vägen för denna känslomässiga interaktion stod både personlig inlärningshistorik, samhällliga normer och kontextuella hinder i form av en oengagerad andre, samt en bristande vana i att dela med sig av känslor. En längtan efter att bli sedd och bekräftad i sina känslomässiga upplevelser kom ofta i konflikt med rädslor för att bli invaliderad, osynliggjord eller bortgjord. Detta skapade en påtaglig ambivalens hos deltagarna när det kom till att dela känslor.

Olle beskrev i intervjun en längtan efter ökad förtrolighet i sina relationer, samt uttryckte en önskan om att komma i kontakt med sina känslor i sällskap av andra människor, och "förstå att det inte är så hemskt". Samtidigt upplevde han ett stort motstånd inför att släppa på den känslomässiga kontrollen, exempelvis genom att gråta inför sin sambo eller sina kompisar:

Då skulle jag känna mig utlämnad eller utblottad. Jag skulle känna mig... jag tror det handlar också mycket om att jag skulle lägga mig i en väldigt svag position.

Olle hade sedan tidigare begränsat med erfarenheter av att bli tröstad och giltigförklarad i sin ledsamhet, vilket verkar ha lett till att gråt blivit förknippat med en hotfull utsatthet. Han vågade inte lita på att andra skulle vara lyhörda och responsiva inför hans svaghet. Även Johan uttryckte en oro inför att blotta sitt känsloliv och att i denna situation bli ogiltigförklarad i sina känslor. I hans resonemang framkom att känslan av skam var starkt förknippad med ilska. Dessa föreställningar hade sin grund i interaktioner han haft inom familjen. Johans ambivalens utgjordes av en önskan om att hävda sig och uttrycka sin ilska, samtidigt som han till varje pris ville undvika känslan av skam:

Det har något att göra med att tappa ansiktet gentemot andra. Fast jag vet inte exakt hur. Jo, men på nåt sätt... Om jag uttrycker något argt är jag rädd... då kommer någon annan kunna

vända på det och... ta sig runt det och sedan använda det... Då blir det något förnedrande med att jag uttryckt någon typ av ilska. [...] Och då kan någon... Om jag kastar den [ilskan] mot någon kan den personen knagla sönder den föreställningen och skada mig på nåt sätt. Nej, jag vet inte! Ilska och skam hänger ihop i alla fall.

Erik uttryckte en liknande ambivalens. I citatet nedan beskriver han det upplevda vågspel som pågår innan han väljer att avslöja något känslomässigt betydelsefullt för någon annan, något som flera andra informanter också beskrev. Möjligheten och behovet av att bli bekräftad i en jobbig känsla vägs då mot osäkerheten inför mottagarens respons på de synliggjorda känslorna och på en själv som person. Angående att visa sina känslor av sårbarhet i samvaro med andra män, undantaget en nära vän, sade Erik att han hellre visar sig irriterad än ledsen i sådana kontexter:

Erik: Man kanske hellre blir irriterad och visar det i så fall.

Intervjuare: Än det här ledsna, sårbara?

Erik: Precis, det går inte, det vill man inte utsätta sig själv för, tror jag inte, eller i alla fall inte jag.

Intervjuare: Vad är det du skulle utsätta dig för, tänker du, om du visade dig ledsen, sårbar i ett sånt sammanhang?

Erik: Det är väl att alla skulle tänka att man skulle vara svag, typ, och vad det innebär, att man kanske skulle känna sig... med sårbar finns det väl att man är öppen för att bli... då vill man ju bli omhändertagen i den känslan... och inte få responsen: "Va, vad hände här?". Men det är ju den risken man får ta, för man vet inte hur det kommer gå.

Erik ger uttryck för en generell bild av andra män som icke-responsiva för uttryck av ledsenhet, vilket medför en påtaglig risk för honom att bli avvisad i sin upplevelse. Således tvivlar han på huruvida hans ledsenhet skulle förstås och mottas som legitim, utifrån att han är könad som man. Han kunde däremot visa sig ledsen inför sin sambo, som var kvinna, och tyckte att det var "väldigt fint och väldigt skönt" att dela sina känslor med henne. Samtidigt som han uppskattade denna känslomässiga intimitet beskrev han en önskan om att öka sin förmåga att ta hand om sina negativa känslor på egen hand, och inte bara "stänga av helt" i sitt eget sällskap, och "begrava alla jobbiga känslor".

Dialogen ovan kan också tänkas illustrera en farhåga kring att inte bli förstådd. Sådana farhågor förekom hos flera deltagare, däribland Viktor. Han återberättade under intervjun en situation i vilken han mått dåligt när han vaknat på morgonen, men inte kunnat identifiera

känslan eller härleda var den kom ifrån. Han beslöt sig för att trotsa måendet och gå till skolan, men väl där förvärrades de jobbiga känslorna. I citatet nedan belyses Viktors ambivalens genom att han till viss del önskade få vara ensam med sina känslor, då han bävade för att behöva förklara sig, men samtidigt satt kvar utanför klassrummet där möjligheten var stor att han skulle bli uppsökt:

Och sen så satt jag där [i klassrummet], och så kände jag mig jätteensam, som om ingen någonsin skulle kunna förstå mig [...] Så jag gick ut, och sen så... och så satt jag i soffan utanför klassrummet och bara väntade på... jag vet inte riktigt vad. [...] För jag visste att de skulle ha rast efter ett tag, och jag önskade verkligen att de inte skulle komma ut och fråga, för jag ville inte vara tvungen att förklara allting. För det skulle vara så jobbigt. Men så kom bara en av dem ut, och då var det lättare att förklara. Fast sen så förklarade jag för de andra senare ändå.

Viktor gav uttryck för en tydlig konflikt mellan att låta andra se hans jobbiga och förvirrande känslor och en vilja att dela med sig och söka stöd. Trots en impuls att dra sig undan tillät han sig att visa sårbarhet och behov av stöd:

När jag sa att jag skulle gå hem ställde jag mig vid cykeln och låste upp den, fast sen låste jag den för då ångrade jag mig, för jag ville ha nån att prata med typ.

Liksom Viktor hade Martin en bild av att det kunde vara bra att dela med sig av sina känslor till andra, för att fördjupa relationer och för att få stöd. Han beskrev sig trots det som ganska reserverad. Ett incitament för honom att behålla känslor för sig själv, var upplevelsen av att en verbalisering av negativa känslor eller betungande problem gör dem verkliga. Vidare menade han att han genom att dela sådant riskerade att framstå som en negativ person, vilket han till varje pris ville undvika. Martin hade tidigare uttryckt en stark ovilja att ”vara en börda för andra”, och genom att inte berätta för andra om sina känslor eller problem kunde han upprätthålla en bild av sig själv som en positiv människa. Samtidigt insåg han att det även fanns nackdelar med ett sådant förhållningssätt:

Intervjuare: Vad är det du tänker skulle hända om du lägger alla kort på bordet?

Martin: Ja... jag kanske mörkar för mig själv. Att det kommer från min pappa, att livet ska vara hårt och jobbigt, så vill jag att det inte ska vara så. Att det inte ska vara verkligheten. Och att jag därav inte delar med mig. För att... som svar på frågan, för att bara dela upp allt,

så skulle ju känslan, det jag spontant tänker på, vara att jag är en negativ person. Att jag sprider negativitet runtomkring mig. Och att jag inte vill vara den personen. Utan jag vill vara positiv och glad och uppmuntrande, och tänka ”det blir bra, detta”.

Intervjuare: Mm. Kan du se nån slags baksida av att göra så?

Martin: Ja. Det kan väl bli tungt att bära på allt själv, i längre perioder.

Att undanhålla stora delar av sitt känsloliv har för deltagarna inneburit att de skylt delar av sig själva från andra, och ibland sig själva. Detta uttrycktes explicit av Martin ovan, och även av Simon, som för att skydda sig från andras dömande upplevde sig ha upprättat en fasad. Denna fasad var dock ingenting Simon uttryckte glädje över att ha. Tvärtom uppfattade han den snarast som ett nödvändigt ont. Samtidigt uttryckte att han gärna avlägsnade sin fasad så fort han fick signaler om andras känslomässiga öppenhet. Faran upplevdes ligga i växlingen mellan de sammanhang där det var mer respektive mindre acceptabelt att visa sig känslomässig och sårbar:

Simon: [...] men att sen komma tillbaka till vardagslivet och försöka anamma den öppenheten liksom. Det är farligt. Går man ut och är sårbar i dagens samhälle så blir man ibland nedhuggen. [...] Så ja, jag har definitivt en fasad ibland. Utan tvekan.

Den vånda som flera deltagare kunde känna inför att dela med sig av vissa känslor, även i nära relationer, var starkt accentuerad hos Andreas. Han uttryckte en hämmande rädsla inför de negativa konsekvenser som kunde följa av att dela känslor och tankar med en nära vän, på så sätt att vännen skulle reagera negativt och potentiellt avvisa honom. Han hade dock en annan inställning till intervjusituationen, i vilken han beskrev det som att han helt ocensurerat kunde ventilera sina tankar och känslor i rummet, utan att bry sig om följderna. Andreas liknade själv intervjun vid en bikt:

Även om jag har en nära, nära vän, även om man kan säga vad som helst kanske man inte vill göra det. Man vill inte påverka relationen. [...] Jag tror det är ett behov vi människor har. Att prata av sig. Kan vara skönt att ha någon att prata av sig med när det inte finns några konsekvenser. Man kanske inte vill prata med sin bästa vän för att den kanske blir uttråkad, ledsen eller arg nästan till och med. I ett sånt här samtal kan jag sitta och säga vad som helst. Och gå härifrån som att inget har hänt.

Andreas verkade befinna sig i en rävsax mellan ett upplevt behov av att prata av sig och kommunicera sina känslor å ena sidan, och å andra sidan en oro över att hans uttryck av känslor inför vänner skulle kunna stöta bort dem. Detta var ett dilemma som flera informanter gav uttryck för, men som han formulerade särskilt tydligt och verkade uppleva synnerligen starkt. Som en följd av sådana barriärer tycktes flera informanter uppleva en brist på kontakt och en känsla av hotande avskurenhet, såväl från sina egna känslor, som från andra människor.

En kamp mot kontaktlöshet

I deltagarnas berättelser gick att urskilja en röd tråd som band samman känslomässiga utbyten med andra människor, med upplevelser av relationellt djup och meningsfullhet. I de fall informanternas rädslor överskuggat deras längtan efter att i nära relationer få dela sina känslor, framträdde istället känslor av tomhet. Relationer där känslomässigt utbyte saknades beskrevs som innehållslösa och ytliga, och ibland rent urholkande. På motsatt sätt beskrevs de relationer som av informanterna upplevdes vara deras viktigaste, vilket undantagslöst var sådana där känslor delades.

Gemensamt för många av deltagarna var att de gav uttryck för en aktiv strävan att knyta och upprätthålla kontakt, och därmed livnära en inre känsla av mening. Det fanns emellertid en spännvidd mellan informanterna avseende deras grader av upplevd tomhet, samt i vilken utsträckning de upplevde risker och svårigheter med att öppna upp sig, vilket i sin tur tycktes påverka huruvida de ansträngde sig för att åstadkomma känslomässig närhet.

Erik, som emellanåt kände starka tomhetskänslor, beskrev att han i tonåren och i sin ungdom ibland känt sig "frånstött" av andra när han gjorde sina känslor synliga. Hans upplevelse var att detta fått honom att bli än mer sluten, och arg. Han menade dock att han arbetat mycket med att känna och uttrycka sina känslor, med en tydlig strävan att vara mer öppen gentemot andra. Han beskrev att han målmedvetet rört sig bort från en plats där känslor varit väldigt svåra för honom att hantera och uttrycka:

Intervjuare: Är det något som har satt igång din strävan att förhålla dig annorlunda till dina känslor och vara mer öppen?

Erik: Jag vet inte vad det är som har gjort det, men jag känner väl att jag förlorar väldigt mycket på att vara sluten och stängd.

Intervjuare: Vad är det du har tänkt att du förlorar och går miste om?

Erik: Närhet. Och hur man blir mottagen om man öppnar upp sig, det är ju väldigt fint.

Till skillnad från Erik uppgav Andreas sig inte ha blivit direkt avvisad när han uttryckte känslor, men däremot förmedlade han en upplevelse av att inte ha känt sig förstådd av sina föräldrar, varken på djupet eller på en mer ytlig, semantisk nivå. Det tycktes ha gett honom en generaliserad föreställning om att inte kunna bli förstådd, vilket gjorde det svårt för honom att vara öppen med sina tankar och känslor:

Vissa människor förstår inte mig. Det är det intrycket jag fått. Det kanske är trångsynt av mig. Alla kanske fattar mig men... det känns inte så för mig. Då får jag svårt att öppna mig.

Vidare beskrev Andreas hur han ofta känt sig utanför och konstig. Han upplevde å ena sidan att ett explicit uttryck av ledsamhet skulle få honom att framstå som mänsklig, medan en eventuell verbalisering eller ett uttryck av vissa andra tankar och känslor, såsom ilska, potentiellt skulle få andra att ta avstånd från honom. Han verkade tvivla på möjligheten att kunna få sitt inre liv förstått och accepterat av andra, intervjuaren inkluderad, och upplevde att han behövde ge akt på sig själv för att inte framstå som avvikande:

Jag tror jag ofta känt, eller känner, mig utanför. Jag har fått för mig att visa mina känslor typ gör mig till en normal människa på något sätt. Det är säkert jättesvårt att förstå! [...] Om jag visar att jag är ledsen så är inte jag... konstig. Då visar jag att jag är mänsklig. Det kanske låter jättekonstigt... Om jag sa vad jag verkligen tyckte om saker skulle folk tycka att jag var en extremt märklig människa.

Upplevelsen av att vara konstig eller märklig *på djupet* antyder ett upplevt främlingskap i förhållande till andra människor, ett främlingskap som avhöll honom från att göra sitt inre synligt för viktiga andra. Samtidigt framhöll Andreas att han kände ett stort behov av att uttrycka jobbiga känslor, för att på så sätt försöka göra sig av med dem:

Jag vill ha ut allting. Jag vill uttrycka nånting. Om jag inte gör det blir det bara en ångest som är kvar. Jag vill uttrycka mig, för då har jag tagit bort det där jag är upprörd över, eller vad det nu är. Jag tror inte det är bra att ha det inom sig.

Utsagan ovan antyder en plågsam kontaktlöshet, som ett resultat av att ha starka och jobbiga känslor som för Andreas framstod som svåra att dela med andra. En strategi han använde för att hantera sin känslomässiga smärta var att han ibland ringde till en stödlinje.

Detta ger bilden av ett känslomässigt bråddjup som för Andreas var svårt att göra synligt i samtal med människor som var viktiga för honom, då dessa relationer riskerades att sättas på spel. Han föredrog att avbörda sitt känsloliv i interaktioner där det var 'no strings attached', vilket också antyder en misstro mot andras förmåga att hjälpa honom med känslorna.

I kontrast till detta framställde sig Karl som självständig och utan behov av känslomässigt stöd, vilket kan tänkas hänga samman med att han också beskrev sig själv som känslomässigt avtrubbad:

Jag skulle beskriva mig själv som relativt apatisk. Jag vet inte hur mycket emotionell aktivitet jag har, och om det är, så vet jag inte hur mycket jag tänker på den.

På en efterföljande fråga om hur han hade det med känslor som sorg, ilska och rädsla, skrattade han till självironiskt, och sade att "det är ganska dött med det också". Sammantaget beskrev han ett ganska snävt känsloregister, med svaga svängningar i intensitet. Samtidigt uttryckte han en önskan om att "öka på" känslor av sorg, eftersom han uppfattade det som att känslor upplevs i kontrast till varandra. Karl målade här upp en bild av en bristande inre kontakt. Kanhända var hans negativa känslor överreglerade så till den grad att han hade svårt att uppleva även positiva känslor som nyfikenhet och glädje, samt svårt att kommunicera kring känslor.

Viktor var av uppfattningen att kommunikation från män och män emellan i stor utsträckning präglades av känslomässig innehållslöshet, så även i vänskapsrelationer. Han uttryckte stor frustration över att män idag är "bortkopplade från sina känslor", och uppgav att detta motiverat honom att delta i studien. Samma dag som intervjun ägde rum hade han haft ett samtal med sina vänner, angående en sms-konversation mellan två unga män:

Och då sa en av våra tjejkompisar "Fy fan vad tråkiga killar är att skriva med!", för att hon såg det, och hade upplevt det innan. Och hon såg nu hur killar skriver med varandra, och tyckte det var så dumt och onödigt i konversationen, att de inte kom fram till nånting. [...] Och det kan jag tänka mig är typiskt manligt. Om man inte knyter till sina känslor, eller knyter sina känslor till saker man gör, kan allting bli väldigt innehållslöst.

Under intervjun framhöll Viktor dels en uppfattning om att känslor är en viktig byggsten i en relation, och dels att avsaknaden av detta är utmärkande för män. Han beskrev vidare att han själv varit känslomässigt bortkopplad tidigare, fram till dess att hans flickvän

börjat lära honom att vara uttrycksfull kring sina känslor. Detta upplevde han som en mycket positiv utveckling. Han beskrev att han nu i princip åtagit sig ett uppdrag att motarbeta och förändra det känslomässigt återhållsamma klimatet som rådde bland flera av hans vänner och bekanta, bland annat genom att agera förebild:

Viktor: Jag har gråtit inför andra människor och inte brytt mig. För det är ju rimligt att gråta. Och, liksom, sagt till mina kompisar som aldrig har pratat om känslor att jag har problem, typ. Och jag vet att flera av mina kompisar har problem.

Intervjuare: Mm. Har det tidigare funnits en slags tystnadskultur?

Viktor: Ja, det är väl mycket så. Men det har minskat nu. Jag har ju pratat om känslor med mina kompisar. Och då har det liksom blivit så att vi kan prata om det, för de har blivit vana.

Viktor tycktes styras av en inre kompass, inriktad på att öka sin egen och andra mänskliga känslomässiga kontakt och förtrolighet. Avsikten framstår som såväl altruistisk, då han trodde starkt på känslomässiga samtals välgörande potential, som självbevarande, då han tidigare upplevt och uttryckt negativa konsekvenser av att hämma sina känslor.

För Simon som under en längre period bott utomlands, och där fått möjlighet att umgås med manliga vänner på ett annat sätt än med sina gamla skolkamrater, innebar hemkomsten till Sverige en något svår omställning. Här hemma saknade han den emotionella förtrolighet han haft med sina vänner utomlands, och upplevde ett slags känslomässigt tomrum. Han beskrev det som att han egentligen upplevt detta tomrum redan innan han lämnade Sverige, men att han kommit till insikt kring vad det berodde på först när han mött sina nya vänner:

[...] om jag tänker tillbaka på min umgängeskrets med män, när vi hänger och är tillsammans så... Det är ju skitkul, men det är aldrig att... det är nästan aldrig att någon delar med sig av något djupt och blir sedd och uppskattad. [...] Det är trevligt, men... jag vill gärna ha mer av mina typ sociala sammanhang. Så att... Det är okej, det är mysigt, men ja... Jag gillar att ha mer av det, nåt djupare.

Simons berättelse belyser också hur svårt det kan vara att upptäcka och börja ifrågasätta ett otillfredsställande eller dysfunktionellt känslomässigt klimat, innan man fått chansen att uppleva ett alternativt sådant. De invanda interaktionsmönster som flera av deltagarna beskrivit har paradoxalt nog upplevts som naturliga, trots att de på olika sätt skavt.

Simon uttryckte idag en önskan om att göra sina känslor mer synliga för andra. Liksom Viktor hoppades han dessutom själv kunna vara den som initierade öppna samtal och på så sätt aktivt bidra till förändring mot ett i allmänhet öppnare känslomässigt klimat:

[...] Men så fort jag känner av... att det finns nån öppenhet för det så släpper jag jättegärna på allting. Så det är faktiskt nåt jag skulle vilja jobba på också, att vara den som tar första steget till den öppenheten. För jag tror det är fler människor än man tror som är bekväma med att dela med sig.

Många informanter beskrev, vilket tidigare belysts, en utveckling från en väldigt snäv genussocialisering i tonåren till en process av genomsådande. Daniel sade apropå att dela med sig av sina känslor till andra, att:

[...] den manligheten som kanske målas upp av andra, man kanske inser att den är inte så manlig egentligen, det finns bättre versioner av manlighet än just rustningen. Jag vet inte, man kommer igenom den och så inser man att det funkar bättre såhär, och så bara utvecklas det.

Daniel beskrev det som att han både själv tagit på sig en känslomässig rustning under tonåren, och att han ofta tillskrivits en sådan av andra, på grund av sin vältränade fysik och en mängd traditionellt maskulina intressen. Rustningen hade, av både honom och andra, upplevts som en barriär för kontaktskapande, vilket han på senare tid kommit att betrakta som negativt och därför börjat öva på att bryta igenom. Detta tycktes bana väg för en ny sorts manlighet, som Daniel uppskattade mer än den gamla.

En form av intrapsykisk kontaktlöshet beskrevs av flera deltagare, som uppgav sig ha haft en låg medvetenhet om sina känslomässiga upplevelser, på så sätt att de upplevt svårigheter med att härleda och kategorisera känslor. Olle, som beskrev att hans ledsenhet under uppväxten blivit skuldbelagd av föräldrarna och att hans uttryck av ilska kuvats, menade att han har haft svårt att identifiera och skilja ut känslor från varandra: “[tidigare] har kanske inte känslorna känts, och då har jag inte riktigt kunnat förstå vad det är som händer”. En djärv, men samtidigt kvalificerad, tolkning är att Olle säkerligen har *känt* sina känslor, men att han kanske har upplevt dem som ett diffust och okategoriserat kroppsligt och mentalt obehag, samt att han saknat en språklig och narrativ förståelse av känslorna. Tack vare hans medvetna ansträngning för att öka sin känslomässiga medvetenhet, har känslorna gått från att

vara grovkorniga, med oklart ursprung, till att uppfattas som mer differentierade, finkorniga och sprungna ur relationella kontexter. Det var fortfarande svårt för honom att komma i kontakt med och förstå sina känslor, samt att sätta ord på dem för andra, men han beskrev det som att han har kommit "en bit på vägen", och att han aktivt arbetade för att få fler känslomässigt nära relationer. Dock upplevde han ännu hinder såväl inifrån som utifrån:

Det har jag fortfarande problem med. Jag och mina kompisar pratar inte riktigt om känslor, utan vi pratar om... jag vet inte vad vi pratar om [...] Vi [jag och min bästa kompis] har också gemensamma intressen som vi pratar om, så det blir mer en timeout från livet när vi träffas. Fast jag kanske ändå behöver någon att prata med... det är ett stort problem att jag inte riktigt har någon kompis jag kan prata med, utan det är min sambo. Fast nu har jag fått min psykolog jag kan prata med istället. [...] tidigare har jag inte haft det, men det är nog för att jag själv inte velat öppna upp, tror jag, utan det [behovet av att prata om känslor] är något jag har känt under senare tid.

Olles utsaga ger intrycket av att det hos honom skett en utveckling, där han med tiden förstått att han saknat både tillräcklig känslomässig kontakt och möjligheter att få utlopp för sina känslor, samt att han genom samtal med andra kan öka sin självförståelse. Han beskrev att han pratat med en vän om att starta en samtalsgrupp för män, i vilken han önskade att de skulle öppna upp för varandra kring känslor:

Jag känner att jag främst saknar manlig kontakt. Jag saknar kontakt med andra män, och att kunna prata.

Olle gav även uttryck för en önskan om att bli mer begriplig inför sig själv och inför andra. Det framstod som att han under uppväxten mötts av en begränsad intoning av sina känslor, där vissa känslouttryck negligerades eller möttes av subtil bestraffning, vilket resulterat i en svårighet att sätta ord på känslor och vara i kontakt med känslor. Den inre kontaktlösheten gav också upphov till en yttre kontaktlöshet, som ytterligare villkorade möjligheterna att genom samspel med andra träna på att identifiera och sätta ord på sina känsloupplevelser. Han hade plågats av en rädsla för vad som skulle hända om han lämnade ut sina känslor. Som många andra informanter var han rädd för att mötas av oförståelse och få sina känslor ogiltigförklarade, och därigenom bli avvisad. Han kände också en stark ovilja inför att framstå som svag. Sammantaget framträder en bild av många barriärer mot såväl

ökad inre som yttre kontakt. Som en antidot till detta beskrev Olle sin kvinnliga partner som en stor känslomässig förebild och modell. Han skildrade hur han fått hjälp att börja öppna upp kring sina känslor i samspel med sin flickvän:

Hon har fått mig att börja tänka och reflektera, och sagt till mig och ifrågasatt mig. Det känns också sjukt att det krävs en annan person för att få igång ens eget [känsloliv], men samtidigt är det väl det som behövs ibland för att man ska utmanas.

Olles berättelse illustrerar det risktagande och mod som många av informanterna upplevde krävas, för att våga språnget och synliggöra sig själva. Olle menade att han idag upplever sina känslor som mer berättigade, "för nu känns det som att känslorna är legitima om jag känner dom". En upplevelse av sådan känslomässig legitimitet kan i sin tur tänkas öka möjligheterna att använda informationen som känslorna ger, och på så sätt skapa mer tillfredsställande relationer och bidra till ett ökat välbefinnande, här uttryckt av Simon:

Simon: Jag kan fokusera mer på det jag brinner för och det jag tror är rätt, om jag kan vara medveten om mina känslor också.

Intervjuare: Just det. Tänker du att känslorna på nåt sätt ger dig ledtrådar kring det också, om du vågar lyssna till dem?

Simon: Exakt! Det är både och. Tar de över är det ju ett hinder, men finns det en balans inom mig så leder känslorna mig till de saker som är rätta för mig, tror jag.

Diskussion

Introduktion

Syftet med den aktuella studien är att öka kunskapen om hur män upplever, förstår och reglerar sina känslor, samt undersöka vilka för dem gemensamma och unika erfarenheter som legat till grund för detta. En specifik målsättning är att kasta ljus över den betydelse samhälleliga normer och föreställningar har för mäns förhandlingar av känslor och maskulinitet. Därigenom är förhoppningen att kunna integrera deltagarnas individuella upplevelser med socialpsykologiska och sociologiska perspektiv, för att på så sätt skapa en bred bild av de påverkansprocesser som format deltagarnas förhållningssätt till känslor.

Diskussionen kommer att inledas med tolkningar av och tankar kring de kvalitativa resultaten. Dessa resultat inbegriper såväl de gemensamma upplevelser deltagarna haft, av exempelvis machokulturen som präglat tonåren, som spännvidden mellan de konsekvenser

detta haft för dem i form av olika slags känslomässiga hämningar. De teman som utarbetats under analysen kommer inte att diskuteras var för sig, utan abstraheras ytterligare en nivå, i ett försök att skapa en övergripande förståelse för deltagarna och deras upplevelser av känslor och maskulinitet.

Ett ytterligare syfte med studien är att undersöka om det på gruppnivå finns ett samband mellan emotionsregleringssvårigheter och maskulinitet respektive femininitet. Det kvantitativa resultatet i studien visar att det finns ett statistiskt signifikant negativt samband mellan relativ maskulinitet och emotionsregleringssvårigheter. En diskussion kring detta resultat kommer att föras efter att de kvalitativa resultaten diskuterats.

Maskulinitetsnormer och deras naturaliserande effekt

Forskningen av Way (2011) ger stöd för att pojkars möjligheter till nära relationer är villkorade. Det framstår också som att pojkar och tonåringar i olika akademiska framställningar och populärkulturella sammanhang ofta pådyvlas vuxna mäns predikament, samt förnekade sidor och behov, i en resignerad hållning, där det rådande tillståndet naturaliserats som något ofrånkomligt.

I den aktuella studien har framför allt två typer av maskulinitetsnormer varit framträdande: den känslomässigt återhållsamma mannen och den aggressiva alfahannen. I deltagarnas berättelser framträder en bild av dessa normer som invasiva; att de trängt sig på utifrån och varit svåra eller nästintill omöjliga att värja sig emot. Trots genomgående negativa upplevelser av dessa normer har deltagarna både påverkats av och själva upprätthållit dem. Normerna har för deltagarna gett sken av att vara självklara och naturliga. Detta avspeglar de tendenser som Way (2011) redogör för, då hon beskriver hur tonåringar, under ett gradvis vuxenblivande, alltmer kommer att eftersträva ett normativt och ökat oberoende, vilket i större utsträckning tycks påverka pojkar än flickor. Men hur långt sträcker sig detta sociala avskiljande, i pojkars strävan mot ökat oberoende? I den aktuella studien är svaret: *för* långt. Enligt Way (2011) uppfattas processen av relationellt avskiljande ofta som en naturkraft, eller som en oundviklig process, vilket gör att ett orättfärdigt offer naturaliseras, och distansen till vänner ökar. Detta avspeglas i den aktuella studien, då deltagarna beskriver att de under tonåren tydligt upplevt en machokultur som förespråkar självhävdelse och aggressivitet framför närhet och tillgivenhet, och som hotar med reprimander om man skulle framstå som "böig". Ett rättande efter dessa kulturella normer har skett på bekostnad av skapandet och upprätthållandet av nära relationer, vilket i förlängningen lett till att männen inte upplevt sig som sedda.

Enligt en utvecklingspsykologisk förståelse förväntas unga vuxna så småningom förflytta det praktiska och känslomässiga 'beroendet' från föräldrarna över till andra, såsom kompisar och romantiska partners. Denna förflyttning är emellertid svår att genomföra om man inte utvecklat en vana att dela känslor med andra, eller haft en sådan vana som under tonårstiden kommit att släckas ut. En brist på känslomässig kontakt med andra människor kan ge upphov till potentiellt långtgående negativa konsekvenser (Addis et al., 2016), om en kvardröjande slutsats blir att det inre livet inte kan eller får delas, samt att man inte bör förlita sig på stöd ifrån andra (McKenzie et al., 2018). Att hantera livets många svackor och motgångar är en allmänmänsklig utmaning, men kanske än mer så för pojkar och unga män utifrån en förhärskande maskulinitetsideologi som betonar vikten av oberoende och självtillräcklighet (Schwab et al., 2016). I mäns många gånger samhällsstrukturella övertag ryms uppenbarligen också en tänkbar relationell sårbarhet, och en större känslomässig sårbarhet än man vid första anblick kan ana.

Något som återkommer i informanternas berättelser är ett behov av att göra upp med en snäv socialisering från tonåren. Många av informanterna ger uttryck för att ha behövt skapa nya beteendepertoarer, och utpröva nya sätt att relatera till andra. En framträdande aspekt i deras berättelser är att de har behövt träna och öva på att göra sina känslor synliga, samt att detta för de flesta fortfarande är förenat med rädsla och hotfullhet, samtidigt som det innebär en möjlighet att upprätta kontakt såväl med andra, som med sig själva. Männen behöver därigenom konfrontera både sin egen rädsla och de 'kulturella barriärer' (Addis et al., 2016) mot intimitet som omger dem, för att försöka skapa den känslomässiga kontakt som de flesta av dem vill uppnå. En förlorad kontakt med egna känslor utgörs, för informanternas del, framför allt av svårigheter att uttrycka gråt och ilska. Att stänga av eller förlora kontakten med de egna känslorna kan ge upphov till såväl en känsla av livlöshet och tomhet, som en bristande kontakt med andra människor, och en oklar riktning i världen (Burkitt, 2018b). Denna slags tomhet är något som flera av deltagarna ger uttryck för, och som av dem upplevs som mycket negativ.

Kvinnors emotionella arbete

En återkommande upplevelse som deltagarna ger uttryck för är att relationer och interaktioner med mammor, systrar, flickvänner och väninnor haft en utvecklingspsykologiskt viktig funktion att fylla. Det är i dessa interaktioner som deltagarna uppmanats och fått möjlighet att utvidga sina känslomässiga uttryck.

Att männen i den aktuella studien under sin uppväxt inte fått öva på att uttrycka och verbalisera känslor, över huvud taget eller i interaktion med andra män, har lett till att ett stort emotionellt ansvar ålagts kvinnor i deras närhet. Detta går i linje med de slutsatser som både McKenzie et al. (2018) och Gaia (2013) drar i sina respektive studier. En sådan emotionell belastning riskerar att bli en börda för kvinnorna och, i heterosexuella förhållanden, skapa en ojämn arbetsfördelning i hemmet. Detta är något som också Froyum (2018) beskriver, då hon menar att många kvinnor får axla en särskilt stor känslomässig börda, eftersom de förväntas vara öppna och tillgängliga för andras känslomässiga behov, samtidigt som de förväntas åsidosätta sina egna känslor. En ytterligare negativ följd av denna tendens, som McKenzie et al. (2018) kallar kompartmentalisering, är att män, genom att upprätthålla ett sådant mönster av att män pratar med kvinnor istället för med varandra, inför varandra uppvisar en falsk bild av att de inte över huvud taget pratar om känslor. Detta riskerar att ytterligare cementera bilden av mannen som återhållsam och oberoende.

Det finns således flera uppenbart negativa aspekter av att kvinnor åläggs detta emotionella ansvar, medan män håller varandra på avstånd. Utifrån deltagarnas berättelser är det samtidigt tydligt att de färdigheter som inlärs i interaktion med kvinnor går att generalisera till andra kontexter. Detta är något flera av deltagarna ger uttryck för, då de uppger att de idag vill och aktivt försöker påverka sina manliga vänner att bli mer känslomässigt öppna. Smiler och Heasley (2016) menar att detta - att pojkar och män i *något* sammanhang får möjlighet att uttrycka och bli bekräftade i sina känslor - är avgörande på lång sikt, då dessa erfarenheter senare kan komma att överföras till andra sammanhang.

Konkurrerande normer

Interaktionerna med kvinnor har emellertid inte varit helt oproblematiska för deltagarna. Trots den samhälleliga bilden av kvinnor som emotionella och omhändertagande har deltagarna upplevt svårigheter med att vara känslomässigt öppna inför sina mammor, flickvänner och andra kvinnor. Fiona McQueen (2017) beskriver hur män idag lever i en förhandling mellan två kontextberoende och konkurrerande normer: 'boys don't cry' och 'it's good to talk'. Den första normen beskrivs av deltagarna som synnerligen påtaglig under tonåren, medan den senare blivit mer tydlig under det tidiga vuxenlivet. Kollisionen mellan dessa två normer tycks ha gjort det problematiskt för männen i den aktuella studien att navigera känslomässigt och utröna vilka känslor som över huvud taget kan uttryckas, och med vilken intensitet detta i så fall bör ske.

Osäkerheten kring vilka känslor som anses lämpliga att uppleva och verbalisera framträder också i intervjusituationerna. För deltagarna tycks det enklare att använda exempel på extrema situationer, som ibland förekommit i det förflutna, men som ofta inramades av att de hypotetiskt skulle kunna inträffa i framtiden, när de ombeds prata om egna upplevelser av sårbarhet eller behov av andras stöd. Under intervjuerna förekommer flera gånger uttalanden som: "... Om någon av mina föräldrar skulle dö, *då* skulle jag ju bli ledsen".

Det är uppenbart svårare för deltagarna att verbalisera känslor av mildare sorg, stress eller besvikelser, upplevelser som enligt Stephanie Shields (2005) utgör en mer omfattande del av våra känslomässiga liv än vad större livskriser gör. Svårigheten beror enligt Shields (2005) på att det vid mer extrema livshändelser är enklare att avgöra vilken känslomässig reaktion som är adekvat, vilket också minskar risken för individen i fråga att bli bortgjord eller invaliderad i sin upplevelse. Användandet av extrema exempel tillåter därför deltagarna att dels framstå som adekvat känslomässigt responsiva, och således mänskliga, samtidigt som de inte riskerar att framstå som alltför blödiga eller känsllosamma, varken inför sig själva eller för oss som intervjuare som interaktionspartners. Dessa tendenser av undvikande utforskades dock inte explicit och verbalt i intervjuerna, utan har synliggjorts genom observationer under analysarbetet.

En känslomässig rävsax

Deltagarna i studien ger uttryck för en påtaglig och svår ambivalens, när det kommer till att kroppsligt uttrycka eller verbalisera känslor i andras närvaro. James J. Gross (2014) beskriver hur förekomsten av konkurrerande mål i en och samma situation ger upphov till ett behov av emotionsreglering, och i ljuset av denna teori tycks det tämligen uppenbart att deltagarna slits mellan flera motstridiga mål och på olika sätt försöker att hantera detta. Deltagarna ger å ena sidan uttryck för en vilja och ett behov av att dela känslor med andra, för att därigenom bli känslomässigt bekräftade, medan de å andra sidan räds tanken på att visa sig svaga och i denna utsatta position bli osynliggjorda, alternativt alltför synliga. Den ambivalens som detta speglar har ofta manövrerats genom att deltagarna på olika sätt hållit tillbaka sina känslor, eller gett utlopp för dem på sätt som varit riskfria, såsom via fysisk träning.

Baumeister och Leary (1995) beskriver att människan har ett inneboende behov av mänsklig närhet. Detta behov är för männen i studien villkorat av maskulinitetsnormer, som förordar oberoende och stoicism (Steinberg & Diekman, 2016). Utifrån en sådan förståelse tycks deltagarnas ambivalens vara sprungen ur två djupt liggande och kontrasterande behov,

av att vara autonom och att uppleva samhörighet. Autonomi som begrepp förutsätter emellertid inte ett samtidigt oberoende av andra, men detta tycks däremot maskulinitetsnormerna förorda. Detta resulterar för männens del i att ett socialt konstruerat behov av oberoende konkurrerar med ett inneboende och medfött behov av mänsklig närhet. Som en möjlig konsekvens av detta beskrivs maskulinitetsnormen av flera deltagare som oäkta, och som en fasad eller en rustning.

Bakom en sådan rustning är det svårt att bli sedd som den hela människa man är, med såväl styrkor som svagheter, vilket kan få konsekvensen att upplevelsen av autenticitet och inre koherens minskar. Bland flera av deltagarna i studien går att se en samtidig förekomst av upplevd tomhet, kontaktlöshet och nedstämdhet. Tomheten och kontaktlösheten upplevs av deltagarna både i relation till deras egna känslor och i relation till andra människor. Utifrån en småskalig kvalitativ studie som denna är kausala slutsatser givetvis inte möjliga att dra, men oavsett riktning tycks ett samband mellan dessa tre negativa upplevelser föreligga. Det tycks vara så att flera av de män i studien som på olika sätt hämmat sina känslomässiga uttryck, eller avhållit sig från att verbalisera känslor i relation till andra människor, samtidigt upplevt sina relationer som ytliga, bristfälliga och otillfredsställande, och som en följd av detta lidit av känslor av tomhet. Detta går i linje med studier som visat samband mellan olika former av psykisk ohälsa och efterlevnad av de traditionella maskulinitetsideal som förordar social och känslomässig distans (McKenzie et al., 2018; SKL, 2018b).

En förändringens gryning

Föreställningar om tingens tillstånd naturaliseras genom envisa upprepningar och ritualer, och här utgör normer kring män och kvinnor inget undantag. Men, även det som tycks självklart är möjligt att ifrågasättas – och bör så ske. Genom att betona hur erfarenheter och upplevelser är formade av samhällseliga villkor och sociala förhållanden kan en viss avnaturalisering åstadkommas. Att göra känslor på nya sätt är också att göra kön och relationer på andra sätt, och för män kan detta bli ett sätt att ta avstånd från en maskulinitet förknippad med oberoende, känslomässig självtillräcklighet och dominans över andra. Via ett belysande av hur människor är delaktiga i sin egen socialisering och i konstruktionen av sina egna känslor är det möjligt att åstadkomma ett ifrågasättande av den förgivettagna världen, och på så sätt öppna för möjligheter för att undergräva den egna socialiseringen (Pease, 2012).

Flera av deltagarna i den aktuella studien har gått från att under tonåren varit mer eller mindre passiva mottagare eller motvilliga upprätthållare av rådande maskulinitetsnormer, till att idag uppfatta sig som aktiva förändringsagenter. Deras negativa upplevelser av ytliga

relationer, skadliga reprimander vid avvikande känslouttryck, samt känslor av tomhet, tycks ha fungerat som en katalysator för männens nu pågående känslomässiga förändringsarbete. Många av deltagarna upplever sig idag motiverade att öka den känslomässiga kontakten med andra, framför allt män, tack vare en nyskapad insikt om att det inte är naturligt eller självklart att vara ensam i sina känslor. Att faktiskt leva efter dessa nya insikter har krävt övning, som i stor utsträckning möjliggjorts, och även uppmuntrats, av kvinnor i männens närhet.

Till dags dato finns, oss veterligen, inga relevanta longitudinella studier som omfattar både tonår och vuxenliv, vilket gör den observerade förändringen hos deltagarna svår att sätta i relation till tidigare forskning. Möjligen skulle en sådan longitudinell studie, i linje med Way et al. (2014) forskning, kunna påvisa ett kurvlinjärt normmotstånd, innebärande att det under mellanstadiet är relativt högt, för att under högstadiet och gymnasiet sjunka påtagligt, och därefter öka.

Utvecklingen mot ett aktivt förändringsarbete omfattar dock inte alla deltagare i den aktuella studien i samma utsträckning. Det finns en påtaglig spridning bland deltagarna, rörande hur starka incitament de upplever sig ha för att utmana rådande maskulinitetsnormer. Vissa upplever det känslomässigt återhållsamma och kontrollerade idealet som mer eftersträvansvärt än andra. Detta är en viktig observation att göra, då man såväl inom psykologisk forskning som i samhället i stort tenderar att betrakta män och kvinnor som två distinkta men homogena grupper (Shields, 2013). Männens unika temperament, inlärningshistorier och nutida relationer skapar variationer dem emellan, samtidigt som deras gemensamma upplevelser kastar ljus över strukturella problem i samhället. Denna spännvidd är viktig att ta i beaktande, både utifrån en terapeutisk och mer vardaglig mellanmänsklig kontext, samt inom samhällseliga institutioner som på olika sätt försöker att åstadkomma förändring och ökad jämställdhet.

Emotionsregleringssvårigheter och maskulinitet

Den föreliggande kvantitativa analysen av DERS-16 och BSRI genomfördes utan en riktad hypotes. Tidigare forskning har visat att efterlevnad av *traditionella* maskulinitetsnormer, samt diskrepansstress utifrån dessa normer, via emotionsreglerings-svårigheter (Berke et al., 2019), har samband med våld i nära relationer (SKL, 2018b). Då BSRI (Bem, 1974) inte uttalat framtagits för att skatta traditionella maskulinitetsnormer ansågs en på förhand formulerad hypotes kring ett samband mellan DERS-16 och BSRI inte motiverad.

Resultatet från den kvantitativa delen av studien visar att graden av självskattade emotionsregleringssvårigheter minskar då den självskattade graden av maskulinitet ökar. I

linje med vår kritiskt realistiska utgångspunkt tolkar vi inte informanternas skattningar på de kvantitativa instrumenten som en direkt avspegling av faktiska förhållanden, till skillnad mot en mer direktrealistisk tolkning av enkätdata. Även språkets obestämbarhet bidrar till en något försiktig tolkning av självskattningarna.

Att beakta i tolkningen av resultaten på BSRI är att de egenskaper som deltagarna ombeds skatta enbart utgår från socialt önskvärda egenskaper. Shields (2002) menar att det finns skäl att tro att självskattningar inte sällan är starkt påverkade av den svarandes uppfattningar och värderingar, då sådana skattningar ibland visat sig stämma ganska dåligt överens med observerat beteende. I den aktuella studien finns därmed en möjlighet att män som skattar lågt på DERS-16, och högt på maskulinitetsindexet i BSRI, gör så på grund av social önskvärdhet. Att uppge sig ha svårt att kontrollera och reglera sina känslor kan i sig innebära ett hot mot maskulinitetsnormen, och utifrån Berke et al. (2019) forskning ge upphov till diskrepansstress, vilket utgör ett potentiellt incitament för hög-maskulina deltagare att skatta lågt på DERS-16. En hög personlig värdering av rationalitet, känslomässig återhållsamhet och kontroll kan alltså medföra en strävan att via DERS-16 framhäva en bild som lever upp till de egna idealen och självuppfattningarna. De deltagare som skattar sig själva som mer feminina än maskulina känner potentiellt inte av den diskrepansstress som Berke et al. (2019) beskriver, utan är mer fria att erkänna sina svårigheter med emotionsreglering.

Shields (2002) teorier om en intim koppling mellan föreställningar och uppfattningar om känslor och genus kan tänkas ha bäring för det statistiska sambandet mellan individers skattningar på BSRI och DERS-16 på flera sätt. Utifrån dessa teorier är det även möjligt att en man som har en hög känslomässig reaktivitet, och tenderar att känna sig överväldigad av sina känslomässiga upplevelser, inte upplever sig som särskilt maskulin, i synnerhet inte om de överväldigande känslorna utgörs av rädsla, ledsenhet och oro. Ett undantag kan tänkas utgöras av ilska, utifrån möjligheten att en lättaktiverad ilska *i sig* bidrar till att en individ upplever sig som maskulin, på grund av den intima kulturella kopplingen mellan maskulinitet, ilska och aggressivitet. Detta potentiella undantag förutsätter dock att de män som svarar på dessa enkäter tolkar begreppet 'känslomässigt upprörd', som genomgående används i DERS-16, som just ilska. Ett begrepp som 'känslomässigt upprörd' kan därmed, utifrån att det kan anses något bristfälligt operationaliserat, bidra ytterligare till svårigheter med att tolka resultaten från de aktuella självskattningarna, då resultaten är avhängiga de tolkningar som respondenterna själva gjort.

Utifrån dessa möjliga tolkningar är det kort sagt svårt, för att inte säga omöjligt, att avgöra vad exakt det är som uppmätts i den aktuella kvantitativa studien. Man kan fråga sig om DERS-16 och BSRI snarare är mått på självbild än på faktiska emotionsreglerings-svårigheter och nivåer av maskulinitet respektive femininitet. Att på ett mer ingående sätt diskutera problematiken med användandet av självskattningsformulär, och de kliniska implikationer som följer av detta, ligger emellertid bortom den aktuella studiens räckvidd. Vad som kan konstateras är att ett statistiskt signifikant samband mellan DERS-16 och BSRI uppmätts, men riktningen på detta samband, och vad som döljer sig bakom det, får framtida forskning utröna.

Metodologisk utvärdering

Tidigare forskning som utgått ifrån maskulinitetsnormer har nästan undantagslöst fokuserat på norm-konformitet utifrån kvantitativa mått, men i det komplexa levda livet både efterlever, avvisar och undergräver individer olika maskulinitetsnormer på vitt spridda sätt (Addis et al., 2016). Detta är en av anledningarna till att vi i den aktuella studien valt att använda både kvantitativa och kvalitativa forskningsmetoder. Vårt val att *intervjua* män utifrån ett fokus på känslomässig förståelse, och på deras förhandlingar kring känslomässig öppenhet och närhet till andra, har motiverats av en önskan att fånga just den komplexitet och spännvidd som Addis et al. (2016) beskriver.

Kvalitetskriterier. Inom kvantitativ psykologisk forskning finns tydliga riktlinjer för bedömning av vetenskaplig kvalitet, utifrån begreppen validitet och reliabilitet. För att utvärdera motsvarande kvalitet inom kvalitativa psykologiska studier finns emellertid, enligt Carla Willig (2013), idag inga entydiga kriterier. Willig (2013) redogör för två uppsättningar kvalitetskriterier som kan användas vid utvärdering av kvalitativa studier, men som på grund av sina ursprung i 'grounded theory' respektive fenomenologi, i sin helhet är mindre lämpliga att tillämpa på övriga typer av kvalitativa studier. Hon skriver att de flesta riktlinjer kring kvalitativ forskning, på ett eller annat sätt, tycks omfatta frågor om *reflexivitet*, *trovärdighet* och *överförbarhet*, varför vi valt att i den aktuella studien utgå från dessa. Dessa tre kriterier kommer att tillämpas utifrån studiens epistemologiska positionering inom den kritiska realismen, samt kompletteras av ytterligare metodologiska och epistemologiska aspekter som anses lämpliga.

Epistemologi. Många vetenskapliga metoder och forskningsfrågor utgår ifrån teoretiska och vetenskapsteoretiska antaganden som går att hänföra till flera olika epistemologier och teorier, vilket gör det påkallat att föreställa sig ett epistemologiskt

kontinuum med metoder som överlappar olika epistemologier och ontologier (Willig, 2013). Vår forskningsfråga är situerad i ett vetenskapsteoretiskt spänningsfält, i vilket maskulinitetsnormer kring känslor antingen kan betraktas som ett reellt och någorlunda objektiva fenomen, eller som en instabil social konstruktion uppbyggd av lokala diskurser. Kritisk realism har därför framstått som en gångbar epistemologisk kompromiss, för att genom intervjuer, kvalitativ analys och reflektion kunna utnyttja energin i detta spänningsfält. Addis et al. (2016) betonar svårigheten i att integrera de epistemologiska och metodologiska perspektiv som ofta underbygger forskning om sociala normer, med socialkonstruktionistiska teorier om hur kön/genus skapas diskursivt i mikrointeraktioner. Kvantitativ forskning kring överföringen av sociala normer utgår grovhugget ifrån att normer förmedlas genom *nedärkning* i en någorlunda mekanistisk 'top-down'-process. Socialkonstruktionism, som är intresserad av hur bilder av maskulinitet *byggs upp* genom diskurser och praktiker, i 'bottom-up'-processer, osäkrar själva kategorierna och begreppen, på ett sätt som forskning utifrån sociala normer sällan gör.

De två ovan nämnda tillvägagångssätten har tämligen olika syn på subjektivitet och identitet. Det senare är inriktat på individers mångfasetterade praktiker, och på mikrointeraktioner som bygger upp sociala kategorier. Det förra utgår istället från en modell av kontinuitet och koherens, baserat på antagandet att individer genom social inläring internaliserar statiska kulturella roller, vilket i viss mån kan betraktas som reduktionistiskt och homogeniserande. Samtidigt är upplevelsen av att som människa ha en viss konstant över tid och kontext grundläggande för psykologisk hälsa. Poststrukturalistiska teoretikers fokus vid att det inte finns någon inre kärna, utan att vi byggs upp av våra handlingar och diskursiva praktiker, utgör således en krock med att de flesta av oss samtidigt i mer eller mindre hög utsträckning, upplever att vi har en kärna över tid och kontext. Andra förväntar sig också att vi ska vara någorlunda igenkännbara mellan olika tidpunkter och olika sociala sammanhang, och vi förväntar oss detsamma av andra (se Alvesson & Sköldberg, 2017, s. 323–325, för liknande tankegångar).

Så, hur kan dessa perspektiv och insikter förenas? De behöver inte vara varandra uteslutande, utan kan samexistera på olika analytiska nivåer, samt låna insikter från varandra. I den aktuella studien har målet varit att belysa både hur män *utifrån* blir ålagda rådande mansnormer, som de på många sätt inte mår bra av, och hur de samtidigt *själva* bidrar till att upprätthålla dessa. I deltagarnas berättelser illustreras tydligt hur de upplever en krock mellan den inifrån kommande längtan efter närhet, som tycks beständig över tid och rum men som samtidigt är villkorad, och de samhälleliga normer som de som män upplever sig behöva följa.

I sin kritiska genomlysning av poststrukturalistiska teorier menar Alvesson och Sköldberg (2017) att dessa ofta haft en alltför polemisk argumentation och vetenskapsteoretisk hållning för att vara till någon större nytta för empiriskt inriktad forskning. Samtidigt menar de att poststrukturalistisk kritik av såväl språk som subjektivitet har mycket att erbjuda i reflektioner kring det egna tänkandet och den egna forskningens begränsningar, och att poststrukturalistiska teorier kan fungera som "korrektiv och inspirationskälla" för kvalitativa forskare som utgår ifrån empiriskt material (Alvesson & Sköldberg, 2017, s. 324).

Alvesson och Sköldberg (2017) betonar vikten av en förståelse för intervjuens lokala diskursiva kontext. Perspektiv och metoder från symbolisk interaktionism, diskursanalys, narrativ analys och konversationsanalys hade kunnat vara fruktbara att använda i en metodologiskt pluralistisk ansats. Baserat på dessa insikter hade det varit givande att undersöka hur våra informanter konstruerade maskulinitet och känslor, genom att analysera hur de, när de pratade om maskulinitetsnormer, sitt relaterande till andra och sitt maskulina framförande, implicit utförde diskursiva förhandlingar kring maskulinitet och känslor. Att dessutom undersöka hur *vi forskare*, genom våra frågor och gensvar, konstruerar genus, hade också varit värdefullt.

Willig (2013) lyfter fram metodologisk pluralism som en framkomlig väg, där forskaren ställer flera olika frågor till sitt material utifrån olika epistemologiska antaganden. Ett sådant tillvägagångssätt erinrar oss om att olika former av kunskap och vetande inte är ömsesidigt uteslutande, utan snarare bör betraktas som komplementära. Willig (2013) menar att ett komplext och diversifierat tillvägagångssätt vid kvalitativ forskning kanske bäst förmår fånga och beskriva hur komplex, mångbottnad och mångfasetterad mänsklig erfarenhet är. Willig (2013) avråder dock oerfarna kvalitativa forskare från ett sådant förfarande, en varning vi har försökt hörsamma.

I forskning kring känslor blir frågor om översättningsproblematik särskilt framträdande. Det är svårt att prata om, och beskriva, känslomässiga upplevelser. Känslomässiga upplevelser är i Shields (2002) terminologi obeskrivliga eller utesägliga ('ineffable'), och svårigheten att bestämma ordens betydelse fördunklar också kommunikationen. Detta öppnar upp för frågor som: Hur skiljer sig min definition och upplevelse av ilska från din? Sådana frågor har vi försökt reflektera över under studiens gång.

Personlig reflexivitet. I empirisk kvalitativ forskning spelar forskarens egen subjektivitet och egna val förstas en större roll, än inom mycken kvantitativ forskning. Vi förespråkar att i kvalitativ forskning inte ge sken av en förment objektiv forskningsprocess

utifrån en metodprocedur som håller subjektiviteten i schack. Subjektivitet är en ofrånkomlig del av *kunskapande*, och i samband med erforderlig reflektion och reflexivitet kan denna subjektivitet utgöra en språngbräda för teoretisk kreativitet (Alvesson & Sköldberg, 2017).

I motsats till ett objektivistiskt forskningsideal som betonar vikten av forskarens känslomässiga distans och neutralitet till det studerade, har vårt intresse för forskningsfrågan varit sprungen ur ett djupt intresse för såväl känslors roll för relationer och interpersonellt samspel, som konstruktioner och framförande av genus.

Metoder och forskningsfrågor som är upptagna av kontextuellt genererad mening och hermeneutisk tolkning behöver tillstå att, och företrädesvis påvisa hur, forskarnas perspektiv har format forskningen (Willig, 2013). Under studiens gång har vi som forskare tillsammans regelbundet reflekterat över våra intressen, drivkrafter och förhoppningar. Detta har varit både tidskrävande och intressant. Samtliga kodningar av de transkriberade intervjuerna har genomförts av oss båda forskare tillsammans, vilket har möjliggjort för kontinuerliga reflekterande samtal kring vilka berättelser som berört oss mest, och varför, samt mynnat ut i diskussioner kring hur detta bäst kan förstås och hanteras. Därigenom är vår förhoppning att vi lyckats undvika omedvetna val och tolkningar, som kunnat äventyra studiens trovärdighet.

Trovärdighet och överförbarhet. En studies trovärdighet är i mångt och mycket avhängig hur transparent forskaren är kring själva utförandet av den. Denna transparens innefattar bland annat forskarens personliga och metodologiska reflexivitet (Alvesson & Sköldberg, 2017). Utifrån ovanstående redogörelse är vår förhoppning att vi lyckats visa hur vår subjektivitet påverkat och format forskningsprocessen. Detta påverkar i sin tur överförbarheten av studiens resultat, vilket också urvalets sammansättning, studiens kontext och tidsmässiga förankring gör (Willig, 2013).

Studiens självrekrytering medför frågor kring urvalets representativitet: vilka män tilltalas av frågan "*Är du man och nyfiken på ditt känsloliv?*". Möjligt är att de män som anmält intresse för studien är avsevärt mycket mer - eller mindre - känslomässigt medvetna och reflekterande än den övriga populationen vita, svenska män, i samma åldersgrupp och med samma klasstillhörighet. Detta är dessvärre omöjligt för oss att i efterhand undersöka närmare. Genom att intervjua ett relativt homogent urval av män har vi begränsat studiens överförbarhet, men istället har vi förhoppningsvis lyckats kartlägga mer utförligt hur just den grupp män som vårt urval representerar förhåller sig till maskulinitet och känslor. Samtidigt kan de mekanismer vi beskrivit tänkas påverka män i allmänhet, men på olika sätt beroende på sociala och ekonomiska faktorer.

Utifrån informanternas berättelser har såväl gemensamma teman som unika redogörelser lyfts fram. Istället för att, i linje med kvantitativ forskning, betrakta avvikande utsagor som outliers, har sådana tillåtit ta plats i studiens resultat och diskussion. Willig (2013) beskriver kvalitetskriteriet *theoretical sampling and negative case analysis* som viktigt för att kunna utvidga och modifiera existerande teorier, genom att forskaren inkluderar de deltagare som inte passar in i mönstret lika väl som övriga deltagare, för att visa spännvidd och komplexitet.

Om tid funnits hade vi önskat återkoppla våra analyser och slutsatser till informanterna, för att kunna skapa en dialog med dem kring våra tolkningar. Målet skulle inte vara 'participant validation' i den mening som Willig (2013) beskriver, där målet är att öka de egna slutsatsernas giltighet. Syftet skulle snarare vara att öka mångfalden av perspektiv och tolkningar, för att i lägre grad tala med en enda stämma, och engagera deltagarna i en tolkningsmässig dialog där våra perspektiv återigen fått möta deltagarnas självförståelse. Detta hade kunnat öka vårt beaktande av hur anspråk på verkligheten förhandlas mellan olika ståndpunkter, perspektiv och tolkningar (Willig, 2013). Willig (2013) menar att ett sådant förfarande passar sämre med en kritiskt realistisk utgångspunkt, eftersom forskaren ofta ägnar sig åt misstänksamma tolkningar för att avslöja underliggande mönster och strukturer. Dock har exempelvis Beverly Skeggs (2000) använt en sådan tolkningsdialog med sina deltagare på ett både respektfullt och forskningsmässigt produktivt sätt, trots hennes misstänksamma tolkningar och ambitioner att klarlägga djupstrukturer.

Kanske implicerar vår forskningsfråga och vårt tillvägagångssätt att det redan existerar en förgivettagen skillnad mellan kvinnor och män på gruppnivå avseende känslomässigt beteende. Det hade möjligen funnits en poäng att ha med kvinnor i både enkäten och intervjun, och utgå ifrån en ambition att kartlägga skillnader och likheter *mellan* informanter och *över* genusgränserna.

Etiska reflektioner

Genomförandet av intervjuerna har i mångt och mycket inneburit en balansakt, mellan att å ena sidan främja studiens forskningssyfte, och å andra sidan respektera deltagarnas integritet. Vi har genomgående försökt vara medvetna om och parera möjliga risker att göra skada, och vid två tillfällen explicit bistått våra informanter i att inte öppna upp alltför mycket kring ämnen som de upplevde som alltför påfrestande att berätta om, och som riskerade att få dem ur balans. Vi har samtidigt velat erbjuda intervjudeltagarna ett samtalsrum för att

reflektera kring genus, känslor och relationer, som ett led i vårt forskningssyfte och med en förhoppning om att skapa ökad självreflektion och -känedom hos deltagarna.

I vår strävan att skapa ett öppet samtalsklimat har vi ibland behövt hejda våra impulser att gå in i rollen som terapeut. Utifrån att vi författare båda bedriver psykoterapi en gång i veckan har en rollkonflikt uppstått i rummet, där forskaren och terapeuten kommit i kollision med varandra. Detta har möjligen lett till att en ansträngning för att skapa allians med informanten överskuggat viljan att ställa frågor av mer konfronterande karaktär, vilket potentiellt påverkat studiens syfte negativt.

Utifrån vår epistemologiska ansats har vi i tolknings- och analysarbetet haft ett tolkningsföreträde, för att inte tala om ett potentiellt tolkningsmonopol. Med makten att tolka andras upplevelser följer ett stort ansvar, då kvalitativ forskning medför risken att deltagarna på olika sätt upplever sig missförstådda eller felaktigt framställda (Willig, 2013). Vi har varit medvetna om denna etiska problematik, och i framställningen försökt att inte tysta informanternas röster och perspektiv allt för mycket. Vi har dessutom valt att i vissa fall illustrera våra resultat med dialoger mellan oss forskare och informanterna, för att därigenom belysa den aktiva roll som vi som forskare har i producerandet av kunskap. Denna hänsyn till deltagarna kan emellertid ha resulterat i väl försiktiga tolkningar.

Uppslag för framtida forskning

Det är vida känt att longitudinella studier är både kostsamma och vanskliga att genomföra, då risken för avhopp och oavsiktliga bortfall bland deltagare ökar med tiden. Dessa nackdelar bör emellertid alltid vägas mot fördelarna med sådana studier. Med bakgrund i den studie som just redogjorts för hade en longitudinell studie kunnat ge inblick i hur upplevd normpåverkan förändras över tid, samt hur detta korresponderar med egna känslomässiga förhållningssätt. Detta har den föreliggande studien, trots sin tvärsnittliga design, också försökt åstadkomma, men då retrospektiva datainsamlingar medför risken för olika slags förvrängningar (Shields, 2002; Shields, 2013) är longitudinella studier att föredra. Att följa deltagare över en längre tidsperiod hade också möjliggjort ett tydligare livsloppsperspektiv, där utvecklingskriser och omförhandlingar av identitet och känslor kunnat inrymmas.

Om longitudinella studier trots sina fördelar inte går att genomföra hade tvärsnittsstudier med fokus på tonåringar varit intressanta att genomföra. Normer utvecklas ständigt och varje generation möter nya utmaningar utifrån rådande föreställningar kring kön, genus och känslor. I den teoretiska genomlysning som gjorts i den aktuella studien framstår

tonåren som särskilt påfrestande, och som starkt inverkan på både ungdomars identitet och deras handlingsutrymmen i det sociala samspelet med andra. Detta innebär att såväl forskarsamfundet som samhällets makthavare, för att kunna angripa destruktiva normer och i förlängningen främja jämställdhet och hälsa, behöver färsk kunskap om hur tonåringar ser på sig själva och på sina känslor.

Utifrån resultaten i den aktuella studien är det uppenbart att deltagarnas pappor, trots eller tack vare deras emotionella och fysiska frånvaro, spelat en betydande roll för deltagarnas känslomässiga utveckling. Detta är föga förvånande, baserat på forskning om socialisering och modellinläring, men likväl har ordet 'mother' 94 träffar i Gross (2014) handbok om emotionsreglering, medan 'father' har två. Liknande mönster syns i databaser som PsycINFO. Papporna har alltför länge varit frånvarande inom forskning kring socialiseringen av emotioner, och det är nu hög tid att ändra på detta. En intervjustudie med pappor, med fokus på både deras eget föräldraskap och hur de upplevt *sina* föräldrar, hade kunnat öka kunskapen om både pappornas egna förhållningssätt till känslor, och om hur överföring av emotionella föreställningar sker mellan generationer.

I den aktuella studien insamlades både kvantitativa och kvalitativa data. Dessa data jämfördes emellertid inte med varandra, ett beslut som fattades av hänsyn till deltagarnas anonymitet, samt för att en sådan typ av 'konfrontation' skulle kunna äventyra den allians som krävdes för att skapa ett öppet samtalsklimat i rummet. Om en sådan jämförelse i framtiden skulle göras, skulle den dels kunna öka kunskapen om känslor och maskulinitet i sig, samt fungera som en slags validering av valda instrument.

Det finns forskning som indikerar att människors uppfattning av moral och empati kan inverka på hur andras känslouttryck bedöms (Gallegos, Vescio & Shields, 2018). Det vore därför intressant att undersöka om känslor upplevs som mer acceptabla att kroppsligt uttrycka och verbalisera när de bottenar i att den som känner gör det av empati eller sympati för en annan, jämfört med om känslorna är sprungna ur personliga upplevelser av orättvisor och kränkningar riktade mot den egna personen, egna intressen eller mål.

Avslutningsvis är fler studier med intersektionella perspektiv att önska. I den aktuella studien intervjuades vita medelklassmän, i Sverige. Som tidigare nämnts går det att diskutera hur överförbara studiens resultat är, baserat på det ur många aspekter homogena urvalet. Under intervjuerna ställde vi forskare inga explicita frågor som rörde känsliga personuppgifter, såsom religion eller sexualitet, och vi har därmed inte kunnat diskutera våra resultat i relation till sådana faktorer. Att i framtida studier använda sig av urval med en större variation avseende exempelvis sexualitet, klasstillhörighet, religion, etnicitet och ras, hade

potentiellt kunnat belysa vilka skillnader – och likheter – i mäns upplevelser av känslor och maskulinitet som kan uppdragas när fler sociala kategorier tas i beaktande.

Slutsatser

Oavsett vår studies begränsningar så tror och hoppas vi på att de kunskapsanspråk vi gör ska kunna bidra med en ökad förståelse för mäns upplevelser av känslor, deras ambivalenta förhandlingar av känslomässig och relationell närhet, samt föreställningar och förväntningar kring maskulinitet.

Vår uppfattning är att den känslomässiga socialiseringen av pojkar leder till att de som vuxna män ofta ställs inför en brant uppförsbacke, när det kommer till att närma sig sina egna och andras känslor. I den aktuella studien belyses hur mäns unika inlärningshistorier, i kombination med deras gemensamma upplevelser av normtryck kring maskulinitet på samhällsnivå, skapar känslomässiga hinder för dem i vuxen ålder. Männerna i studien har därmed uppvisat stort mod, då de genom sitt blotta deltagande kan betraktas ha brutit mot rådande maskulinitetsnormer kring känslomässig återhållsamhet. Flera av dem har dessutom gett uttryck för en tydligt framväxande förändringsvilja, då de beskrivit hur de på olika sätt aktivt gör motstånd mot normerna för att bidra till ett öppnare och mer känslomässigt intimt klimat. Dessa berättelser har varit glädjande att – som både människa och forskare – få ta del av.

Det är vår fasta övertygelse och empiriska slutsats att män, liksom kvinnor, besitter en grundläggande vilja och förmåga att känna och verbalisera känslor i samspel med andra, och att de under rätt förutsättningar mer än gärna ägnar sig åt just detta. Därför är det av största vikt att såväl forskare och makthavare, som familjen vid matbordet, bidrar till ett välfungerande och jämställt samhälle där känslor får ta plats hos människor – oavsett kön.

Referenser

- Addis, M. E., Mansfield, A. K., & Syzdek, M. R. (2010). Is “masculinity” a problem?: Framing the effects of gendered social learning in men. *Psychology of Men & Masculinity, 11*(2), 77–90. DOI: <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/a0018602>
- Addis, M. E., Reigeluth, C. S., & Schwab, J. R. (2016). Social norms, social construction, and the psychology of men and masculinity. In *APA handbook of men and masculinities*. (pp. 81–104). Washington, DC: American Psychological Association. DOI: <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/14594-004>
- Alvesson, M., & Sköldböck, K. (2017). *Tolkning och reflektion: vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Bem, S. L. (1974). The measurement of psychological androgyny. *Journal of consulting and clinical psychology, 42*(2), 155. DOI: <https://doi.org/10.1037/h0036215>
- Berke, D. S., Reidy, D. E., Gentile, B., & Zeichner, A. (2019). Masculine discrepancy stress, emotion-regulation difficulties, and intimate partner violence. *Journal of interpersonal violence, 34*(6), 1163–1182. DOI: 10.1177/0886260516650967
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., ... & Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale: the DERS-16. *Journal of psychopathology and behavioral assessment, 38*(2), 284-296. DOI: 10.1007/s10862-015-9514-x
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology, 3*(2), 77–101. DOI: 10.1191/1478088706qp063oa
- Brinkmann, S., & Kvale, S. (2017). Ethics in qualitative psychological research. I C. Willig & W. S. Rogers (Red.) *The Sage handbook of qualitative research in psychology, 24*(2), 263-279. DOI: <https://dx.doi.org/10.4135/9781526405555.n15>
- Brody, L. R., & Hall, J. A. (2008). Gender and Emotion in Context. I Lewis, M., Haviland-Jones, J. M., & Barrett, L. F., (Red) *Handbook of emotions [Elektronisk resurs]*. (3rd ed.) New York: Guilford Publications, Inc.
- Buckholdt, K. E., Parra, G. R., & Jobe-Shields, L. (2014). Intergenerational transmission of emotion dysregulation through parental invalidation of emotions: Implications for adolescent internalizing and externalizing behaviors. *Journal of Child and Family Studies, 23*(2), 324-332. DOI: 10.1007/s10826-013-9768-4
- Burkitt, I. (2018a). Decentring Emotion Regulation: From Emotion Regulation to Relational Emotion. *Emotion Review, 10*(2), 167. Hämtad från <https://search-ebSCOhost->

com.ludwig.lub.lu.se/login.aspx?direct=true&db=edb&AN=129637119&site=eds-live&scope=site

- Burkitt, I. (2018b). The emotional self: Embodiment, reflexivity, and emotion regulation. *Social & Personality Psychology Compass*, 12(5), 1. DOI: <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1111/spc3.12389>
- Coan, J. A., & Maresh, E. L. (2014). Social baseline theory and the social regulation of emotion. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 221–236). New York: Guilford Press.
- Cromby, J. (2012). Feeling the Way: Qualitative Clinical Research and the Affective Turn. *Qualitative Research in Psychology*, 9(1), 88–98. DOI: 10.1080/14780887.2012.630831
- Datainspektionen (n.d.). Detta är känsliga personuppgifter. Hämtad 28 februari 2019 från <https://www.datainspektionen.se/lagar--regler/dataskyddsförordningen/känsliga-personuppgifter/detta-ar-känsliga-personuppgifter/>
- Fischer, A. H., & Manstead, A. S. R. (2008). Social Functions of Emotion. I Lewis, M., Haviland-Jones, J. M., & Barrett, L. F., (Red) *Handbook of emotions [Elektronisk resurs]*. (3rd ed.) New York: Guilford Publications, Inc.
- Frijda, N. H. (2008). The Psychologists' Point of View. I Lewis, M., Haviland-Jones, J. M., & Barrett, L. F. (Red.), *Handbook of emotions*. Guilford Press.
- Froyum, C. M. (2018). Gender and Emotion Management. I Risman, B. J., Froyum, C. M., & Scarborough, W. J. (Red.), *Handbook of the Sociology of Gender*, Cham: Springer International Publishing.
- Gaia, A. C. (2013). The role of gender stereotypes in the social acceptability of the expression of intimacy. *The Social Science Journal*, 50(4), 591–602. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.soscij.2013.08.006>
- Gallegos, J. M., Vescio, T. K., & Shields, S. A. (2018). Perceived morality determines the acceptability of stereotypic feminine emotional displays in men. *Psychology of Men & Masculinity*, 20(4), 623–636. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/men0000195>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26(1), 41–54. DOI: 10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94

- Greene, K., Derlega, V. J., & Mathews, A. (2006) Self-Disclosure in Personal Relationships. I Vangelisti, A.L. & Perlman, D. (Red.). *The Cambridge handbook of personal relationships*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. I Gross, J. J. (Red.). *Handbook of emotion regulation*. Guilford publications.
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. DOI: <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Hochschild, A. R. (1979). Emotion Work, Feeling Rules, and Social Structure. *American Journal of Sociology*, 85(3), 551. DOI: <https://doi.org/10.1086/227049>
- John, O. P., & Eng, J. (2014). Three approaches to individual differences in affect regulation: Conceptualizations, measures, and findings. I Gross, J. (Red.), *Handbook of emotion regulation*. Guilford publications.
- Kirby, J. N., & Kirby, P. G. (2017). An evolutionary model to conceptualise masculinity and compassion in male teenagers: A unifying framework. *Clinical psychologist*, 21(2), 74–89. DOI:10.1111/cp.12129
- Laurenceau, J.-P., & Kleinman, B. M., (2006) Intimacy in Personal Relationships. I Vangelisti, A.L. & Perlman, D. (Red.). *The Cambridge handbook of personal relationships*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Mauss, I. B., & Tamir, M. (2014). Emotion goals: How their content, structure, and operation shape emotion regulation. I Gross, J. J. (Red.). *Handbook of emotion regulation*. Guilford publications.
- Martin, C. L., DiDonato, M. D., Clary, L., Fabes, R. A., Kreiger, T., Palermo, F., & Hanish, L. (2012). Preschool children with gender normative and gender non-normative peer preferences: Psychosocial and environmental correlates. *Archives of Sexual Behavior*, 41(4), 831–847. DOI:10.1007/s10508-012-9950-6
- McKenzie, S. K., Collings, S., Jenkin, G., & River, J. (2018). Masculinity, Social Connectedness, and Mental Health: Men’s Diverse Patterns of Practice. *American journal of men's health*, 12(5), 1247–1261. DOI: 10.1177/1557988318772732
- McQueen, F. (2017). Male emotionality: ‘boys don’t cry’ versus ‘it’s good to talk’. *NORMA: International Journal for Masculinity Studies*, 12(3–4), 205. Hämtad från <https://search-ebshost-com.ludwig.lub.lu.se/login.aspx?direct=true&db=edo&AN=ejs43412476&site=eds-live&scope=site>

- Moss-Racusin, C. A., Phelan, J. E., & Rudman, L. A. (2010). When men break the gender rules: Status incongruity and backlash against modest men. *Psychology of Men & Masculinity, 11*(2), 140. DOI: 10.1037/a0018093
- Motro, D., & Ellis, A. P. (2017). Boys, don't cry: Gender and reactions to negative performance feedback. *Journal of Applied Psychology, 102*(2), 227. DOI: 10.1037/a0023688
- Mulvey, K. L., & Killen, M. (2015). Challenging gender stereotypes: Resistance and exclusion. *Child Development, 86*(3), 681–694. DOI: 10.1111/cdev.12317
- MÄN (n.d.) Om MÄN. Hämtad 11 november 2019 från: <https://mfj.se/om-man/>
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: the role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology, 8*, 161–187. DOI: <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109>
- Nordiskt samarbete (2019). Starkare betoning på män i nordiskt jämställdhetsarbete. Hämtad 11 november 2019 från <https://www.norden.org/sv/news/starkare-betoning-pa-man-i-nordiskt-jamstalldhetsarbete>
- O'Neil, J. M. (2015). A developmental model of masculinity: Gender role transitions and men's psychosocial growth. I *Men's gender role conflict: Psychological costs, consequences, and an agenda for change*. (pp. 95–119). Washington, DC: American Psychological Association.
- Pease, B. (2012). The politics of gendered emotions: disrupting men's emotional investment in privilege. *Australian Journal of Social Issues, 47*(1), 125–142. DOI: <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1002/j.1839-4655.2012.tb00238.x>
- Persson, R. S. (1999). *Exploring the meaning of gender: Evaluating and revising the Bem Sex-Role Inventory (BSRI) for a Swedish research context (BSRI-SE)*. School of Education & Communication.
- Potter, J., & Hepburn, A. (2005). Qualitative interviews in psychology: problems and possibilities. *Qualitative Research in Psychology, 2*(4), 281–307. DOI: <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1191/1478088705qp045oa>
- Ruan, Y., Reis, H. T., Clark, M. S., Hirsch, J. L., & Bink, B. D. (2019). Can I tell you how I feel? Perceived partner responsiveness encourages emotional expression. *Emotion*. DOI: <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/emo0000650>
- Schwab, J. R., Addis, M. E., Reigeluth, C. S., & Berger, J. L. (2016). Silence and (In)visibility in Men's Accounts of Coping with Stressful Life Events. *Gender & Society, 30*(2), 289–311. DOI: 10.1177/0891243215602923

- Shields, S. A. (2002). *Speaking from the heart: gender and the social meaning of emotion*. Cambridge, U.K.: Cambridge University Press.
- Shields, S. A. (2005). The Politics of Emotion in Everyday Life: “Appropriate” Emotion and Claims on Identity. *Review of General Psychology*, 9(1), 3–15. DOI: 10.1037/1089-2680.9.1.3
- Shields, S. (2008). Gender: An Intersectionality Perspective. *Sex Roles*, 59(5–6), 301–311. DOI: <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1007/s11199-008-9501-8>
- Shields, S. A. (2013). Gender and emotion: What we think we know, what we need to know, and why it matters. *Psychology of Women Quarterly*, 37(4), 423–435. DOI: 10.1177/0361684313502312
- Shields, S. A., MacArthur, H. J., & McCormick, K. T. (2018). The gendering of emotion and the psychology of women. I *APA handbook of the psychology of women: History, theory, and battlegrounds., Vol. 1.* (pp. 189–206). Washington, DC: American Psychological Association. DOI: <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/0000059-010>
- Skeggs, B. (2000). *Att bli respektabel: konstruktioner av klass och kön*. Göteborg: Daidalos.
- Skutch, J. M., Wang, S. B., Buqo, T., Haynos, A. F., & Papa, A. (2019). Which Brief Is Best? Clarifying the Use of Three Brief Versions of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 41(3), 485–494. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10862-019-09736-z>
- Smiler, A. P., & Heasley, R. (2016). Boys’ and men’s intimate relationships: Friendships and romantic relationships. I J. Wong & S. R. Wester (Red.) *APA handbook of men and masculinities*. (pp. 569–589). Washington, DC: American Psychological Association. DOI: <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/14594-026>
- Sonnby-Borgström, M. (2005). *Affekter, affektiv kommunikation och anknytningsmönster – ett bio-psyko-socialt perspektiv*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Steinberg, M., & Diekman, A. B. (2016). The double-edged sword of stereotypes of men. I J. Wong & S. R. Wester (Red.) *APA handbook of men and masculinities*. (pp. 433–456). American Psychological Association. DOI: <https://doi.org/10.1037/14594-020>
- Svanell, A. (2017) Därför är det dags att män börjar gråta. *Svenska Dagbladet*. Hämtad från: <https://www.svd.se/varfor-grater-inte-man>
- Sveriges kommuner och landsting (2018a). Maskulinitet och psykisk hälsa – Strategier för förbättringsarbete i vård och omsorg. Hämtad 11 november 2019 från <https://webbutik.skl.se/sv/artiklar/maskulinitet-och-psykisk-halsa.html>
- Sveriges kommuner och landsting (2018b). Maskulinitet och jämställdhet – En introduktion

- till att förändra mansnormer. Hämtad 11 november 2019 från: <https://webbutik.skl.se/sv/artiklar/maskulinitet-och-jamstalldhet.html>
- Vandello, J. A., & Bosson, J. K. (2013). Hard won and easily lost: A review and synthesis of theory and research on precarious manhood. *Psychology of Men & Masculinity, 14*(2), 101–113. DOI: <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/a0029826>
- Vangelisti, A. L., & Beck, G. (2007). Intimacy and Fear of Intimacy. I L'Abate, L. (Red.) *Low-Cost Approaches to Promote Physical & Mental Health* (p. 395). Hämtad från: <http://search.ebscohost.com.ludwig.lub.lu.se/login.aspx?direct=true&db=edo&AN=33070171&site=eds-live&scope=site>
- Waling, A. (2019). Rethinking Masculinity Studies: Feminism, Masculinity, and Poststructural Accounts of Agency and Emotional Reflexivity. *Journal of Men's Studies, 27*(1), 89–107. DOI: <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1177/1060826518782980>
- Way, N. (2011). *Deep secrets: boys' friendships and the crisis of connection*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- Way, N., Cressen, J., Bodian, S., Preston, J., Nelson, J., & Hughes, D. (2014). “It might be nice to be a girl... Then you wouldn't have to be emotionless”: Boys' resistance to norms of masculinity during adolescence. *Psychology of Men & Masculinity, 15*(3), 241. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/a0037262>
- Wester, S. R., Heesacker, M., & Snowden, S. J. (2016). An elephant in the room: Men's emotion from sex differences to social neuroscience. I J. Wong & S. R. Wester (Red.) *APA handbook of men and masculinities*. (pp. 457–482). Washington, DC: American Psychological Association. DOI: <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/14594-021>
- Westerberg, N. (2019, november 8). Killnormer styr i skolans korridorer. *Sydsvenskan*. Hämtad 9 november 2019 från: https://www.sydsvenskan.se/2019-10-08/killnormer-styr-i-skolans-korridorer?utm_content=buffer0d96f&utm_medium=sydsvenskan&utm_source=fb&utm_campaign=bfr&fbclid=IwAR24FB-42lOs5rhbrVSD3TQvFF8veHQ4mATQDjJ4xBJeRy1JK38eq21IdAY
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology (3rd ed)*. McGraw-Hill Education (UK).
- Zaki, J., & Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion (Washington, D.C.), 13*(5), 803–810. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1037/a0033839>

ÄR DU MAN

och nyfiken på ditt känsloliv?



Om JA:



QR-koden leder till en **enkät** som utgör en del av den examensuppsats i **psykologi** som vi - Eva och Albert - skriver tillsammans i höst. I enkätundersökningen får du svara på frågor om dina **känslor** och **personliga egenskaper**.

Utifrån enkätundersökningen kommer vi sedan att välja ut tio personer att genomföra enskilda, **fördjupande intervjuer** med, kring ämnet känslor. Mer information om studien ges via enkäten. Du är också välkommen att mejla eventuella frågor!

Ingen QR-app? Misströsta inte! De flesta nya telefoner kan avläsa QR-koder direkt i kameran. Om du saknar en sådan kamerafunktion och inte vill ladda ner en QR-app, men är intresserad av att fylla i enkäten, så skicka ett mejl till: eva.hogstrom.883@student.lu.se



Bilaga 2. Informationsbrev



LUND
UNIVERSITY

Institutionen för psykologi

Informationsbrev

Denna intervjustudie, och föregående enkätundersökning, utgör båda delar av det examensarbete i psykologi som Eva Mansikka Högström och Albert Lindgren bedriver vid Institutionen för psykologi, Lunds Universitet, höstterminen 2019.

Arbetet handleds av Per Johnsson, docent i klinisk psykologi, leg. psykolog och universitetslektor vid Institutionen för psykologi, Lunds Universitet.

Syftet med studien är att undersöka hur män i Sverige upplever, förstår och reglerar sina känslor i vardagslivet.

Intervjuerna kommer att spelas in, transkriberas och analyseras av forskarna. Ljud- och textmaterial kommer att förvaras på krypterade USB-minnen, som endast forskarna har åtkomst till.

Samtliga uppgifter som insamlas under studiens två moment, det vill säga enkätundersökningen och intervjun, kommer vid framställningen av examensuppsatsen att anonymiseras. Det kommer således inte vara möjligt att sammankoppla data med en enskild forskningsdeltagares namn, e-postadress eller annan personuppgift.

Efter färdigställande av examensarbetet kommer samtliga insamlade uppgifter, såsom enkäter, inspelningar och transkriberingar, att förstöras.

Deltagandet är frivilligt och kan när som helst avbrytas, utan att skäl för detta behöver anges.

Bilaga 3. Samtyckesblankett



LUND
UNIVERSITY

Institutionen för psykologi

Informerat samtycke för deltagande i forskningsstudie om känslor

- Jag bekräftar att jag tagit del av informationsbrevet
- Jag ger mitt skriftliga samtycke till att delta i studien
- Jag vet att mitt deltagande är frivilligt och att jag när som helst kan avbryta min medverkan, utan att uppge skäl för detta
- Jag ger mitt skriftliga samtycke till att mina personuppgifter kommer att hanteras i enlighet med den information som uppgivits i informationsbrevet

Ort och datum

Underskrift

Namnförtydligande

Bilaga 4. Intervjuguide

Inledning

- Vad fick dig att ange intresse för studien?
- Väckte enkätundersökningen några funderingar hos dig?
- Vad har du för förväntningar kring intervjun/samtalet vi ska ha?

Känslor i nutid

- Om du tänker tillbaka på den senaste veckan, vilka olika känslor kan du komma ihåg att du har känt?
 - Hur blev du/tror du att du blir medveten om den känslan?
 - Kändes det i kroppen?
 - Fick känslan dig att vilja agera på något speciellt sätt?
- Vilka känslor är du bekväm med att känna och uttrycka (inför andra)?
 - I olika sammanhang, kontexter?
 - Finns det vissa kontexter där du upplever det som mer bekvämt att uttrycka känslor, *generellt*?
- Finns det känslor som du är mindre bekväm med att känna och uttrycka (inför andra)?
 - Om ja: vilken/vilka?
 - I olika sammanhang, kontexter?
 - Vad tror du att det kan bero på, att du känner dig obekvämt med denna känsla?
 - Vad gör du om du känner en sådan känsla?
 - Reglerar ner? Döljer? Tränger bort? Söker stöd?
 - Vad blir konsekvensen av detta?
 - Hur gör du för att undvika en sådan känsla/sådana känslor?
 - Undviker du situationer, miljöer?
 - Försöker du påverka hur du riktar din uppmärksamhet och dina tankar?
 - Finns det fler känslor, som du mindre bekväm med att känna/uttrycka?

Känslor under uppväxten

- Hur fick du lära dig att handskas med (olika) känslor när du växte upp?
 - Vad ingick du i för slags familjekonstellation?
 - Fanns det känslor som uppmuntrades, eller inte uppmuntrades?
 - Hur har du förhållit dig till känslor, i relation till syskon, föräldrar, kompisgrupper osv?
- Hur förhåller du dig till *dina* känslor i nuvarande relationer?
 - Upplever du att du har människor som lyssnar och/eller på annat sätt stöttar dig om du behöver det?
 - Skulle du berätta för någon/några om du tyngdes av något?
 - Hur reagerar du om en person i din närhet uttrycker ilska, ledsamhet, skam, glädje etc.?

- Hur ser du på känslor idag, generellt? Positivt, negativt, något att bli av med?
- Kan du minnas någon händelse/period i ditt liv som har format ditt förhållningssätt till känslor?

Maskulinitetsnormer

- Vad upplever du att det finns för normer kring manlighet/maskulinitet och känslor, i Sverige, idag?
 - Hur påverkar dessa normer dig?
 - Upplever du en vilja att passa in?
- Är sårbarhet möjligt att uttrycka, för dig som man?
 - Med vem/vilka kan du visa dig ledsen och/eller sårbar?
 - Andra “feminina” känslor såsom värme och ömhet – har du möjlighet att uttrycka dessa, om du skulle vilja?
 - I en speciell kontext?
 - Kan det hända att du skäms över att känna eller uttrycka vissa känslor?
- Vad händer om du upplever en ”otillåten” känsla?
- Hur tror du att normer kring manlighet och känslor påverkar andra män?
 - Tror du att det finns baksidor av dessa normer?
- Hade du velat att det såg ut på ett annat sätt?
 - Hur hade du velat att du kunde förhålla dig till andra och till känslor?

Kopplat till enkätundersökningen

- Vad innebär “känslomässigt upprörd” för dig?
 - Vilka känslor tänkte du på när du fyllde i enkäten?
- I vilka situationer blir du ‘känslomässigt upprörd’?
 - Hur hanterar du detta?
 - Dämpar, alternativt förstärker du sådana känslor?
 - Söker du stöd? Hur mottas i så fall detta?
 - Vad blir konsekvensen av din hantering?
 - Önskar du att du kunde hantera det på ett annat sätt? I så fall vilket?
- Hur gör du för att undvika att bli emotionellt upprörd?

Avslutning och återkoppling

- Är det något du känner att du vill tillägga?
 - Något du hade velat prata om som jag inte har frågat om?
- Hur har det känts att sitta här och prata med mig om de här sakerna?
- Vill du att vi skickar uppsatsen till dig när den är färdigställd och godkänd?