

# DET TEOLOGISKE MENIGHETSFAKULTET.

MASTERAVHANDLING I: KRISTENDOMSKUNNSKAP.

STUDIERETNING: RELIGIONSPSYKOLOGI.

EMNEKODE: AVH 502 (55 STP)

KANDIDAT: SJUR LANGELAND

PROBLEMSTILLING: HVOR GÅR VEIEN TIL DET GODE LIV?

”En teoretisk analyse av utvalgt materiale fra eksistensiell og positiv psykologi på bakgrunn av en kulturell samtidsanalyse, i lys av problemstillingen: Hvor går veien til det gode liv?”

VEIELEDER: PROFESSOR LEIF GUNNAR ENGEDAL.

INNLEVERINGSDATO: VÅR 2011.

# INNHALDSFORTEGNELSE

## 1. INNLEDNING

Prolog.	
1.1. Tematisk felt. Hvorfor dette temaet?	7
1.2. Psykologer, økonomer og politikere.	9
1.3. Presentasjon av problemstilling: Hvor går veien til det gode liv?	10
1.4. Avgrensning og oppgaveforståelse.	11
1.5. Mine forutsetninger for å arbeide med problemstillingen i et psykologisk perspektiv.	12
1.6. Teori.	12
1.6.1. Eksistensiell psykologi	13
1.6.2. Humanistisk psykologi	13
1.6.3. Positiv psykologi	13
1.6.4. Mainstream psykologi	13
1.7. Eksistensiell psykologi	14
1.8. Positiv psykologi	15
1.9. Kulturelle forutsetninger – Charles Taylor	15
1.10. Veien til det gode liv – et gammelt spørsmål.	16
1.11. Metode.	17
1.12. Disposisjon.	17

## 2. ANALYSE

2.1. <b>Kulturell horisont - Charles Taylor.</b>	18
2.1.1. Individualismen – tapet av mening og bortfallet av moralske horisonter.	18
2.1.2. Fremveksten av den instrumentelle fornuft.	19
2.1.3. Tapet av frihet.	20
2.1.4. Behovet for debatt.	21
2.1.5. Betydningen av mening og horisonter.	21
2.1.6. Autentisitet som moralsk ideal.	22
2.1.7. Autentisitet – relativisme.	23

2.1.8. Nøytralitetens liberalisme	24
2.1.9. Moralsk subjektivism.	24
2.1.10. Den sosialvitenskapelige forklaringsmodellen.	24
2.1.11. Behovet for gjenoppbygning.	25
2.1.12. Kildene til autentisitet.	26
2.1.13. Den selvdeterminerende friheten.	27
2.1.14. Betydningen av horisonter.	28
2.1.15. Selvdeterminerende frihet og menneskets dialogiske karrakter.	28
2.1.16. Identitet.	29
2.1.17. Betydningen av relasjoner.	32
2.1.17.1. Det sosiale planet.	35
2.1.17.2. Det private planet.	36
2.1.18. Det subjektive skifte	37
2.1.19. Autentisitetsidealet og den selvdeterminerende friheten.	40

## **2.2. Diener og Biswas-Diener: Happiness.**

2.2.1. Innledning. Begrepsavklaring.	42
2.2.2. Happiness!	42
2.2.3. Psykologisk velstand.	43
2.2.4. To prinsipper for psykologisk velstand.	44
2.2.5. Lykke som en prosess.	45
2.2.6. Krysskulturelle faktorer for lykke.	46
2.2.7. Lykke og relasjoner.	46
2.2.7.1. Utfordringer ved relasjoner.	47
2.2.8. Lykke og penger.	47
2.2.8.1. Utfordringer ved penger.	48
2.2.9. Lykke og religion.	48
2.2.10. Regulering av negative emosjoner.	49
2.2.11. Ta sikte på – AIM – på lykke: Attention, Interpretation and Memory.	50

2.2.12.	Lykkens "set-point" og adaptasjon.	51
2.2.13.	Do worry. Be happy.	53
2.2.14.	Gode grunner for å være lykkelig: Lykkens funksjonelle kvaliteter.	53

### **2.3. M.P. Seligman: Authentic Happiness.**

2.3.1.	Autentisk lykke.	56
2.3.2.	Kan vi gjøre oss selv varig lykkelige? Formelen for lykke.	56
2.3.3.	H – Vedvarende lykkenivå.	56
2.3.4.	S – Vårt potensiale for lykke.	57
2.3.5.	C – Omstendigheter.	57
2.3.5.1.	Negative emosjoner – forskjell fra Diener.	57
2.3.5.2.	Helse – forskjell fra Diener.	58
2.3.6.	V – Faktorer under min kontroll.	58
2.3.6.1.	Positive emosjoner i tiden: fortid, fremtid og nåtid.	58
2.3.6.2.	Positive emosjoner her og nå.	59
2.3.7.	Styrker og dyder.	59
2.3.8.	Psykologisk vekst.	61
2.3.9.	Det gode liv og betydningen av karakter.	62
2.3.9.1.	De seks grunndydene.	62
2.3.9.2.	De fireogtyve styrkene.	63
2.3.9.3.	Signaturstyrker.	65
2.3.10.	Spørsmålet om mening.	66

### **2.4. E.V. Deurzen: Psychotherapy and the Quest for Happiness.**

2.4.1.	Tilværelsens kompleksitet.	69
2.4.2.	En ny vitenskap.	69
2.4.3.	En ny moral – morality.	71
2.4.4.	Det gode liv – et filosofisk perspektiv.	71
2.4.5.	Verdier.	72
2.4.6.	Verdier og det gode liv.	73

2.4.7. Moralsk refleksjon i fire dimensjoner.	75
2.4.8. Verdier, dyder og det gode liv.	77
2.4.9. Moments of truth.	78
<b>2.5. B. Jacobsen: Invitation to Existential Psychology.</b>	
2.5.1. De store spørsmålene i livet.	80
2.5.2. Lykke og lidelse i et eksistensielt perspektiv.	81
2.5.2.1. Lidelse i et eksistensielt perspektiv.	82
2.5.2.2. Lykke som eksistensielt konsept.	83
2.5.3. Krisers betydning for menneskets utvikling.	85
2.5.3.1. Bollnows kriseteori.	85
2.5.4. Er alle livsmål like verdifulle – Erich Fromms teori.	88
<b>3. DRØFTING.</b>	
3.1. Innledning.	90
3.2. Kilder til verdi.	92
3.3. Autentisitetsskulturen og spørsmålet om det gode liv.	93
3.4. En eksistensiell forståelse av kriser, prøvelser og veien til det gode liv.	93
3.4.1. Tilværelsens kompleksitet som veien til gode.	93
3.4.2. Bollnow og evnen til kritikk.	96
3.4.3. Å være i verden som utgangspunkt for å tilkjenne relasjoner verdi.	98
3.4.4. Kriser, lykke og eksistensielle utfordringer som kontrast til den positive psykologien og autentisitetsskulturen.	99
3.4.5. Håp i et instrumentelt vs eksistensielt perspektiv.	100
3.5. En positiv forståelse av veien til det gode.	102

3.5.1. Betydningen av relasjoner – ”Vær varsom!” plakat.	103
3.5.2. Den instrumentelle fornuften og lidelse.	104
3.5.3. Spenninger i en positiv virkelighetsforståelse.	105
3.5.4. Lykke, lidelse og veien til det gode.	107
3.5.5. ”Det er bare du som vet veien til det gode liv.”	108
3.5.6. Seligman – ”Authentic Happiness.”	110
3.5.7. Seligmans forhold til autentisitetkulturen og grunne former for selvrealisering.	111
3.5.8. Forståelsen av psykologisk vekst og betydningen av horisonter.	113
3.5.9. Seligmans horisont – ”Lykken bærer lyset.”	114
3.6. Lidelse, lykke og veien til det gode liv: Oppsummering.	117
3.7. Møtepunkter for dialog.	119
3.8. Fenomenologisk vs vitenskapelig tilnærming.	120
3.9. Religionspsykologiske perspektiver.	122
3.10. Terapeutiske perspektiver.	126
<b>4. AVSLUTNING.</b>	
4.1. Veien til det gode liv i autentisitetkulturen.	127
4.2. Metodiske perspektiver og spørsmål for videre utforskning.	129
Epilog.	130
<b>Litteraturliste.</b>	132

## **Prolog.**

På nattbordet mitt ligger det til enhver tid et relativt rikholdig utvalg av litteratur. Noen av titlene der kommer og går, andre er nærmest for fastboende å regne. Jeg tror motivasjonen min for å ha dem der, er beslektet med det journalisten Hege Duckert en gang uttalte da hun ble spurt om hvilke bøker hun hadde med seg på reise: "Jeg synes det er godt å ha med meg noen som er klokere enn meg." En av dem "som er klokere enn meg" og som derfor har fast plass på nattbordet mitt er Elie Wiesel og hans bok "Natten". "Natten" er Elie Wiesels debutbok – "en lavmælt og sterk -beretning om konsentrasjonsleirens innvirkning på et 15 år gammelt barnesinn." Fra den boken tar jeg med meg følgende sitat her ved begynnelsen av denne fremstillingen:

"Enkelte lesere hevder at når jeg overlevde, så var det for å skrive den (altså denne: min red.) teksten. Det er jeg ikke overbevist om. Jeg vet ikke hvordan jeg overlevde; jeg var for svak og for redd, jeg bidro ikke det minste i så måte. Skal man si det var et mirakel? Jeg vil ikke si noe slikt. Hvis forsynet kunne eller ville gjøre et mirakel i min favør, kunne eller burde det ha gjort det for folk som fortjente det bedre. Jeg kan altså ikke takke annet enn tilfellet. Men siden jeg overlevde, føler jeg behov for å gi dette faktum en mening. Var det for å finne den meningen at jeg satte på papiret en erfaring der intet hadde noen mening?" (Wiesel, 1958/2007: 6)

### **1.1. Tematisk felt. Hvorfor dette temaet?**

Hvor går veien til det gode liv? Det første vi vil kunne tenke i møte med en slik formulering er: Det er et stort spørsmål! En slik reaksjon gjenspeiles i at det er mange som har forsøkt å belyse det. Det er også noen som har gjort det til et levebrød.

Det norske selskapet Changetech ble startet i 2006 og fagdirektør i selskapet er professor i psykologi ved Universitet i Oslo, Pål Kraft. Changetech lanserer i disse dager en rekke nye programmer under navnet "NewMe". Fra hjemmesiden til selskapet leser vi:

"Disse programmene (NewMe) gir effektiv hjelp på mange områder: Stressmestring, finne riktig vekt, kommunisere bedre, få en bedre hverdag med positiv psykologi, og mange andre ting som moderne mennesker har bruk for. Før du starter et NewMe-program vil du bli bedt om å gjennomføre en test som forteller deg

mer om ditt forbedringspotensial. Alle programmene er forankret i forskning, og målet er ambisiøst, men enkelt: Å hjelpe så mange som mulig til å ha det så bra som mulig." Under overskriften "Egenutvikling og velvære" blir vi så presentert for et variert og appellerende kurstilbud: "NewMe Viljestyrke", "NewMe Stresse mindre", "NewMe Harmoni" Blant kurstilbudene finner vi også et alternativ som kalles "NewMe Leve Lykkelig". Når vi klikker oss videre finner vi følgende introduksjon:

"Lykkefølelsen kan styres, slik at du får en bedre hverdag. Lykke er et vanskelig begrep. Det er forbundet med noe stort og virkelighetsfjernt, og er et slags drømmebilde utenfor vår kontroll. Noe som henviser til noe dypt inne i oss. Så dypt at det sjelden får være med, når vi skal beskrive hvordan vi har det. Likevel er følelsen av mer eller mindre lykke der hele tiden, hvis vi kjenner etter. Nyere forskning innen positiv psykologi har vist at opplevelsen av lykke i stor grad kan styres av oss selv. Og at den påvirker oss mye mer enn vi tror. Dette programmet forteller deg både hvordan din egen lykke er sammensatt og gir deg tenkemåter, teknikker og øvelser som øker opplevelsen av lykke og gir deg en bedre hverdag." ([www.changetech.no](http://www.changetech.no))

Vi gjør et hopp til aktuell dagspresse.

Leder av Kristelig Folkeparti, i VG 28.november i 2010 omtalt som "Lykkejeger Dagfinn Høybråten", har sammen med partikolleger fra de andre nordiske landene satt seg fore å finne ut hvor lykkelige vi egentlig er. Vi leser:

"I etterdønningene av finanskrisen og med fortsatt stor usikkerhet og gjeldsproblemer i Europa, vil Kristelig Folkeparti og de andre kristendemokratiske partiene i Norden måle hvor lykkelige folk er. For å finne ut av hva som gjør livet verdt å leve, ber de nordiske politikerne om at det lages et mål for brutto nasjonal livskvalitet, som et supplement til det mer kjente brutto nasjonalprodukt (BNP).

- Vi trenger et større samsvar mellom politikken og det som gjør oss lykkelige, sier Høybråten. Det er ikke først og fremst penger eller ting som gjør folk lykkelige, men heller familie og venner og det å ha jobb, mener han.

- Dersom livskvalitet er målet, og livskvalitet i stor grad handler om å være sammen, kan politikken få nye perspektiver, skriver politikerne i forslaget.

- Forslagsstillerne mener at livskvalitet både er et personlig og et offentlig ansvar, men understreker at Nordisk råd ikke kan vedta at folk skal være lykkelige.

(VG, 28.november 2010)



Forskere og økonomer ved det amerikanske Princeton University har på sin side regnet ut hva du bør ha i årslønn for å være mest mulig lykkelig. Resultatene herifra ble gjengitt i norsk dagspresse. (Aftenposten, 08.september 2010)

”De har funnet at høyere lønn gjør deg lykkeligere, men bare opp til 75.000 dollar, skriver [Inc.com](http://inc.com). En amerikansk lønn på 75.000 dollar utgjør, ifølge [Eurostats database for 2009](http://Eurostats.database.for.2009), en norsk lønn på 727.371 norske kroner dersom man korrigerer for kjøpekraft. Ifølge forskerne, vil det å ha for lite penger kunne gi emosjonell smerte og gjøre deg ulykkelig. Folk blir gladere desto mer penger de har, men dersom de tjener over 75.000 dollar vil ikke mer penger føre til mer lykke, selv om det kan få folk til å se på seg selv som bedre og mer suksessrike.

Forskerne har studert om mer penger kan gi mer lykke fra dag til dag og om mer penger gir større generell livsglede. Studien avdekker at doubling av inntekt fører til mer generell livsglede. Selv for husholdninger som tjente mer enn 120.000 dollar (737.820 NOK)

- Det er trolig at 75.000 dollar er det som trengs for å føle velvære, man har råd til å være med folk man liker, å slippe smerte og sykdom samt å ha fritid, sier Kahneman til inc.com.” (Aftenposten, 08.september 2010)

## **1.2. Psykologer, politikere og økonomer.**

Disse utklippene etterlater mange ulike inntrykk og kanskje en anelse av en Kierkegaardsk svimmelhet. Det vi merker oss spesielt her innledningsvis er at de samme utklippene gjenspeiler en interesse for temaer som lykke og livskvalitet fra tre ulike instanser og samfunnsområder. Vi møter psykologen fra Changetech som vektlegger hvordan vi kan styre lykkefølelsen vår og derigjennom gi oss selv en bedre hverdag ved hjelp av positiv psykologi. Vi møter økonomen fra Harvard som presenterer forskning som viser at penger og lykke hører sammen, og vi møter politikeren fra Norge som vil ha lykke og livskvalitet på den politiske agendaen og fremholder at det viktigste for lykken vår er fellesskap med andre mennesker. Dette signaliserer en bredde i interessen for temaet som strekker seg over både nasjonale og faglige grenselinjer.

Og når psykologer og økonomer kan synes å enes om viktigheten av noe så sentralt for folk flest som livskvalitet og lykke, om enn med en viss spenning seg imellom når det gjelder veien dit, er det kanskje slik at et politisk partiprogram nesten skriver seg

selv? En av bidragsyterne i denne avhandlingen, den positive psykologen Ed Diener, har da også utarbeidet verktøy og modeller som nettopp gjør det mulig å anvende positiv psykologi i en politisk kontekst og skala. Målet er å legge til rette for at hele befolkningsgrupper kan bli lykkeligere . Og i henhold til den britiske økonomen og professoren Richard Layard kan det synes som om folk i vår del av verden har behov for et "lykkeløft" :

*"The need is pretty obvious, but one fact makes it absolutely essential: People in the West have got no happier in the last 50 years. They have become much richer, they work less, they have longer holidays, they travel more, they live longer, and they are healthier. But they are not happier. This shocking fact should be the starting point for much of our social sciences."*(Richard Layard: *Happiness: Lessons from a new Science*. 2005.)

### **1.3. Presentasjon av problemstilling.**

Denne avhandlingen har ingenting til felles med et partipolitisk lykkeprogram, utover at den gjenspeiler en fascinasjon overfor det samme temaet. I de tekstene og utklippene jeg har referert til ovenfor omtales dette temaet gjennom uttrykk som: "Det som gjør livet verdt å leve...", "Lykke...", "Et bedre liv...", " Livskvalitet...", "... få det så bra som mulig...", "Høyere inntekt gir lykke...", "Prisen av velvære...", "Forbedringspotensial...", "Harmoni...", "Slippe smerte og sykdom...".

Temaet har også vært gjenstand for granskning og interesse innenfor academia, også i nyere tid. Ved Universitetet i Oslo, Centre For Advanced Study, påbegynte man i 2009 prosjektet "Ethics in Antiquity: The Quest for the Good Life."

Utover å være et eksempel på at temaet også har faglig interesse innenfor academia ikke bare i et historisk perspektiv, merker vi oss følgende utsagn fra innledningen til prosjektet:

*"What is a good life? How do we become happy? These are questions of perennial concern to human beings, questions that we today encounter in all sorts of public and private discourse."* (*Ethics in Antiquity: The Quest for the Good Life* at the Centre for Advanced Study, 2009/2010)

På bakgrunn av dette har jeg utformet en problemstilling for denne avhandlingen med følgende ordlyd: Hvor går veien til det gode liv?

### **1.4. Avgrensning og oppgaveforståelse.**

Jeg innledet denne avhandlingen med et sitat fra Elie Wiesels bok *Natten*. Deretter gjorde vi et sprang gjennom å hente fram noen eksempler på hvordan vi kan møte problemstillingen i vår norske hverdag og virkelighet. Jeg gjorde det i et bevisst forsøk på å skape en følelse for noe av spenningen i den menneskelige erfarings- og forestillingsverden. Når vi skal befatte oss med problemstillingen i denne avhandlingen går vi inn i den spenningen i en bestemt hensikt: Å finne noe av verdi som kan kaste lys over hvordan vi kan komme til et godt liv.

De teoretikerne vi skal stifte bekjentskap med befinner seg også i denne spenningen, slik vi alle gjør det. Det er i deres materiale vi skal lete og det er på bakgrunn av det vi finner der at vi skal formulere et svar på problemstillingen.

Min intensjon er ikke å gjøre rede for utviklingen og debatten omkring den filosofiske forståelsen av lykke eller det gode liv. Min intensjon i denne fremstillingen er i stedet:

- å undersøke hvilken vei man innenfor relevante etablerte fagmiljøer angir til det vi kan forstå som det gode liv, i lys og på bakgrunn av en bestemt forståelse av vår tid og kulturkrets.

På bakgrunn av en slik intensjon vil altså et sentralt fokus i fremstillingen være på hva vi kan forstå som veien til det gode liv. Dette fokuset gjenspeiles i og informeres av innholdet i analysen ved at det kulturelle perspektivet antar en selvstendig form og betydning vis a vis de faglige teoretiske perspektivene, hvilket bidrar til å fremheve hvordan kulturelle faktorer er relevante både når det gjelder forståelsen av hva som er et godt liv og hvordan vi kommer til det. Det samme fokuset videreføres i drøftingsdelen ved at "veien til det gode" utgjør et sentralt fokus også her. Men det finnes uansett en indre sammenheng mellom en forståelse av hvor veien til det gode liv går og hva som er det gode liv. I en fortettet formulering kan vi uttrykke forholdet mellom disse to aspektene gjennom følgende fortattede formulering: Spørsmålet om hva som er det gode liv leter etter svarene på hvordan vi kommer dit. Dette er også premisset for at fokuset i denne fremstillingen nettopp ligger på veien til det gode liv. Mandatet i denne oppgaven er derfor å belyse hva som er veien til gode liv. En implikasjon av premisset vi har formulert er også at vi først vil kunne formulere en oppfatning av hva som er det gode liv etter å ha gjort rede for hvordan vi kommer dit.

I oppgaven velger jeg meg et bestemt faglig utsiktspunkt overfor problemstillingen, nærmere bestemt to: den psykologiske og den sosiologiske hvorav sistnevnte får relevans ved å muliggjøre et kulturelt perspektiv.

Utover å kvalifisere som en relevant faglig innfallsvinkel overfor problemstillingen, er valget av faglig tilnærming også motivert av andre mer personlige forhold.

### **1.5. Mine forutsetninger for å arbeide med problemstillingen i et psykologisk perspektiv.**

I mitt daglige virke arbeider jeg med terapi og veiledning, oftest innenfor en kontekst av familierterapi. Det er nærliggende å spørre i hvilken forstand eller grad spørsmålet om hva som er veien til gode liv er relevant innenfor en slik sammenheng? På hvilke måter gjør det seg gjeldende?

Det ville derfor være å underslå en betydningsfull sammenheng å hevde at arbeidet med denne problemstillingen, er fullstendig løst fra møter med enkeltmennesker, familier og deres hverdag. Spørsmålet om hvordan vi kommer til det gode liv er ut fra ett perspektiv, et stort spørsmål. Kanskje for stort til at "vanlige folk" tør å gi seg i kast med det? Men spørsmålet om veien til det gode liv, er også et lite spørsmål. Det er for eksempel mulig å tolke både et enkeltmenneskes og en families små og store hverdagslige prioriteringer, valg og dertil hørende bestrebelser som et uttrykk for et ønske og en lengsel om å finne akkurat den veien. I lys av dette er denne oppgaven også en bevisstgjøring for meg selv og min egen praksis. Hvilken forestilling av og vei til det gode liv forutsetter, oppfordrer og bidrar jeg til i møte med mennesker?

### **1.6. Teori.**

Problemstillingen - "Hvor går veien til det gode liv?" - reiser potensielt mange typer spørsmål. Det være seg av psykologisk, religiøs, medisinsk, politisk og sosiologisk art. Problemstillingen vil også kunne sies å berøre dype kulturelle strenger. Er det noe ved vår tid som aktualiserer en slik problemstilling? Når vi forsøker å kaste lys over den, hvilken informasjon får vi når vender oss til vår egen samtid og de kulturelle referansene vi møter der? I lys av dette vil denne fremstillingen trekke inn og forholde seg aktivt til en definert historisk og kulturell referanseramme.

Ennå mer åpenbar er muligens forbindelsen til psykologien. En annen av bidragsyterne i denne fremstillingen, Emmy Van Deurzen, har en forståelse av mandatet for vår tids psykologer og terapeuter som kan bidra til å begrunne dette valget. "And it is psychologists, therapists and counselors who have become the applied philosophers of our age. It is they who have stepped into the breach of the vacuum of meaning." (Van Deurzen, 2009: 5)

Av følgende oversikt fremgår det hvordan man innenfor tradisjonelle psykologiske skoleretninger vil nærme seg spørsmålet om hva som er det gode liv (Jacobsen, 2007: 21):

#### **1.6.1. Eksistensiell psykologi.**

- Fokus på grunnleggende dilemmaer i tilværelsen og de store spørsmålene i livet.
- Vektlegging av både positive og negative emosjoner og dimensjoner i livet.
- Fenomenologisk tilnærming. (studerer menneskelivet innenfra)

#### **1.6.2. Humanistisk psykologi.**

- Fokus på menneskets potensiale og dyder.
- Vektlegger de positive dimensjonene i livet.
- Fenomenologisk tilnærming.

#### **1.6.3. Positiv psykologi.**

- Fokus på menneskets potensiale og dyder.
- Vektlegging av de positive dimensjonene i livet.
- Vitenskapelig tilnærming (studerer menneskelivet utenfra)

#### **1.6.4. "Mainstream" psykologi.**

- Fokus på ulike aspekter ved menneskelig atferd.
- Sterk vektlegging av negative dimensjoner ved ulik livsproblematikk og patologi.
- Vitenskapelig tilnærming.

Blant disse har jeg valgt meg ut to, nærmere bestemt: den eksistensielle psykologien og den positive psykologien. Dette valget er motivert av en intensjon om å legge til

rette for at problemstillingen kan belyses fra ulike perspektiv. Her innledningsvis merker vi oss i så måte, slik det fremgår av oversikten over, at de baserer seg på ulike tilnærminger i studiet av mennesket og menneskelivet; henholdsvis gjennom en fenomenologisk og vitenskapelig tilnærming.

På denne bakgrunn skal vi la totalt fem ulike forfattere utgjøre det teoretiske materiale for fremstillingen. Utover Charles Taylors sosiologiske og kulturelle perspektiv, skal vi forholde oss til:

- to representanter fra eksistensiell psykologi, og
- to representanter fra positiv psykologi.

### **1.7. Eksistensiell psykologi.**

Den nederlandske psykiateren Emmy van Deurzen regnes for å være en av vår tids ledende representanter for eksistensielt orientert psykoterapi. I hennes arbeider møter vi ofte henvisninger til filosofisk forankret tenkning og kunnskap. Dette gjenspeiler et generelt nært forhold og slektskap mellom eksistensiell psykologi og eksistensiell filosofi, hvilket er særlig uttalt og for et kjennetegn å regne når det kommer til Van Deurzens tenkning. Hun er forfatter av en rekke bøker innenfor temaet og hennes siste bok bærer tittelen "Psychotherapy and the quest for happiness" (2009). Det er også denne boken jeg primært forholder meg til i denne avhandlingen.

Bo Jacobsen er professor ved Universitetet i København ved "Center for Research in Existence and Society" og utgjør den andre representanten for eksistensiell psykologi i denne fremstillingen. Han har eksistensiell psykologi som sitt spesialfelt og er forfatter av flere bøker innenfor emnet. Blant hans siste utgivelser finner vi "Invitation to existential psychology. A psychology for the unique human being and its Applications in Therapy." fra 2007. Boken er som tittelen avslører en innføring i eksistensielt orientert psykoterapi og tenkning i møte med temaer som mening, ensomhet, kjærlighet og motgang. I boken inkluderer han også et rikholdig bidrag fra andre som tilhører den eksistensielle skolen som for eksempel Rollo May, Otto Bollnow og Irvin Yalom.

### **1.8. Positiv psykologi.**

Martin P. Seligman er en amerikansk positiv psykolog og tidligere president i The American Psychological Association. Seligman regnes for å være en pioner innenfor fagfeltet positiv psykologi. Han har utgitt et tyvetalls bøker hvorav den jeg primært skal forholde meg til i denne avhandlingen er "Authentic Happiness. Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment." (2002) Denne boken regnes for å være en av de aller viktigste og mest sentrale bøkene innenfor temaet positiv psykologi.

Psykologen Ed Diener, også han fra USA, er den andre representanten for positiv psykologi i denne avhandlingen, også han et tidsaktuelt navn. I forordet til boken "Happiness." fra 2008 leser vi: "Here is the opportunity to let the Jedi Master and Indiana Jones of Happiness unlock the mysteries of psychological wealth for you and to find out the true secrets of happiness." (Diener, 2008: 13) Det er også denne boken som utgjør min referanse når det gjelder hans bidrag til den positive psykologien.

### **1.9. Kulturelle forutsetninger – Charles Taylor.**

Den rammen jeg har valgt til å tjene dette formålet er den amerikanske sosiologen Charles Taylors analyse av vår samtidskultur og de utfordringer den rommer, slik det presenteres i boken "The Ethics of Authenticity" fra 1991. I denne boken belyser han hvordan kulturelle og ideologiske trekk ved vår kultur og tidsalder påvirker måten vi lever våre liv på, og samtidig hvordan disse trekkene kvalifiserer for det han forstår som vår tids dilemmaer og utfordringer. Taylors bidrag er å forstå som et aktualiserende bakteppe som skaffer til veie et perspektiv – eller en horisont - for å belyse hvordan den eksistensielle og positive psykologien forholder seg til problemstillingen. Samtidig rommer Taylors analyse selv relevante aspekter og momenter overfor problemstillingen. Implikasjonene av dette vender jeg tilbake til under drøftingsdelen. Presentasjonen av Taylor i analysen representerer et utvalg av det jeg forstår som særlig relevant på bakgrunn av problemstillingen. Det utvalget jeg gjør kvalifiseres og henter sin relevans ved å bli videreført og anskueliggjort i drøftingsdelen.

### **1.10. Veien til det gode liv – et gammelt spørsmål.**

Spørsmålet som reises i denne fremstillingen, er et gammelt spørsmål. Fra et ståsted er det naturlig å fremholde at spørsmålet er like gammelt som menneske selv, idet det gjenspeiler menneskets selvrefleksive natur." Man is the only animal for whom his own existence is a problem which he has to solve and from which he cannot escape." (Erich Fromm, 1947. Man for Himself: An inquiry into the Psychology of Ethics.)

Både de eksistensielle og positive bidragsyterne i denne fremstillingen gjør henvisninger til en annen fagdisiplin, nærmere bestemt den filosofiske. Og det er ikke uten grunn. "Philosophy was about seeking better ways to live." (Van Deurzen, 2009: 146) Hellenistisk filosofi hadde da også "eudaenomia" – det gode, blomstrende livet som mål. "Eudaenomia is not the same as happiness, but rather more like the right way to live." (Dan Deurzen, 2007: 148) Størsteparten av den greske etikken beskrives også gjerne som eudaimonistisk. Filosofiske representanter for eudaimonismen er f.eks. Aristoteles og Epikur. "When the Hellenistic philosophers popularized the activity of seeking for eudonomia, the good and well lived life, this was seen to be about a search for wisdom rather than a search for material ease or mastery over the physical universe." (Van Deurzen, 2009: 42)

I filosofisk språkbruk skilles eudaimonisme fra hedonisme, som fremholder at legemlig lyst er det høyeste gode i menneskelivet. Forståelsen av hva et godt liv rommer og hvordan vi kan oppnå det varierer fra den ene filosofiske retningen til den andre. Et Aristotelisk særpreg var at "det gode liv" bare er tilgjengelig og kan oppnås av de intellektuelle til tross for at selve budskapet burde kunne være tilgjengelig for de mange. De epikurianske idealene var derimot mindre sofistisert men til gjengjeld mer dogmatisk preget, hvilket gjorde dem lettere tilgjengelig for folk flest. I mange av de hellenistiske filosofiene, spesielt den aristoteliske, ble individets streben etter det gode liv knyttet sammen med hensyn til verden og mennesker omkring individet i den forstand at de også skulle ha del i og ha nytte av individets gode liv. "Eudaemonia was not just some theoretical state of mind, it was a concrete everyday experience based on how one conducted oneself and lived one's life." (Van Deurzen, 2009: 42)

Svaret på hva som er det gode liv i henhold til filosofien, innebærer dermed at vi reiser en rekke og til dels omfattende politisk viktige spørsmål om hvordan mennesker skal leve sammen. "One thing that all ancient therapeutic philosophies have in common is their emphasis on education." (Van Deurzen, 2007: 148) Det



endelige målet er visdom. Visdom utgjør den høyeste verdi og dyd og er det eneste som kan føre til eudaenomia.

### **1.11. Metode.**

Avhandlingen er bygget opp i henhold til en teoretisk metode. Denne rommer et kritisk litteraturstudium av utvalgt litteratur. Tekstene er bearbeidet i en hermeneutisk prosess hvor forståelse og tolkning blir til og utdypes i arbeidet med det teoretiske materialet.

I et historisk perspektiv har begrepet hermeneutikk antatt flere ulike betydninger. Ordet i seg selv har en tredelt betydning, nærmere bestemt: uttrykk, fortolkning og oversettelse. (Lægreid, Skorgen, 200: s 9) Dette utgjør den hermeneutiske operasjon og i sentrum for den står forståelsen. Eldre juridisk hermeneutikk beskriver da også tre hermeneutiske hovedoppgaver. Disse er:

- Fortolkning: å lese og tyde teksten rent bokstavelig.
- Forståelse: å få frem overførte betydninger og det overordnede budskapet som ikke er direkte uttrykt i teksten. (Jmfør skillet mellom lovens bokstav og lovens ånd.)
- Applisering: å anvende materialet overfor og i møte med en bestemt problemstilling.

En slik hermeneutisk forståelse ligger også til grunn for denne oppgaven idet fremstillingen rommer alle disse tre aspektene med utgangspunkt i fortolkning og forståelse av en bestemt litteratur og applisering av denne overfor en konkret problemstilling. Valget av denne metoden underbygges av at det finnes et bredt utvalg av relevant teori for å belyse temaet.

### **1.12. Disposisjon. Strukturen i oppgaven.**

Fremstillingen består av en innledning som etterfølges av en analysedel hvor jeg gjør rede for det teoretiske tilfanget jeg forholder meg til. Analysedelen etterfølges av en drøftingsdel hvor ulike aspekter ved det teoretiske tilfanget drøftes og sammenholdes i lys av problemstillingen og det teoretiske materialet. Fremstillingen avsluttes med et utblikk og en oppsummering av sentrale aspekter ved det som er belyst samt noen forslag til temaer for videre utforskning.

## 2. ANALYSE.

### 2.1. Kulturell horisont.

#### Charles Taylor - *The Ethics of Authenticity*.

Den utviklingen vår sivilisasjon har gjennomgått kan vise til betydelige landevinninger på mange samfunns-, forsknings- og livsområder. Men den moderne tids kultur er ikke fri for spenninger og utfordringer. Utviklingen har også etterlatt seg det sosiologen Charles Taylor kaller "the malaises of modernity". (Taylor, 1991) Med dette ønsker han å identifisere bestemte sider ved vår tid og kultur som mange mennesker ikke opplever som en vinning, men snarere som et tap eller tilbakeslag. I boken *The Ethics of Authenticity* fokuserer han på tre slike forhold. Det at disse tre forholdene nok er velkjente for de fleste, i tillegg til å være til dels vel debatterte i det offentlige rom, kan allikevel skjule en dyp ambivalens med tanke på hvordan den enkelte av oss opplever å forholde seg til dem. "The changes defining modernity are both well-known and very perplexing, and that is why it's worth talking still more about them." (Taylor, 1991: 2)

Det første av de tre forholdene Taylor presenterer er individualismen.

#### 2.1.1. Individualismen – tapet av mening og moralske horisonter.

Individualisme kan romme flere betydninger. Det kan betegne en utvikling som innebærer at individet har vunnet en frihet fra undertrykkelse som tidligere kan ha blitt påført det, for eksempel i form av påbud eller restriksjoner overfor individets livsførsel. Noen er av den oppfatning at denne utviklingen ennå ikke har gått langt nok i å sette individet fri. Andre er mer ambivalente i det de anerkjenner at den friheten som er vunnet, i noen sammenhenger innebærer en avskaffelse av ordninger og institusjoner som også hadde en ordnende og meningsskapende funksjon. Med andre ord – "Modern freedom was won by our breaking loose from older moral horizons." (Taylor, 1991: 3) De gamle horisontene gav det som omgir oss og som våre egne liv er knyttet til en verdi, en betydning utover det å være midler for menneskets egen utvikling. En del av dette innebar at det som ellers ville fremstå som trivielle ordninger og hverdagslige rutiner, ble gitt et dypere innhold og en substans utenfra. Avskaffelsen av en slik meningsskapende orden kan derfor forstås som en avmystifisering av tilværelsen, og i den prosessen mistet noe av det som

kjennetegner menneskelivet en kvalitet – en ”magi”. Hvorvidt dette er en god ting eller ei har vært og er stadig gjenstand for mye debatt. Men hva er konsekvensene av dette for den enkelte av oss og for det fellesmenneskelige behovet for mening?

Det er ikke lenger en mening i tilværelsen, noe bak våre handlinger som tilkjennes en slik verdi at det ville være verd å dø for. ”In other words, the dark side of individualism is a centering on the self, which both flattens and narrows our lives, makes them poorer in meaning, and less concerned with others or society.” (Taylor, 1991: 4) Demokratiets tidsalder er altså også individualismens tidsalder og individualismens skyggeside er måten individet kommer i fokus på hvilket innebærer en eksklusjon av en sosial og fellesmenneskelig bevissthet. Dette etterlater mange mennesker med en opplevelse av at deres eget liv og tilværelsen generelt er frarøvet noe. ”The sense that lives have been flattened and narrowed, and that this is connected to an abnormal and regrettable self-absorption, has returned in forms specific to contemporary culture.” (Taylor, 1991: 4)

#### 2.1.2. Fremveksten av den instrumentelle fornuft.

Den instrumentelle fornuft er den type fornuft vi trenger og vender oss til når vi er ute etter å avdekke hva som gir maksimal effektivitet eller profitt. ”Maximum efficiency, the best cost-output ratio, is its measure of succes.” (Taylor, 1991:5) Når samfunnet ikke lenger har noen felles forankring i en forpliktende overbygning eller struktur – horisont - som regulerer måten mennesker forholder seg til hverandre på, så er det fritt fram for enhver til å sette en ny dagsorden. Det innebærer at retningslinjene mennesker lever sin liv etter kan endres og gjøres sammenfallende med enkeltindividets ønske om maksimal velvære og lykke. I et slikt prosjekt finner den instrumentelle fornuften raskt sin plass. Også måten vi ser på og forholder oss til våre medskapninger blir preget av dette. ”Similarly, once the creatures that surround us lose the significance that accrued to their place in the chain of being, they are open to being treated as raw materials or instruments for our project.” (Taylor, 1991: 5) Og andre hensyn, som hensynet til fellesskapet og samfunnsmessige forpliktelser reduseres til midler i individets velværeprøsjekt. Et eksempel på dette er de etter hvert globale forventningene til stadig økonomisk vekst vs hensyn til miljø og forpliktelser overfor den tredje verden. ”The fear is that things that ought to be determined by other criteria will be decided in terms of efficiency or ”cost-benefit” analysis, that the independent ends that ought to be guiding our lives will be eclipsed

by the demand to maximize output.” (Taylor, 1991: 5) I så fall vil menneskelivet kunne ende opp med å bli tvunget inn i et system hvor målet er maksimal effektivitet og maksimalt utbytte i henhold til kapitalistiske, samfunnsøkonomiske modeller.

### 2.1.3. Tap av frihet.

Den tredje ”malaise” eller bekymringen ved vår tid er knyttet til hvordan store samfunnsinstitusjoner og bærende strukturer i det industrialiserte og teknologifiserte samfunnet begrenser våre valgmuligheter. Disse samme institusjonene og strukturene utøver et press på et individ- og samfunnsnivå mot å vektlegge den instrumentelle fornuften. ”The society structured around instrumental reason can be seen as imposing a great loss of freedom, on both individuals and the group – because it is not just our social decisions that are shaped by these forces. An individual lifestyle is also hard to sustain against the grain.” (Taylor, 1998: 9) Men det finnes også et annet tap av frihet. Denne frihetsberøvelsen representeres at et samfunn hvor mennesker i stadig større grad blir seg selv nok. I et slikt samfunn er ikke mennesker lenger interessert i å være aktive i et selvstyre. I stedet er de tilfredse med å befatte seg med seg og sitt og nyte privatlivets gleder. Vel og merke så sant de styrende organer skaffer til veie de midler som denne nytelsen forutsetter. ”This opens the danger of a new, specifically modern form of despotism, which Tocqueville calls ”soft” despotism.” (Taylor, 1991: 9) Ikke i form av tidligere tiders terrorvelde og tyranni, men i form av en stat som fremstår mild og paternalistisk og hvor det nok kan holdes demokratiske valg men hvor menneske og samfunn i bunn og grunn styres av en underliggende, sterk makt. Og ideologien i denne makten vil mennesker ha liten påvirkningskraft overfor. Det eneste tenkelige forsvar mot en slik tilstand er en levende politisk kultur som verdsetter deltagelse og engasjement på alle nivåer. ”But the atomism of the self-absorbed individual militates against this.” (Taylor, 1991: 9) En slik politisk mobilisering finner ingen alliert i de mekanismer som styrer individets selvopptatthet.

Når mennesker har vannet ut sitt eget engasjement tilstrekkelig til at konkrete handlinger og deltagelse uteblir og de organisasjoner og grupper som var ment å forvalte engasjementet har mistet sin oppslutning og kraft, står individet alene igjen overfor den store byråkratiske staten. Den opplevelsen av avmakt og maktesløshet

som da kan strømme gjennom oss, er helt på sin plass. "This demotivates the citizen even further, and the vicious cycle of soft despotism is joined." (Taylor, 1991: 10)

De tre store utfordringene Taylor altså identifiserer omhandler dermed:

- Tapet av mening og bortfallet av moralske horisonter
- Inntoget og dominansen til den instrumentelle fornuften som truer med å gjøre det som før var et mål og hadde verdi i seg selv, til instrumenter i en makismeringsstrategi.
- Tapet av frihet og utviklingen av atomisme.

#### 2.1.4. Behovet for debatt.

I debatten omkring vår tids utfordringer blir den utviklingen som har skjedd og skjer ofte missforstått eller ikke oppdaget. "And as a result, the real nature of the moral choices to be made is obscured." (Taylor, 1991: 11) Vi kan ikke bare forholde oss til rett/galt, svart/hvitt når vi skal lete etter svarene på de utfordringene vi møter og de spørsmålene disse utfordringene får oss til å stille. Vi kan heller ikke nøye oss med å ta for oss ytterpunkter i disse utfordringene og så konstruere et slags minste felles multiplum. Vår moderne kultur er mer komplisert og sammensatt enn som så. Denne kompleksiteten fremstår blant annet ved at vår tids utvikling rommer både positive og skremmende aspekter. Taylor fremholder viktigheten av at vi danner oss en forståelse av nettopp denne kompleksiteten og av hvordan det positive forholder seg til det som er mer skremmende. "...but to understand the relation between the two is to see that the issue is not how much of a price in bad consequences you have to pay for the positive fruits, but rather how to steer these developments towards their greatest promise and avoid the slide into the debased forms." (Taylor, 1991: 12)

#### 2.1.5. Betydningen av mening og horisonter.

Med begrepet relativisme ønsker Taylor å beskrive en kulturell situasjon hvor enhver har sine egne verdier og hvor det samtidig er svært vanskelig å debattere disse verdiene. Denne holdningen reflekterer en epistemologisk begrunnet relativisme i den forstand at man baserer seg på en bestemt forestilling om begrensningene ved den menneskelige fornuften. Vår tids relativisme rommer også et moralsk aspekt på den måten at den utgjør et eget moralsk ståsted; det er ikke "pent" eller "politisk korrekt" å utfordre eller sette spørsmålstejn ved andre menneskers verdier.

"In other words, the relativism was itself an offshoot of a form of individualism, whose principle is something like this: everyone has a right to develop their own form of life, grounded on their own sense of what is really important or of value." (Taylor, 1991: 14) Det viktigste er å være sann mot seg selv og arbeide på sin egen utvikling. Dette er et ansvar som hviler på den enkelte av oss i en eksklusiv forstand og utgjør vår tids individualistiske selvrealiseringsprosjekt.

"It reflects what we could call the individualism of self-fulfilment, which is widespread in our times and has grown particularly strong in Western societies since the 1960s." (Taylor, 1991: 14) Denne formen for individualisme innebærer da også "...a centring on the self and a concomitant shutting out, or even unawareness of the greater issues or concerns that transcend the self, be they religious, political, historical." (Taylor, 1991: 14) Konsekvensen er en innsnevring og forflatning av livet og tilværelsen.

Hvilke politiske konsekvenser kan vi se for oss i kjølvannet av en slik utvikling? Taylor fremholder at den relativismen som preger vår samtid i noen sammenhenger kan virke selvødeleggende og selvmotsigende i den forstand at den fører til konsekvenser som strider imot det den søker å oppnå. I fokuset på selvet og selvrealisering har mennesker mistet interessen for ting utenfor dem selv. I kjølvannet av denne "trenden" leter de etter identitet. "This can even result in a sort of absurdity, as new modes of conformity arise among people who are striving to be themselves, and beyond this, new forms of dependence, as people insecure in their identities turn to all sorts of self-appointed experts and guides, shrouded with the prestige of science or some exotic spirituality." (Taylor, 1991: 15)

Mange av dem som i dag fremstår som kritikere av denne utviklingen synes imidlertid å overse at det finnes en moral bak denne selvrealiseringsbølgen. Det moralske idealet bak selvrealiseringen er å være tro mot seg selv, med hovedvekt på den moderne forståelsen av hva det innebærer. Hva denne forståelsen rommer, kommer til uttrykk gjennom begrepet "autentisitet". Autentisitet kan derfor sies å være vår tids moralske ideal.

#### 2.1.6. Autentisitet som moralsk ideal.

Et moralsk ideal er en forestilling om hva som ville være en bedre eller mer høytstående måte å leve på. "...a picture of what a better or higher mode of life would

be, where "better" and "higher" are defined not in terms of what we happen to desire or need, but offer a standard of what we ought to desire." (Taylor, 1991: 16)

Hvis vi anvender begreper som narsissisme og hedonisme for å beskrive den utviklingen vi ser i samfunnet, står vi i fare for å underslå at det finnes en moral bak denne utviklingen. Vi trenger derfor å skaffe oss innsikt i det kulturelle skiftet som har funnet sted hvis vi skal danne oss en forståelse av hvordan autentisitetensidealet brukes til å gi en moralsk legitimering av en livsførsel som kan synes skreddersydd for de selvopptatte. Basert på denne innsikten kan vi også danne oss et bilde av den moralske kraften bak selvrealiseringsbølgen og andre tidstypiske fenomener. I forlengelsen av dette er det en avsporing å knytte for eksempel selvrealiseringsbølgen til ren egosime. Den innsikten vi etterstreber må derfor romme en forståelse av det som er spesielt for den tiden vi lever i. Og det som er spesielt for vår tid er ikke at mennesker ofrer familie og barn for å realisere seg selv. "The point is that today many people feel called to do this..." (Taylor, 1991: 17) Hvis ikke står de i fare for å gå glipp av eller kaste bort livet sitt og ende opp med en utilfredsstillende tilværelse. Dette utgjør den moralske kraften i autentisitetensidealet. Dette er også et grunnleggende trekk i Taylors samtidsanalyse med relevans for vår problemstilling.

#### 2.1.7. Autentisitet – relativisme.

Det at omfavnelsen av autentisitet i vår tid tar form av en mild relativisme innebærer at det ikke er tillatt eller politisk korrekt å forsvare et bestemt moralsk ideal. Dette fører til en selvmotsigelse.

"For the implications, as I have just described them above, are that some forms of life are indeed higher than others, and the culture of tolerance for individual self-fulfilment shies away from these claims." (Taylor, 1991: 17) Det selvmotsigende i dette består i at det relativistiske standpunktet selv må kunne sies å ha en moralsk kjerne – å ikke kritisere en annens moral. Dette idealet reduseres derfor til et aksiom – altså noe man verken utfordrer legitimiteten til eller selv står som representant eller ansvarlig for. Taylor gir den kulturen som har oppstått omkring dette navnet "the culture of authenticity" (Taylor, 1991: 17) – autentisitetskulturen.

Når mennesker i autentisitetskulturen adopterer autentisitetensidealet støtter de samtidig opp om en bestemt form for liberalisme;

### 2.1.8. Nøytralitetens liberalisme.

På denne måten tilsløres den moralske kraften bak idealet om autentisitet. En av grunnpilarene i et liberalt samfunn er at man må forholde seg nøytralt til spørsmålet om hva som er et godt liv. "The good life is what each individual seeks, in his or her own way, and government would be lacking in impartiality, and thus in equal respect for all citizens, if it took sides on this question." (Taylor, 1991: 18) Noen av dem som på forskjellig vis er engasjert i sosiale og politiske anliggender forsøker derfor å omgå dette ved å marginalisere den offentlige debatten om det gode liv. Faren ved en slik "løsning" er at det kan resultere i en inartikulasjon omkring det Taylor beskriver som en av vår tids mest grunnleggende idealer: det gode liv. I den forstand forties debatten om hva som er et godt liv, og konsekvensene av det er vidtrekkende. To andre faktorer – utover nøytralitetens liberalisme - bidrar også til å intensivere denne mangelen på artikulering omkring det gode liv. Den første av de to er det Taylor omtaler som vår kulturs:

### 2.1.9. Moralsk subjektivism.

Moralsk subjektivism innebærer at det moralske ståstedet et menneske måtte ha, ikke må være basert på eller grunnfestet i en bestemt fornuft eller oppfatning av tingenes orden. Det er tilstrekkelig at vedkommende har en oppfatning av at "dette er riktig for meg" og for min selvrealisering. En konsekvens av dette er at fornuften ikke kan opptre som mekler i moralske disputer siden fornuften ikke må utgjøre en del av begrunnelsen for at individet valgte et bestemt moralsk ståsted i utgangspunktet. "Obviously, lots of people into the contemporary culture of authenticity are happy to espouse this understanding of the role (or non-role) of reason." (Taylor, 1991:19) Bakgrunnen for dette er i henhold til Taylor svært kompleks og mer vidtrekkende enn hva tilfelle er når det gjelder den myke relativismen, selv om den moralske subjektivismen også utgjør en viktig del av bakteppe for relativismen.

Den andre og siste av i alt tre faktorer som har bidratt til å tilsløre betydningen av autentisitet som moralsk ideal er den etter hvert utbredte:

### 2.1.10. Den sosialvitenskapelige forklaringsmodellen.

De trekkene ved moderniteten Taylor fremholder - individualismen og fremveksten av den instrumentelle fornuft – blir i sosialvitenskapelige forklaringsmodeller ofte



forstått som biprodukter av sosiale endringer i samfunnet. Det kan for eksempel være endringer som effekter av industrialiseringen, økt mobilitet og urbanisering. Samtidig underslås det at de samme samfunnsendringene i seg selv representerer og rommer moralske idealer. Det innebærer at utviklingen forklares uten å gi den en moralsk forankring. I stedet forklarer man utviklingen ved å henvise til faktorer som ønske om økt velstand, tilgang på ressurser eller mer makt. Slike faktorer kan men må ikke knyttes til moralske idealer. "That is, the power of these ideas is often understood not in terms of their moral force but just because of the advantage they seem to bestow on people regardless of their moral outlook." (Taylor, 1991: 21) Med andre ord: Frihet innebærer at du kan gjøre det du vil og anvendelsen av instrumentell fornuft skaffer deg mer av det du ønsker uansett hva det er og hvorfor du ønsker deg det.

Konsekvensen er at det blir enda vanskeligere å få øye på det moralske idealet i autentisitetsbegrepet. Det kan få som følge at selvkritikk av vår samtidskultur tar for lett på moralske aspekter ved måten vi lever på. Den generelle subjektivismen som sammen med den nøytrale liberalismen utgjør kraftfulle understrømmer i samfunnet, gjør det også vanskelig å få til en debatt om disse forholdene. Disse forskjellene er viktige fordi de er sentrale for hvordan vi forstår sentrale begreper og utfordringer knyttet til dem. Den myke relativismen for eksempel; det at sannheten er relativ er ikke en teoretisk innsikt, men et moralsk standpunkt.

Andre oppfordringer til autentisitet legitimerer at mennesker ignorerer det som går ut over selvets egne, umiddelbare interesser, forholder seg til historien som irrelevant og ignorerer solidaritetshensyn eller hensyn til naturen. "Similarly justifying in the name of authenticity a concept of relationships as instrumental to individual self-fulfilment should also be seen as a self-stultifying travesty." (Taylor, 1991:22)

#### 2.1.11. Behovet for gjenoppbygning.

Forherligelsen av valget og valgets makt som et gode i seg selv som bør maksimeres kan sies å være avledet av autentisitetsidealet. Hvis det medfører riktighet er det viktig å kunne si det og snakke om det sammen med de menneskene som lever sine liv i henhold til disse avlede formene for autentisitetsidealet. Hensiktene med en slik debatt kan være å tydeliggjøre hvilke idealer vi omgir oss med i vår kultur. "...and by making it more vivid, empowering them to live up to it in a fuller and more integral fashion." (Taylor, 1991: 22)

Til forskjell fra støttespillerne eller tilhengerne av samtidskulturen fremholder

Taylor at alt ikke er som det bør være innenfor denne kulturen. Til forskjell fra kritikerne av samtidskulturen er Taylor av den oppfatning at autentisitetensidealet bør tas på alvor som et moralsk ideal. Det innebærer ikke en mellomposisjon hvor man har forhandlet seg frem til et slags kompromiss mellom kritikere og tilhengere. Taylor ser snarere for seg en situasjon hvor et ideal over tid har blitt ødelagt men hvor idealet i seg selv er verdifullt. Og som i tillegg er umulig å avvise for modernister. "What we need is a work of retrieval, through which this ideal can help us restore our practice." (Taylor, 1991: 23). I så måte fremsetter han tre forutsetninger:

1. At autentisitetensidealet er et gyldig ideal.
  - Dette utfordrer den rådende kritikken av autentisitetensidealet.
2. At det er mulig å anvende fornuften overfor idealer og måten man forholder seg til dem på.
  - Dette innebærer å avvise subjektivismen i den form hvor alle skal være tro mot seg selv i en eksklusiv, innsnevret og forflatet betydning.
3. At disse argumentene kan utgjøre en forskjell.
  - Dette utfordrer oppfatninger av vår moderne tidsalder som fremstiller mennesket som fanget, et hjelpeløst offer for systemet, for eksempel kapitalismen eller industrisamfunnet.

#### 2.1.12. Kildene til autentisitet.

Etikken knyttet til vår tids forestilling av autentisitet er nært knyttet til moderne kultur. Sentralt i denne forestillingen finner vi en oppfatning av menneske som et moralsk vesen. "Morality has, in a sense, a voice within." (Taylor, 1991: 25)

Den rådende og allmene forestillingen av autentisitet utviklet seg som en følge av en forskyvning når det gjelder tolkningen av mennesket som moralsk vesen. Opprinnelig utgjorde det å være i besittelse av en moralsk evne en kapasitet til å skille mellom rett og galt. I forlengelsen av dette ble det å være i kontakt med seg selv og sin egen moralske sensitivitet betraktet som viktig. Men dette er ikke sammenfallende med vår tids forståelse av hva det innebærer å være et moralsk vesen. "What I'm calling the displacement of the moral accent comes about when being in touch takes on independent and crucial moral significance. It comes to be something we have to attain to be true and full human beings." (Taylor, 1991: 26)

Dette skillet skarpstilles ytterligere av et annet aspekt ved denne utviklingen. I henhold til tidligere tiders forståelse av moral ble det å være rettet mot og knyttet til noe utenfor en selv – som Gud - oppfattet som avgjørende for å leve helt og fullt. "Only now the source we have to connect with is deep in us." (Taylor, 1991: 26) Dette skifte utgjør en del av det massive subjektive skifte som har funnet sted i vår moderne kultur. Dette representerer en ny måte å være rettet innover i seg selv på. I tråd med dette begynner vi å forstå oss selv som vesener med en ny form for "indre dybde". I utgangspunktet ekskluderer ikke dette en relasjon mellom individet og for eksempel en guddom eller ide. Det kan tvert imot oppfattes som veien til gud, til sannhet.

#### 2.1.13. Den selvdeterminerende friheten.

Med uttrykket selvdeterminerende frihet - "self-determining freedom" (Taylor, 1991: 27) - betegner Rousseau en ide om at mennesket står fritt til å avgjøre for seg selv hva som opptar det. Selvdeterminerende frihet innebærer at jeg bryter med eksterne faktorer som påvirker meg og i stedet tar mine egne avgjørelser. Denne formen for og forståelsen av frihet kan i noen sammenhenger ligge nær opptil en mulig tolkning og forståelse av autentisitetetsbegrepet. "As a result, they have often been confused, and this has been one of the sources of the deviant forms of authenticity." (Taylor, 1991: 28) Ideen om selvdeterminerende frihet har like fullt hatt svært stor påvirkningskraft i samfunnets politiske liv.

I henhold til denne tankegangen har ett hvert menneske sin individuelle måte å være menneske på. Hver og en har sin egen standard han eller hun må leve i henhold til. Denne forestillingen har slått rot dypt i den moderne bevissthet. Det innebærer at det finnes en bestemt måte å være menneske på som er min måte – og bare min. Jeg er kalt til å leve livet på akkurat den måten hvilket gir ny betydning til viktigheten av å være trofast mot seg selv. "But this gives a new importance to being true to myself. If I am not, I miss the point of my life, I miss what being human is for me." (Taylor, 1991: 29)

Dette moralske idealet utgjør en sterk moralsk forankring for viktigheten av å være i kontakt med seg selv og være i stand til å høre sin egen indre stemme midt i all støyen fra konformitetspresset. Min egen stemme er unik og den eneste rettesnoren jeg har med tanke på å leve mitt eget liv, på den eneste måten det bør leves – på min måte. Å være trofast mot meg selv er ensbetydende med å være

lydhør og trofast overfor min egen stemme og originalitet. Og oppdagelsen og artikulasjonen av den, er jeg selv den eneste som kan stå for. En implikasjon av dette er at individet definerer seg selv i en eksklusiv forstand. "This is the background understanding to the modern ideal of authenticity, and to the goals of self-fulfilment or self-realization in which it is usually couched. This is the background that gives moral force to the culture of authenticity, including its most degraded, absurd, or trivialized forms." (Taylor, 1991: 29)

#### 2.1.14. Betydningen av horisonter.

Hvordan invitere til og legge til rette for en samtale basert på fornuft med mennesker som er omgitt av vår tids autentisitetskultur? Kan man argumentere ved hjelp av fornuften med mennesker som helhjertet har tatt til seg den myke relativismen? Som ikke anerkjenner eller føler seg forpliktet av noe som ikke er en del av et selvutviklingsprosjekt? Som kanskje gir avkall på barn, kjærlighet, demokrati osv til fordel for et selvrealiseringsprosjekt. Hvordan skal vi i så fall argumentere siden en diskusjon om moral nødvendigvis må inkludere "en annen"?

I den moralske samtalen Taylor ser for seg er "den andre" en del av nåtidens autentisitetskultur, hvilket betyr at vedkommende forsøker å forme sitt liv i henhold til det idealet. To spørsmål må belyses en slik samtale:

- Hvilke livsbetingelser må foreligge for at et slikt ideal skal kunne fullbyrdes? Hvilke generelle trekk i menneskelivet som må være tilstede for at et slikt ideal virkelig skal kunne fullbyrdes i den enkeltes liv.
- Hva må vi gjøre, hvilke konsekvenser vil det få for oss, om vi følger dette idealet slik det egentlig skal forstås? Hva består egentlig idealet i?

En slik tilnærming kan gjøre det mulig å etablere og inngå i en fornuftsbasert diskusjon om disse forholdene med tanke på å danne oss en bedre forståelse av selve autentisitetsidealet.

#### 2.1.15. Selvdeterminerende frihet og menneskets dialogiske karakter.

En innvending Taylor gjør overfor den selvdeterminerende friheten er å påvise menneskelivets grunnleggende dialogiske karakter. "We become full human agents, capable of understanding ourselves, and hence of defining an identity, through our acquisition of rich human languages of expression." (Taylor, 1991: 33)

I denne sammenheng forstår Taylor "språk" som alt det mennesker foretar seg for å uttrykke seg. For eksempel gjennom språk, ulike kunstformer, gjennom vennskap og kjærlighet. Alt dette kommer fra individet men det foregår mellom individet og andre mennesker. Ingen tilegner seg det språket man behøver på egen hånd. Det introduseres for oss gjennom utvekslinger med dem som står oss nær. Utgangspunktet for menneskesinnet er derfor i denne forstand og sammenheng dialogisk. Det er en fare for at den gjengse oppfatningen av menneskers behov for andre mennesker undervurderer dette aspektet ved menneskets vesen, idet det i for stor grad vektlegger dialogens betydning og plass i begynnelsen av livet. Det underslår dermed og samtidig hvordan noen goder i livet bare blir tilgjengelige for oss gjennom relasjoner – ved at vi deler noe med en annen. Hvis noen av de tingene jeg verdsetter høyest i livet bare er tilgjengelig for meg i relasjon til den personen jeg elsker så blir den personen en integrert del av min identitet. For noen ville dette kanskje synes som en begrensning som man ville ønske å befri seg fra. "But what I want to do is take this dialogical feature of our condition, on one hand, and certain demands inherent in the ideal of authenticity on the other, and show that the more self-centred and "narcissistic" modes of contemporary culture are manifestly inadequate." (Taylor, 1991: 35) Strategier motivert av et ønske om selvrealisering basert på vår tids autentisitetsskultur, må anerkjenne to forhold:

- at det finnes noe av betydning og egenverdi utenfor individet selv som forplikter oss, samt
- betydningen og implikasjonene av våre relasjoner til andre mennesker,

I motsatt fall står slike strategier i fare for å underminere virkeliggjørelsen av autentisitetssidealet. Dette leder oss til Taylors forståelse av betingelser for menneskets identitet og betydningen av relasjoner.

#### 2.1.16. Identitet.

For å kunne definere vår egen identitet og egenart trenger vi en bakgrunn som gjør det mulig for oss å fremtre. Denne bakgrunnen består av bestemte forutsetninger omkring hva som til syvende og sist er av betydning i tilværelsen, for mennesket og menneskelivet. Å definere meg selv innebærer at jeg må danne meg og siden basere meg på en oppfatning av hvilke betydningsfulle forskjeller som finnes mellom meg selv og andre mennesker. Den myke relativismen som finnes i vår kultur underbygger

og gir kraft til at verdi er noe som tillegges eller ikke tillegges på det subjektive planet. "This gives further force to a general presumption of subjectivism about value: things have significance not of themselves but because people deem them to have it – as though people could determine what is significant, either by decision, or perhaps unwittingly and unwillingly by just feeling that way." (Taylor, 1991: 36) De ulike ting mennesker er opptatt av har med andre ord ikke betydning i seg selv, men oppnår en verdi gjennom at noen tilkjenner det verdi. I så fall innebærer det at noen kunne bestemme seg for at det å gå baklengs rundt huset femti ganger hver dag var en betydningsfull handling. Men i det øyeblikk det gir mening i kraft av eller basert på en forklaring, åpner "det betydningsfulle" seg for kritikk. Hva for eksempel om den forklaringen jeg presenterer påviselig er feilaktig? Det at jeg føler for en bestemt oppfatning fremfor alle andre oppfatninger egner seg ikke som forsvar for et bestemt standpunkt overfor et annet. "Your feeling a certain way can never be sufficient grounds for respecting your position, because your feeling can't determine what is significant." (Taylor, 1991: 37) Den myke relativismen underminerer derfor seg selv. Ting, hendelser og oppfatninger mennesker kan danne seg antar betydning mot en bakgrunn og denne bakgrunnen må være etterrettelig. Enkeltmenneskers følelser kan ikke stå som garantist for etterrettelighet i denne sammenheng – en bakgrunn av etterrettelighet. "Let us call this a horizon." (Taylor, 1991: 37) Om vi skal forsøke å definere oss selv på en meningsfull måte må vi derfor forholde oss til en horisont hvor noen ting fremstår som betydningsfulle for oss. Dette forbigås ofte i et subjektivistisk samfunn som vårt til fordel for en forherligelse av selve valget – det at enhver skal og må ha rett til å velge hva som helst. Det er ikke viktig "hva" men "at!" Alternativene i seg selv er ikke så betydningsfulle. Det er ok uansett hva du velger. Det sentrale er at ingen kan kritisere ditt valg. På denne måten knyttes spørsmålet om verdi til selve valget, ikke hva som velges. Dette er også en viktig årsak til at mangfold, kulturrelativisme og forskjellighet er sentrale og populære begreper i retorikken innenfor autentisitetenskulturen. Det vi ser er subjektivitetsprinsippet som ligger bak den myke relativismen i aksjon. "All options are equally worthy, because they are freely chosen, and it is choice that confers worth." (Taylor, 1991: 37) Implisitt i denne praksisen ligger det en fornektning av enhver preeksisterende horisont hvor ulike valgalternativer settes opp mot hverandre, hvoretter noen ender opp med å få større verdi og betydning enn andre. En implikasjon av dette er at forsvaret av autentisitet må anerkjenne betydningen og forutsette tilstedeværelsen av horisonter.

Et eksempel: "Jeg har valgt mitt liv og det gjør livet mitt betydningsfullt." Dette utsagnet reflekterer at autentisiteten i mitt liv er basert på utøvelsen av selvdeterminerende frihet. Et slikt syn innebærer at det tross alt er noe utenfor og forut for min viljesbeslutning som forteller meg at det å velge og forme mitt eget liv anses for å være spesielt høyverdig. Dette baserer seg på et minimum av at noe er gitt på forhånd og utgjør grunnlaget for den betydningen som tilskrives valget. Men det er ikke tilstrekkelig som horisont. Viktigheten av å velge mitt eget liv basert på en tilslutning til idealet om selvdeterminerende frihet, forutsetter at det valget er mer betydningsfullt, bedre, mer riktige enn andre valg som også var tilgjengelige for meg. Hvis ikke mister det egne valget sin betydning og sammenheng – da er jo alt likegyldig, alle valg like gode eller dårlige, gale eller rette. Det egne valget som ideal gir bare mening så lenge noen forhold har større betydning enn andre, og individet selv kan ikke foreta denne rangeringen. I så fall ville ingen forhold være av betydning fordi den betydning et forhold tillegges fremfor et annet bunner i et valg av individet selv. Og da ville idealet om individets eget, frie valg være umulig som et moralsk ideal, fordi et slikt ideal forutsetter at det finnes andre forhold som også er betydningsfulle, uavhengig av individets valg – en horisont. "So the ideal of self-choice supposes that there are other issues of significance beyond self-choice. The ideal couldn't stand alone, because it requires a horizon of issues of importance, which help define the respects in which self-making is significant." (Taylor, 1991: 39) Den som søker det som er av betydning i tilværelsen og forsøker å forstå seg selv på en meningsfull måte, må altså forholde seg til en horisont. Denne horisonten består av forhold som er tillagt betydning på en slik måte at individet treffer sitt valg på grunnlag av og med referanse til det som fremgår av horisonten. Det selvødeleggende i deler av vår moderne kultur, ligger i henhold til Taylor i at man søker selvrealisering i en slik form at det oppstår et motsetningsforhold mellom ulike hensyn til egen selvrealisering og hensyn til samfunnet og verden omkring. Når selvrealiseringsprosjekter antar en selvsentrert, narsissistisk form, innebærer det også en forflatning og innsnevring av tilværelsen. Men årsaken til dette ligger altså ikke i et nært slektskap til autentisitetsidealet. "To shut out demands emanating beyond the self is precisely to suppress the conditions of significance, and hence to court trivialization." (Taylor, 1991: 40) Det er snarere slik at levemåter som dette umuliggjør virkeliggjørelsen av ekte autentisitet ved at betingelsene for autentisitet

undergraves."Authenticity is not the enemy of demands that emanate from beyond the self; it supposes such demands."(Taylor, 1991:41)

Det er også disse forholdene som viser hvilken avgjørende rolle fornuften har med tanke på forståelsen av autentisitet i enkeltmenneskets liv og i samfunnet forøvrig. Jeg kan bare definere min egen identitet mot en bakgrunn hvor ting og forhold er gitt en betydning. Historisk kunnskap og forankring, hensyn til naturen og samfunnet og opprettholdelsen av solidaritet er eksempler på forhold som ikke utgår fra meg selv og som representerer verdier som igjen kan utgjøre horisonter. Dette er den bakgrunn og den referanse jeg trenger for å kunne definere min egen identitet på en etterrettelig og forsvarlig måte. "Only if I exist in a world in which history, or the demands of nature, or the needs of my fellow human beings, or the duties of citizenship, or the call of God, or something else of this order *matters* crucially, can I define an identity for myself that is not trivial." (Taylor, 1991: 40)

Så til det andre forholdet som er grunnleggende for virkeliggjørelsen av autentisitetsidealet: betydningen og implikasjonene av våre relasjoner til andre mennesker

#### 2.1.17. Betydningen av relasjoner.

En innvending autentisetskulturen møtes med fra kritikere er at den oppmuntrer til en ensidig og snever forståelse av selvrealisering, med den konsekvens at de relasjoner og sosiale sammenhenger individet er en del av blir å regne for instrumentelle i et selvrealiseringsprosjekt. "At the broader social level, this is antithetical to any strong commitment to a community." (Taylor, 1991: 43) På det individuelle, personlige planet innebærer det en implisitt oppfordring til en forståelse av relasjoner som tilkjenner dem viktighet i den grad de tjener sin hensikt, som altså er individets opplevelse av selvrealisering og tilfredshet. Det innebærer for eksempel at livslange løfter om troskap mister mye av sin mening, fordi enhver relasjon når som helst kan miste sin funksjon som en del av et selvrealiseringsprosjekt. "Authenticity seems once more to be defined here in a way that centres on the self." (Taylor, 1991: 44)

Autentisitet er en del av den moderne individualismen og et kjennetegn ved all individualisme er at man i tillegg til å understreke individets frihet også angir



retningslinjer for hvordan samfunnet bør organiseres gjennom konkrete samfunnsmodeller. Individualisme forstått som et moralsk prinsipp eller ideal, må derfor også inkludere en forståelse av hvordan enkeltindivider skal leve sammen. To forestillinger eller modeller omkring hvordan man skal innrette menneskers sosiale liv best mulig står i et nært slektskap til selvrealiseringskulturen. Disse er:

1). Den første baserer seg på et premiss om at alle mennesker skal ha rett og mulighet til å være seg selv. "This is what underlies soft relativism as a moral principle: no one has a right to criticize another`s values." (Taylor, 1991: 45) Det innebærer at man innenfor en gitt individualistisk kultur bare ville begrense individets selvrealisering hvis det ødelegger andres muligheter til å gjøre det samme.

2). Den andre forestillingen er knyttet til vektleggingen av relasjoner, spesielt kjærlighetsrelasjoner som sentrale i forbindelse med individets selvrealisering. Slike relasjoner blir ansett for å være av sentral betydning for individets selvrealisering. "This view reflects the continuation in moderen culture of a trend that is now centuries old and that places the centre of gravity of the good life not in some higher sphere but in what I want to call "ordinary life", that is the life of production and the family, of work and love." (Taylor, 1991: 45)

På samme tid rommer dette aspektet ved selvrealiseringskulturen også en bevissthet om at vår identitet trenger anerkjennelse fra andre mennesker. Vi ser dette for eksempel gjennom måten vår identitet formes på gjennom dialog med andre mennesker. Oppdagelsen og artikuleringen av dette i sin moderne form, fant sted i sammenheng med utviklingen og tilblivelsen av autentisitetsidealet. Vi kan skille mellom to endringer som til sammen har gjort den moderne opptattheten av identitet og anerkjennelse nærmest uunngåelig.

- Den første endringen er kollapsen og bortfallet av sosiale hierarkier. I et sosialt hierarki kan ikke alle mennesker smykke seg med å være i besittelse av for eksempel ære fordi det forutsettes at visse "sosiale goder" bare kan tilfalle noen.
- Den andre endringen refererer til den moderne forståelsen av verdighet. I den moderne forståelsen av verdighet tillegges mennesket en universell, umistelig verdighet som alle mennesker deler. Dette impliserer en forståelse av

verdighet som er kompatibel med demokratiet, hvilket samtidig nødvendiggjør en marginalisering av det gamle æresbegrepet.

Demokratiet har også ført til en politikk basert på likeverd hvilket i dag gir seg utslag i krav om likeverd mellom menn og kvinner og de mange ulike kulturer. "But the importance of recognition has been modified and intensified by the understanding of identity emerging with the ideal of authenticity." (Taylor, 1991: 47) Autentisitetensidealet undergraver enhver forestilling og praksis som knytter identitet til anerkjennelsen av sosiale hierarkier. Mennesker har derfor ingen annen mulighet enn å skape seg sin egen identitet, og dette kan bare skje inne i individet selv. Dette innebærer dog ikke at individet forutsettes å gjøre dette isolert fra andre mennesker. Individet skaper derimot sin egen identitet gjennom dialogen. Delvis gjennom en indre dialog med andre, delvis gjennom en ytre dialog. I så måte blir anerkjennelse fra andre mennesker svært viktig fordi det er det vi trenger av hverandre for å skape vår egen identitet i henhold til autentisitetensidealet. Gjennom dette tydeliggjøres også vår dialogiske relasjon til andre mennesker: min egen identitet er uløselig knyttet til mine relasjoner til andre mennesker. Det innebærer ikke at en slik avhengighet oppstod som et biprodukt av autentisitetens tidsalder. En form for avhengighet har alltid vært der. Men når vår egen, personlige og originale identitet nå skal utformes av oss selv, som et individuelt prosjekt, forutsettes det at vi ikke tilkjennes en identitet a priori - det er opp til meg selv å vinne den. Og hvis jeg kan vinne den er det å gå glipp av den – tape den – også en mulighet."What has come about with the modern age is not the need for recognition but the conditions in which this can fail. And that is why the need is now *acknowledged* for the first time." (Taylor, 1991: 48) Nettopp denne "risikoen" er også grunnen til at behovet nå blir aktualisert og en del av bevisstheten på en annen måte enn tidligere. Når spørsmål knyttet til identitet og anerkjennelse derfor oppfattes som spørsmål som hører til og har oppstått i den moderne tid, er en viktig årsak til dette at de ikke ble oppfattet som problematiske i førmoderne tid.

På det sosiale planet gir betydningen av anerkjennelse seg til kjenne gjennom vektleggingen av at identitet skapes gjennom åpen, fri dialog hvor alle får delta på lik linje. Dette fremholdes som et politisk ideal. Dette idealet ligger under vår tids feminisme og rasedebatt i den forstand at det å bli nektet anerkjennelse er en form for undertrykkelse. "Equal recognition is not just the appropriate mode for a healthy democratic society. Its refusal can inflict damage on those who are denied it,

according to a widespread modern view.” (Taylor, 1991: 49) Forståelsen av identitet og autenticitet har derfor ført med seg en ny dimensjon i forhold til hvordan man tolker likhetsidealet på det sosiale og politiske planet.

I lys av en slik forståelse av anerkjennelse framtrer også årsaken til hvordan autenticitetskulturen understøtter to bestemte samlivsformer.

På det sosiale planet: På det sosiale planet er det grunnleggende prinsippet rettfærdighet som avkrever at alle har like god anledning og tilgang til å utvikle sin egen identitet. Dette impliserer en universell og absolutt anerkjennelse av ulikhet eller forskjellighet i alle de former en slik forskjellighet kan anta, med den begrunnelse at det antas å være relevant for utviklingen av en persons identitet. For eksempel når det gjelder ulikhet i forbindelse med kjønn, rase, kultur og seksuell orientering.

På det private eller intime planet: På dette planet har de identitetsbyggende kjærlighetsrelasjonene avgjørende betydning.

Et viktig spørsmål blir således: ”Can a mode of life that is centred on the self, in the sense that involves treating our associations as merely instrumental, be justified in the light of the ideal of authenticity?” (Taylor, 1991: 50) Sagt på en annen måte: er disse to foretrukne samlivsformene forenlige med en løsrevet og uforpliktende livsførsel?

#### 2.1.17.1. Det sosiale planet.

På det sosiale planet kan det synes som om svaret er ja. Det eneste vi egentlig blir bedt om er å gi vår tilslutning til er en prinsipiell rettfærdighetstanke. Vi må derimot ikke gi vår tilslutning til en bestemt samfunnsordning eller system. Vi kan beholde en løselig tilknytning til verden rundt oss så lenge vi behandler alle likt. Noen vil hevde at en for sterk tilslutning til en bestemt politisk retning eller gruppe vil favorisere noen fremfor andre, hvilket i så fall ville kollidere med likhetsidealet. Men det som på denne måten kan synes enkelt baserer seg i virkeligheten på en forenkling. For hva innebærer det egentlig å anerkjenne alle forskjeller? Det innebærer å anerkjenne at alle ulike måter å leve på har lik verdi. Det er en slik anerkjennelse av likeverd en politikk basert på sammenhengen mellom identitet og anerkjennelse avkrever. ”But what grounds the equality of value?” (Taylor, 1991: 51) Hvis menn og kvinner har like

mye verdi, så er det ikke fordi de er ulike men fordi det finnes noen forhold utover forskjellene mellom mann og kvinne som har verdi. Som for eksempel at de begge er vesener med evnen til fornuft, kjærlighet og hukommelse. Bare det at en ting eller et valg er forskjellig fra et annet kan ikke automatisk føre til at alle ting som er forskjellige fra hverandre er like mye verd. "Mere difference can't itself be the ground of equal value." (Taylor, 1991: 51) Heller ikke at mennesker faktisk tilhører ulike kjønn, rase eller kultur. Det at forskjellige mennesker velger ulike måter å leve på kan ikke innebære at alle livsvalg er likeverdige med tanke på innhold og konsekvenser. Forskjellighet alene kan ikke omsettes i verdi. Å stå sammen i en felles anerkjennelse av ulikhet – at alle menneskers identitet har lik verdi – forutsetter av oss at vi har mer felles enn troen på et prinsipp. Vi må også dele en felles standard for hva som er verdifullt som igjen kan utgjøre en rettesnor for på hvilket grunnlag vi verdsetter ulike identiteter likt. "Recognizing difference, like self-choosing, requires a horizon of significance, in this case a shared one." (Taylor, 1991: 52) Det betyr ikke at alle må tilhøre det samme politiske partiet, men hvis vi skal anerkjenne ulikhet forutsetter det at vi er forpliktet overfor det samfunnet vi er en del av og hverandre gjennom en felles tilslutning til noe utenfor oss selv.

#### 2.1.17.2. Det private planet.

Hva så med våre relasjoner? Er det mulig å forsvare instrumentelle relasjoner med utgangspunkt i autentisitetssidealet? Å få et grep om sin egen identitet er et pågående prosjekt i den forstand at man ikke gjør det en gang for alle for så å etterlate temaet ferdig bearbeidet. En del av et slikt prosjekt handler om å gi livet mening. Hvis relasjoner skal være grunnleggende for min identitet, er det naturlig at det stilles noen krav til de relasjonene. "If the intense relations of self-exploration are going to be identity-forming, then they can't be in principle tentative – though they can, alas, in fact break up – and they can't be merely instrumental." (Taylor, 1991: 52) Hvis det å finne og etablere en trygg identitet tar en form hvor den ene relasjonen avløser den andre etter bruk og kast prinsippet – så er det ikke min egen identitet jeg utforsker og arbeider på men i stedet en form for nytelse. I lys av autentisitetssidealet synes det derfor som en selvmotsigelse hvis vi lever i henhold til en oppfatning av relasjoner som rent instrumentelle. "The notion that one can pursue one's fulfillment in this way seems illusory, in somewhat the same way as the idea that one can choose oneself without recognizing a horizon of significance beyond choice." (Taylor, 1991: 53)

### 2.1.18. Det subjektive skiftet.

Den forestillingen om selvrealisering Taylor presenterer som rådende i vår tid, anerkjenner få eksterne moralske krav og forpliktelser overfor andre. Det kan hevdes at den fremstår som sentrert omkring selvet, derav uttrykket "kulturell narcissisme" eller "narcissistisk kultur". "The notion of self-fulfilment appears in these two respects very self-centred, hence the term "narcissism"." (Taylor, 1991:55) I sentrum for denne kulturens etiske dimensjon finner vi autentisitetsidealet. Spenningene i denne kulturen innebærer for eksempel at menneskene som befinner seg i den lever i henhold til et ideal de ikke forstår fullt ut. Tilegnelsen av en slik forståelse ville føre til at mye av den praksis autentisitetidealet i dag legitimerer ville måtte opphøre. "The culture of narcissism lives an ideal that is systematically falling below." (Taylor, 1991: 57)

I noen sammenhenger kan det være fristende å overse de begrensninger tilværelsen selv legger på oss i form av dilemmaer mellom hensyn til oss selv og til andre, jobb vs familie og så videre. Dette reflekterer forhold som mange vil hevde at gjelder spesielt for vår tid, men moralske dilemmaer har alltid eksistert. Det "nye" i vår tid, det som er annerledes er altså ikke tilstedeværelsen av dilemmaer men i stedet hvilken måte vi lever med dilemmaene. "What needs to be explained is the relatively greater ease with which these external constraints can now be dismissed or delegitimated." (Taylor, 1991:57)

Den moderne forestillingen om selvrealisering og hensynet til hva det krever av oss har gjort det lettere å ofre andre hensyn for selvrealiseringens sak. I dag finner vi en legitimering av denne måten å forholde seg til dilemmaer på i selve kulturen. En rekke forhold ligger til grunn for denne utviklingen.

Individualismen oppstod i Europa i det 17. århundre fra å være en blant flere måter å forstå og organisere enkeltmenneskets liv så vel som det politiske, økonomiske og sosiale liv på, utviklet individualismen seg til å bli nærmest enerådende som det moderne menneskets virkelighetsoppfatning. Denne utviklingen er også medvirkende til den utviklingen som har funnet sted innenfor autentisitetskulturen. De selvsentrerte, avvikende versjonene av autentisitet innenfor autentisitetskulturen kjennetegnes av:

- å være sentrert omkring realiseringen av individet på en måte som gjør vedkommendes forbindelser og relasjoner instrumentelle."They push, in other words, to a social *atomism*." (ibidem, 58) Dernest,
- å knytte selvrealisering til selvet i en eksklusiv forstand, samtidig som man neglisjerer eller underslår betydningen av hensyn og behov som har opphav utenfor selvet. "They foster in other words, a radical anthropocentrism." (Taylor, 1991: 58)

I dagens samfunn er mobilitet et av de kravene som er påtvunget mennesket. Det impliserer blant annet en mye mer upersonlig og overfladisk kontakt mellom mennesker til fordel for en mer direkte, vedvarende kontakt. Dette bidrar til å utvikle en kultur som preges av sosial atomisme. Den instrumentelle fornuften spiller også inn her i den forstand at vi oppfordres til å forholde oss til hverandre og samfunnet vi er en del av i et instrumentelt perspektiv. I den forstand avler den instrumentelle fornuften også antroposentrisme idet alt som omgir oss fremstår i et instrumentelt lys. Dette er viktige årsaker til at autentisitetenskulturen i bunn og grunn er på kollisjonskurs med seg selv.

Endringer i sosiale forhold og betingelser utgjør ikke hele forklaringen til hvorfor autentisitetsidealet har utviklet seg mot subjektivisme. Det finnes også indre årsaker i autentisitetsidealet selv som forklarer denne utviklingen. To overlappende forhold har spilt inn.

- Det første forholdet er utviklingen mot mer selvsentrerte former for selvrealisering i vår tids popkultur.

- Det andre forholdet er utviklingen av en form for nihilisme – dvs en benektning av enhver horisont av betydning. Denne nihilismen har utviklet seg over de siste to århundrer og den fremste representanten for denne utviklingen er Nietzsche. I kjølvannet av tenkere som Nietzsche etterlates individet med en selvforståelse som er preget av makt og frihet, i en verden som ikke avkrever noe eller setter en standard individet må forholde seg til. Det selvbilde menneske presenteres for "... further strengthens the self-centred modes, gives them a certain patina of deeper philosophical justification." (Taylor, 1991: 61)

Forestillingen om at hvert menneske må skape seg selv og sin egen originalitet holdt sammen med at sosial konformitet kan utgjøre en trussel mot individets autentisitet

etterlater individet i en dyp spenning, og påtvinger oss i siste instans en forestilling om at den som vil bevare sin "sjel" – sin autenticitet - er tvunget til å kjempe mot en eller annen form for ytre autoritet som gjør seg gjeldende gjennom ulike regler og påbud. Vi kan selvfølgelig håpe at vår autenticitet er sammenfallende med disse reglene og påbudene, men det er uansett slik at det alltid forutsettes å eksistere en potensiell konflikt mellom kravet om å være tro mot seg selv og de krav og forventninger som møter oss i kraft av vår plass i verden fra samfunnet og andre mennesker.

Skiftet mot subjektet - det subjektive skifte – har skjedd på to områder:

- på det moralske og på det kunstneriske.

Skjønnheten eller verdien i et kunstverk var frem til det attende århundre uløselig knyttet til i hvilken grad og på hvilken måte det imiterte den virkeligheten det skulle gjengi. Etter det subjektive skifte dreier det seg i stedet om hvilke følelser kunstverket vekker i tilskueren – oss. Disse følelsene er annerledes enn andre følelser – skjønnhet har en kvalitet i seg selv og blir dermed et mål i seg selv. Autenticitet blir på samme måte et mål i seg selv, på den måten at det å være sann mot seg selv og være et helt menneske ikke lenger oppfattes som et middel for å leve moralsk, men som et mål i seg selv.

Autenticitet handler om originalitet og avkrever av oss et opprør mot konvensjoner og påbud. Det er derfor ikke vanskelig å se hvordan tradisjonell moral kan bli oppfattet som uatskillelig fra hemmende konvensjoner.

Autenticitetsidealet kan derfor gi seg mange ulike uttrykk. Blant de mest populære variantene i vår postmoderne kultur, finner vi også dem som i henhold til Taylors tenkning fremstår som avvikende former for autenticitet, i det de forsøker å delegitimere meningshorisontene. "The deviancy takes the form of foregetting about one whole set of demands on authenticity while focusing exclusively on another." (Taylor, 1991: 66)

Kort fortalt kan vi dermed si at autenticitet innebærer:

- skapelse, originalitet, opposisjon mot samfunnsregler, påbud og moral

Samtidig innebærer det:

- åpenhet i møte med meningshorisonter for å kunne basere seg på et bakteppe som kan redde det vi skaper fra det trivielle og meningsløse, en forståelse av egen identitet som anerkjenner nødvendigheten og betydningen av relasjoner og dialog.

Vi må forvente at det finnes en spenning mellom det som fremgår av a og b.

"Authenticity involves originality; it demands a revolt against convention." (Taylor, 1991: 65) Men vi kan altså ikke løse opp i den spenningen som dermed oppstår ved å ekskludere den ene av de to polene. I så fall fjerner vi oss fra en sann virkeliggjørelse av autentisitetens ideal.

#### 2.1.19. Autentisitetens ideal og den selvdeterminerende frihet.

Når disse avvikende formene for autentisitet allikevel er så utbredte i dag, kan dette settes i sammenheng med en bestemt forståelse av frihet. Forståelsen av verdi som noe mennesket skaper og gir, er sentralt i forestillingen om selvdeterminerende frihet. Det er da også nære forbindelser mellom autentisitet og ideen om selvdeterminerende frihet. "Their relations have been complex, involving both affinity and contestation." (Taylor, 1991: 67) Autentisitet rommer i seg selv en forestilling om frihet idet det er individet selv som må finne sin egen måte å leve på i møte med krav om konformitet. Denne spenningen tydeliggjøres ved at forestillingen om selvdeterminerende frihet i ytterste konsekvens ikke anerkjenner noen grenser i den forstand at det skulle finnes noen stengsler for den suverene utøvelsen av min frihet. Vi kan se for oss hvordan dette kan gi seg utslag i ekstreme former for antroposentrisme.

Autentisitet kan og bør ikke gi seg den selvdeterminerende friheten i vold, hvilket ville innebære at den underminerte seg selv. Men fristelsen er der og hvis den aktuelle formen for autentisitet er nær antroposentrisme, er avstanden veldig kort til å gi seg hen til den selvdeterminerende friheten. "That's because anthropocentrism, by abolishing all horizons of significance, threatens us with a loss of meaning and hence a trivialization of our predicament." (Taylor, 1991: 68) I det ene øyeblikk befinner vi oss i en kosmisk tragedie hvor vi lever våre liv i et ensomt univers uten mening, dømt til å skape vår egen verdi. I neste øyeblikk plasserer den samme postmoderne doktrinen menneske i en forflatet og liten verden hvor det ikke er mulig å ta virkelig meningsfulle valg fordi det ikke lenger finnes en meningshorisont.



De store postmoderne doktrinene ender til syvende og sist opp med å underbygge de mer selvsentrerte forståelsene av autentisitet. Samtidig kan de oppfattes som å gi støtte til den forståelsen som ligger bak kravene om å anerkjenne forskjellighet. I Taylors fremstilling fremstår verden forflatet og meningshorisonter er i ferd med å forsvinne hvilket gjør at forestillingen om selvdeterminerende frihet fremstår stadig mer nærliggende og fristende. I en slik virkelighet kan det gi mening at tilliten til konsepter som verdi og betydning må vike til fordel for en forherligelse av selve valget. "It seems that significance can be conferred by choice, by making my life an exercise in freedom, even when all other sources fail." (Taylor, 1991: 69)

Selvdeterminerende frihet er derfor også langt på vei det naturlige valget i autentisitetetskulturens hverdag, samtidig som den er autentisitetens største trussel, fordi selvdeterminerende frihet stimulerer til økt antroposentrisme. "This sets up a vicious circle that leads us towards a point where our major remaining value is choice itself." (Taylor, 1991: 69) Men det undergraver altså både autentisitetsidealet og den dertil hørende etikken bak kravene om å anerkjenne ulikhet.

Dette utgjør i henhold til Taylor noen av de mest sentrale spenninger og svakheter i autentisiteteskulturen. Det er disse spenningene og svakhetene sammen med presset som følger med å leve i en atomistisk verden som, i henhold til Taylor foranlediger det subjektive skifte som har funnet sted i autentisiteteskulturen.

Vi forlater nå Taylor i denne omgang. På bakgrunn av denne forståelsen av vår kulturelle situasjon og de utfordringer den rommer skal vi nå vende oss til spørsmålet om hvordan de ulike representantene for henholdsvis den eksistensielle og positive psykologien forholder seg til spørsmålet om hva som er det gode liv.

## **2.2. Happiness. "Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth."**

**Ed Diener og Robert Biswas-Diener.**

"Happiness, then, is itself a resource you can tap to achieve the things you want in life." (Diener, 2008: 9)

### **2.2.1. Innledning. Sentrale begreper.**

I Dieners fremstilling antar noen begreper en sentral betydning. Dette er:

"True wealth" – oversettes til "ekte velstand", "Psychological wealth" – oversettes til "psykologisk velstand". Diener benytter disse uttrykkene som synonymer i teksten.

"Psychological wealth is your true total net worth, and includes your attitudes toward life, social support, spiritual development, material resources, health, and the activities in which you engage." (Diener, 2008: 3)

"Subjective well-being" – oversettes til "subjektiv velvære".

Lykke refereres også til som "subjective well-being". "We refer to "happiness" as subjective well-being in scientific parlance, because it is about how people evaluate their lives and what is important to them." (Diener, 2008:4)

Et menneskes subjektive velvære har ofte nær sammenheng med vedkommendes objektive omstendigheter men den subjektive velværen påvirkes også av hvordan man tenker og føler omkring de objektive omstendighetene. "Happiness is the name we put on thinking and feeling positively about ones life." (Diener, 2008: 4)

### **2.2.2. "HAPPINESS!"**

Hva betyr det å være lykkelig? Det finnes mange varianter av lykke. Lykke kan handle om å være optimistisk og glad, men også om fred og harmoni. "This is why subjective well-being researchers try to take a broad view." (Diener, 2008: 215)

Forskere som er opptatt av subjektiv velvære er derfor interessert i å finne ut hvordan ulike typer følelser virker sammen i opplevelsen av lykke. Et annet spørsmål av interesse er hvorfor noen positive og negative følelser er mer nyttige når det gjelder lykke enn andre.

Siden det også er viktig å være i stand til å håndtere utfordrende livshendelser av forskjellige slag, bør lykke derfor forstås som det:

- å ha milde, behagelige emosjoner det meste av tiden med intense positive emosjoner innimellom.

### 2.2.3. Psykologisk velstand.

Psykologisk velstand er et sentralt begrep hos Diener. "In the end, the good life is really all about having psychological wealth." (Diener, 2008: s 11) Psykologisk velstand er mer enn flyktig lykke og mer enn fraværet av depresjon og angst. Det er opplevelsen av at livet er godt, herlig og at du lever på en givende, engasjert, meningsfull og lystbetont måte

Psykologisk velstand inkluderer derfor følgende komponenter (Diener, 2008. Min oversettelse):

- Lykke
- Tilfredshet
- Spiritualitet og opplevelse av mening
- Positive holdninger og emosjoner
- Givende sosiale relasjoner
- Engasjerende oppgaver
- Verdier og livsmål som gjør det mulig å leve i henhold til dem
- Fysisk og mental helse
- Materiell velstand som innebærer at jeg får dekket mine behov

Livskvaliteten vil lide hvis jeg ikke utvikler hver av disse komponentene. Psykologisk velstand inkluderer med andre ord alt man kan ønske seg i livet. "After all, if you experience your life as wonderful, what more would you want?" (Diener, 2008: 6)

Hvordan gjenkjenne et menneske som er virkelig psykologisk velstående? De psykisk rike:

- Kjennetegnes av evnen til å se det gode i verden og omkring seg samtidig som de er grunnfestet i virkeligheten.
- De er engasjerte i meningsfulle aktiviteter som de selv opplever som viktige hvor de kan få utløp for sine evner og anlegg.
- De er lykkelige og tilfredse med livet.
- De har ikke bare flyktige opplevelser av lykke men også en rikdom av følelser som kjærlighet, forpliktelse og takknemlighet som igjen virker positivt inn på forholdet til andre mennesker.

Om vi derfor ukritisk etterstreber lykke til fordel for spiritualitet og mening, kan vi ende opp som hedonister som går glipp av ekte velstand. "In the end, understanding true psychological wealth is about having a "balanced portfolio"." (Diener, 2008: 8) Og i dag har vi forskningsbaserte funn å vise til når det gjelder hva som utgjør ekte velstand og den balansen det forutsetter.

#### **2.2.4.To prinsipper for psykologisk velstand.**

Når det gjelder spørsmålet om hva som fremmer psykologisk velstand, støtter den positive psykologien seg til nye vitenskapelige funn. På bakgrunn av disse funnene kan vi slå fast at det finnes to idenitifiserbare bærende prinsipper for psykologisk velstand. (Diener, 2008:9)

- 1) En av de store innsiktene lykkeforskningen har frembragt, og et premiss i denne sammenheng, er at "happiness is a process, not a place." (Diener, 2008: 9) I dag vet vi at lykke er en pågående prosess som inkluderer en måte å oppleve livet på. Denne opplevelsen kjennetegnes av forhold som positive holdninger, tilstedeværelse av mening og spiritualitet. Det betyr at psykisk velstand handler vel så mye om hvilke holdninger vi bærer på innsiden som hvilke livsbetingelser vi har omkring oss.

Det andre prinsippet refererer til lykkens funksjonelle kvaliteter.

- 2) "The second major principle necessary in rethinking happiness and understanding psychological wealth is that it is beneficial to effective functioning." (Diener, 2009: 9) Lykke, slik Diener forstår det, innebærer altså ikke bare en behagelig tilstand eller målsetning, men er i tillegg svært nyttig på mange livsområder. "Understanding how happiness can be used beneficially is important to cultivating true psychological wealth." (Diener, 2008: 13) Den sentrale plassen Diener gir lykke er med andre ord nært knyttet til lykkens funksjonelle kvaliteter. Han sier:"Happiness is a cornerstone of psychological wealth in part because it is emotional currency that can be spent on other desirable goals, such as friendships and success at work." (Diener, 2008: 9)

Den indre sammenhengen mellom lykke og velstand, vennskap, relasjoner og arbeid utgjør således selve fundamentet for det vi forstår som psykologisk velstand.

Psykologisk velstand forutsetter derfor lykke i den forstand at det ikke er mulig å oppnå psykologisk velstand uten positive emosjoner.

### **2.2.5. Lykke som en prosess.**

"People, probably through no fault of their own, frequently overlook the process side of happiness in their pursuit of the good life." (Diener, 2008: 13)

Tre aspekter som fremholder lykke som en prosess er:

- a. Lykke skal ikke forstås som et mål i seg selv som vi skal nå gjennom store anstrengelser, men i stedet som en fordelaktig måte å leve på – å være underveis på.
- b. Til tross for at vi kan ha nådd konkrete mål og oppnådd bestemte livsbetingelser som for eksempel rikdom, utelukker ikke det at vi kan bli utsatt for negative hendelser.
- c. Vi vender oss raskt til det vi kan definere som gode livsomstendigheter. For å leve helt og fullt og unngå å kjede oss trenger vi å finne nye mål.

En konsekvens av dette er at vi må finne glede og mening i det vi gjør i seg selv uten at det knyttes opp til et konkret utfall. Jeg må for eksempel finne glede og mening i arbeidsoppgavene mine selv om jeg ikke med sikkerhet kan si at utfallet blir slik eller slik.

"But we came to realize that it is enjoying the activities and the striving that create happiness, and that getting the ducks provides only short-term boosts of happiness." (Diener, 2008: 230)

Det kan derimot være nærliggende å forestille seg et lykkelig liv i glamorøse livsbetingelser med mye penger, god helse og gode venner. Men tilstedeværelsen av slike "goder" kan ikke underslå at lykke fremdeles er en prosess

Til syvende og sist inkluderer vår psykologiske velstand derfor ikke bare lykke og livstilfredshet men også at vi blomstrer og utvikler oss. "To flourish, we need to feel competent, have the ability to make important decisions about our lives, and help others. We need meaning and purpose that take us beyond immediate hedonism. In the end, our psychological wealth includes not only our happiness and life satisfaction, but also the degree to which we are flourishing. When we are

psychologically wealthy, we have the “good life”, as it has been described by wise people throughout history.” (Diener, 2008: 233)

### **2.2.6. Krysskulturelle faktorer for lykke.**

Krysskulturelle faktorer for lykke er:

- Venner, familie, det å kunne betjene grunnleggende fysiologiske behov, bli møtt med respekt og ha meningsfulle målsetninger.

Vi skal se nærmere på tre av disse gjennom å belyse forholdet mellom lykke og relasjoner, lykke og penger og lykke og religion.

### **2.2.7. Lykke og relasjoner.**

Forskning viser at mennesker trenger andre mennesker for å utvikle seg. Den viser også at gode familierelasjoner og nære vennskap er viktige for hvor lykkelige vi er. Lykkelige mennesker har generelt bedre familieforhold, dypere vennskap og mer støttende relasjoner enn mennesker med lav livstilfredshet. Vi trenger altså ikke bare relasjoner, vi trenger nære relasjoner. ”The close relationships that produce the most happiness are those characterized by mutual understanding, caring, and validation of the other person as worthwhile.” (Diener, 2008: 50)

Andre mennesker er viktige for vår lykke og psykologiske velstand fordi:

- De gjør det mulig for oss å elske og bli elsket.
- De kan hjelpe oss når vi trenger det
- Politi og brannmenn gjør livene våre lettere bare ved at vi vet at de er der
- De kan berike oss på ulike måter
- Å tilhøre en gruppe kan gi oss en følelse av identitet og tilhørighet – vi er en del av noe.
- Jeg kan dele opplevelser og inntrykk med dem slik at de oppleves sterkere og bedre.
- De kan utgjøre partnere med tanke på sex og følelsesmessig tilknytning.

#### **2.2.7.1. utfordringer ved relasjoner.**

Til tross for de sterke positive sammenhengene mellom lykke og relasjoner innebærer det å ha og inngå i relasjoner også utfordringer for hvor lykkelige vi er. En

slik utfordring kan være knyttet til empati. "If we have too much empathy, we make ourselves vulnerable to the pain of others." (Diener, 2008: 63) Det kan for eksempel være tilfelle hvis en kjær venn eller et nært familiemedlem gjennomgår vanskeligheter som for eksempel kreftbehandling. I slike tilfeller gjelder det å kunne regulere sin egen empati for å ikke bli overveldet.

En annen måte empatien vår kan skade oss på, er de gangene vi er så uheldige å påføre en annen smerte eller lidelse. I slike sammenhenger kan vi oppleve følelser som skyld og tristhet. Jo mer følelsesmessig investert vi er i andre mennesker jo mer skyld og tristhet vil vi kunne føle.

Noen forhåndsregler kan være til en viss hjelp: "You can protect yourself from the down times to some extent. By choosing friends carefully, surrounding yourself with happy people, and communicate well with others, you can avoid unnecessary conflict. Of course, none of us can ever completely avoid life`s problems, but then, that`s why we have supportive friends." (Diener, 2008: s 64)

### **2.2.8. Lykke og penger.**

Penger handler om mye mer enn kjøpekraft. Penger kan for eksempel gi status og følelsen av kontroll. På den annen side kan materialisme virke negativt inn på hvor lykkelige vi er. Dette utgjør et paradoks som det er viktig å være bevisst for å ikke ende opp med å bli mindre lykkelig av penger.

Med visse forbehold viser store undersøkelser at det er riktig å hevde at penger er positivt relatert til lykke. Til tross for at den folkelige oppfatningen ofte kan være at det ikke er slik, vet vi i dag at penger kan kjøpe lykke under bestemte betingelser. "The data from a variety of studies paint a different picture: rich people tend to be happier than poor people, people in wealthy nations are more satisfied with their lives than their less affluent counterparts, and lottery winners are happier than others." (Diener , 2008: 110) Dette kan fremstå som urettferdig og det er viktig å huske at forbindelsen mellom lykke og rikdom ikke er ensbetydende med en emosjonell dødsdom for dem av oss som ikke er rike.

#### **2.2.8.1. utfordringer ved penger.**

Forbindelsen mellom lykke og rikdom er uansett ikke svært stor til tross for at det er en sammenheng mellom de to. Det som har større betydning er hvilke holdninger vi har til penger og måten vi bruker dem på. Sentralt i så måte er forholdet mellom på

den ene siden hvilke materielle forventninger jeg har og hvilken faktisk kjøpekraft eller økonomiske muligheter jeg har til å innfri disse forventningene på den andre. Det er for eksempel lett å bli påvirket negativt – dvs bli mindre lykkelig – hvis jeg bor i et bystrøk med høyt forbruk kombinert med at jeg selv har høye forventninger og lav inntekt. Materialister er derimot generelt sett mindre lykkelige enn dem som setter vennskap og kjærlighet høyest. Så penger er generelt positivt for hvor lykkelige vi er men det tipper andre veien hvis jeg er for opptatt av å skaffe meg dem eller aldri får ”nok” av dem. ”It is important not only to spend money wisely, but to earn it wisely as well.” (Diener, 2008: 111)

### **2.2.9. Lykke og religion.**

I noen undersøkelser fremgår det at religiøse mennesker er lykkeligere enn ikke religiøse mennesker. Dette kan skyldes at alle de store verdensreligioner inneholder retningslinjer for hvordan man best skal leve sitt liv.

Det synes også som mennesker som har hatt religion som en integrert del av oppveksten er lykkeligere enn mennesker som ikke har hatt det. Dette kan tyde på:

- at tilstedeværelsen av et trossystem som kan danne grunnlag for en opplevelse av mening og sammenheng er positivt retalert til lykke.
- at religion og spiritualitet knytter oss sammen med en virkelighet som er større enn oss selv og at dette oppleves gjennom positive emosjoner.

Her stilles det imidlertid noen krav til den aktuelle religion. ”If you develop a spiritual approach to life that includes positive emotions and not focusing exclusively on oneself, your psychological wealth will increase immeasurably.” (Diener, 2008: 126)

Dette innebærer at det er noen kjennetegn på hvilke former for religiøsitet som fremmer lykke, og hvilke som ikke gjør det. ”Religions that broadly condemn others and focus on the negative aspects of people outside of the religion do not have as a core element the idea of broadening positive emotions.” (Diener, 2008: 125) Slik religiøsitet er i større grad egnet til å gjøre mennesker mindre lykkelige. Noen mennesker opplever religion som en hjelp, andre gjør det ikke. Uansett kan vi ta med oss en lærdom om at støttende sosiale fellesskap, mening knyttet til noe større enn en selv og en trygg oppvekst er positivt relatert til lykke. ”We all need to cultivate within ourselves and our families the emotions of love, compassion and gratitude.



Decentering oneself away from extreme selfishness in service to others and the world can make the individual happier, and also will likely make those around the person happier.” (Diener, 2008: s 126)

### **2.2.10. Regulering av negative emosjoner.**

Hvor kommer de negative emosjonene inn i bildet? ”The danger of negative feelings isn’t in experiencing them – we all do – but in getting too comfortable with them, so that they rival our positive emotions in frequency and intensity.” (Diener, 2008: 24)

Negative følelser har den bieffekten at de ”forer seg selv”. Det innebærer at de kan bli følelser man kultiverer og etter hvert oppsøker fordi de fyller en funksjon.

Selvmedlidenhet kan for eksempel fungere som en behagelig beskyttelse i ulike sammenhenger, for eksempel når vi blir stilt overfor utfordringer.

Mennesket har da også et naturlig positivt forsvar som utfordrer negativitet. ”Positive emotions serve to bring us back to our baseline by undoing our negative feelings.” (Diener, 2008: 24)

Noen negative følelser, som skyld, er knyttet til vår moralske sensibilitet og mangel på slike negative følelser kan være like skadelig som om man alltid hadde dem. Negative emosjoner kan derfor ha en positiv funksjon i noen sammenhenger i den hensikt å bidra til og sikre fortsatt og fremtidig psykologisk velstand.

Det er altså ikke slik at lykke forutsetter fravær av motgang. Det ville i så fall vært urealistisk. ”...negative emotions have a place in psychological wealth, and subjective interpretation plays an important role in happiness.” (Diener, 2008: 17)

Derfor er det å lære seg å tolke hendelser positivt en svært viktig egenskap.

### **2.2.11. Ta sikte – AIM – på lykke: Attention, Interpretation and Memory.**

Positiv tenkning er en av de ressursene vi rår over når det gjelder å utvikle vår psykologiske velstand. Det er også et virkemiddel som understreker og gjenspeiler Dieners forståelse av lykke som en prosess.

Positiv tenkning handler ikke om å ignorere negative hendelser eller late som om livet er bedre enn det er i møte med motgang. ”Rather positive thinking is a

mindset in which you recognize your blessings more than you pay attention to daily hassles." (Diener, 2008: 182)

AIM - modellen er et forsøk på å angi retningslinjer for å tenke positivt og føre tankemønstre inn i positive sirkler.

AIM står for:

- Oppmerksomhet ("Attention")
- Tolkning ("Interpretation")
- Hukommelse ("Memory")

AIM er av grunnleggende betydning for vår psykologisk velstand og forutsetter at:

- vi gir oppmerksomhet til og fokuserer på suksesser og positive ting,
- at vi er åpne for en positiv tolkning av ulike hendelser i hverdagen og
- at vi bruker tid til å reflektere over positive, gode opplevelser.

Denne tankegangen tar utgangspunkt i at det er mulig å forandre våre holdninger og tanker overfor verden omkring og det som hender oss. Siden en stor del av det å føle seg lykkelig er relatert til vår egen tolkning og vurdering, retter AIM oppmerksomheten mot en betydningsfull faktor med tanke på å utvikle vår psykologiske velstand. "Not only is it easier to change your attitude than it is to change your address, level of education, or income, a shift toward positive thinking can often lead to more gains in happiness than a change of life circumstances." (Diener, 2008: 183)

Forskning viser da også at lykkelige mennesker har andre holdninger enn ulykkelige mennesker. Dette posisjonerer positiv tenkning overfor og som noe annet enn ulike selvhjelpsteknikker som avkrever at vi skal føle oss lykkelige hele tiden. "Thus, we are not advocating psychological bubblieness or positivity that is devoid of reality. Instead we ask that you begin thinking more intentionally (Diener, 2008: 200), Det innebærer å:

- Fokusere på det positive i livet fremfor å oppholde seg ved det negative
- Være oppmerksom på hvordan vi tolker hverdagshendelser og gjøre det vi må for å endre unyttige tankemønstre

- Ta vare på gode øyeblikk, øve oss på å oppdage dem og nyte dem også i ettertid
- Legge merke til det gode andre gjør og gi uttrykk for takknemlighet

Mange av de tingene som gir oss lykke har kort varighet fordi vi tilpasser oss omstendighetene gjennom adaptasjon. Adaptasjon innebærer at vi faller tilbake til grunnnivået vårt. Den mest effektive måten for å øke dette grunnivået på permanent basis er ved hjelp av AIM. Faren ved å forsøke å øke det på andre måter, for eksempel ved hjelp av medikamenter, består i at vi risikerer å ikke lenger fungere som sunne, voksne mennesker som er i stand til å reagere sunt og adekvat på det som møter oss i livet.

"So take AIM on happiness and you will increase your psychological wealth." (Diener, 2008:201)

#### **2.2.12. Lykkens "set point" og adaptasjon.**

Noen mennesker er kronisk triste. "But what about the rest of us, the majority who are already happy? Do we need to be happier? Do you really want to be happier?" (Diener, 2008: 207)

Noen kritikere av fokuset på lykke vil hevde at vi bør bruke energien på andre og mer preserende forhold. "Even if we accept happiness as a worthwhile pursuit, might we already be happy enough?" (Diener, 2008: 209) Diener fremmer selv slike spørsmål og viser til at det faktisk er mulig å bli mer lykkelige enn vi har godt av. "But studies of subjective well-being suggest that there is an optimal level of happiness – that we should feel some, but not excessive, positive emotions. Here we break ranks from those who encourage the pursuit of limitless happiness..." (Diener 2008: 213)

Hva som er "optimalt lykkelig" avhenger også av hvilke ressurser den enkelte disponerer over for å nå sine målsetninger.

Dette refererer til det Diener omtaler som vårt individuelle "set point".

"The happiness set point is not really a set point at all, but a set range." (Diener, 2008: 162) Dette refererer til det potensiale den enkelte av oss er utrustet med fra naturens side med tanke på hvor lykkelige eller ulykkelige vi kan bli.

Emosjoner har i likhet med andre variabler som intelligens, høyde og vekt en genetisk komponent. Det utelukker derimot ikke at vi kan ta valg som påvirker hvor lykkelige vi er. Det å tenke positivt, omgås energisk og positive mennesker, motstå pessimistisk tenkning utgjør viktige strategier med tanke på å forebygge og motvirke en depressiv disposisjon så vel som å forsterke en positiv disposisjon. Det er også viktig å lære seg å bruke menneskenaturens tendens til adaptasjon i velværens tjeneste. Diener skriver: *"You must learn to use the natural tendency toward adaptation to your advantage – to maximize feelings of well-being..."* (Diener, 2008: s 163)

Adapsjon utgjør den psykologiske mekanismen som gjør at vi over tid vender oss til endring i livsomstendigheter. Det gjelder også overfor positive endringer. "At first, it might seem unfortunate to adapt to good things, but this is what allows us to continue growing, to react afresh to new standards, and to develop new goals." (Diener, 2008: 163) Alternativet er å etterstrebe en slags euforisk tilstand av lykke for så å slå seg til ro med det. Men en slik tilstand ønsker ikke menneske. Det følger negative psykiske konsekvenser med å tilstrebe konstant ekstase. Det underslår også prosessaspektet ved lykke. Til forskjell fra dette vil det være en realistisk og ønskelig målsetning for de fleste å øke sitt generelle lykkenivå – "set point".

Det innebærer at vi må jakte på det som ikke bare gir kortvarig lykke men det som i stedet også har i seg å kunne øke vårt generelle lykkenivå. "You must realize that occasional euphoria and intense happiness, while enjoyable, will not last. You profit from these occasional emotional spikes that come with success, but don't lament the fact that these states are temporary." (Diener, 2008: 164) Adapsjon til både positive og negative hendelser utgjør derfor en viktig del av vår psykiske velstand fordi det hjelper oss til å ikke stoppe opp men i stedet utvikle oss videre.

### **2.2.13. Do worry, Be Happy.**

Selv om stress og depresjon er fiende nummer 1, må vi også passe oss for "tåpelig lykke". Tåpelig lykke innebærer å være lykkelig under omstendigheter hvor det åpenbart ikke passer seg å være lykkelig. For eksempel hvis en løve er i ferd med å

angripe deg. "Those individuals who chase emotional highs, and view excited, euphoric emotions as synonymous with happiness, endanger themselves." (Diener, 2008: 216) Det gjelder å være passe lykkelige – det vil si:

- å maksimere min egen psykologiske velstand hvilket innebærer å kjenne på noen få negative emosjoner iblant
- Å selv definere sitt eget optimale lykkenivå
- Et vedvarende mildt godt humør er funksjonelt og negative emosjoner i små doser kan være nyttig.

Deretter er det bare å arbeide mot de mål og i tråd med de verdier som er viktige for deg.

- Tilfredshet og lykke
- Spiritualitet og opplevelse av mening
- Positive holdninger og emosjoner
- Givende sosiale relasjoner
- Engasjerende oppgaver
- Verdier og livsmål som gjør det mulig å leve i henhold til dem
- Fysisk og mental helse
- Materiell velstand som innebærer at jeg får dekket mine behov

#### **2.2.14. Gode grunner for å være lykkelig – lykkens funksjonelle kvaliteter.**

Det andre grunnleggende premisset for Dieners forståelse av lykke er relatert til lykkens funksjonelle kvaliteter. På hvilken måte lønner det seg å være lykkelig?

Ny forskning har påvist lykkens funksjonelle sider – at det er en ressurs som vi bør forvalte fremfor bare å nyte. "In the end, happiness is far more than hedonism or complacency; it is helpful and healthy." (Diener, 2008:20)

Vi vet for eksempel at lykkelige mennesker lever lenger og har bedre helse. God helse utgjør en viktig del av psykologisk velstand gjennom å gi oss den energi og de evner som er nødvendig slik at vi kan leve på en givende måte. "Of course there are people with serious chronic illnesses and disabilities who lead full lives. However, these individuals are heroic, and normally ill health is an impediment to complete functioning." (Diener, 2008:46)

Lykkelige mennesker har også ekteskap av lenger varighet, er mer lovlidige

og hjelpsomme. Det er også påvist hvordan lykke påvirker yteevnen på en rekke områder som for eksempel evne til problemløsning.

Gode følelser er derfor å forstå som en gave som fremmer utvikling og høy funksjonsevne. "Positive emotions serve a definite purpose: they "broaden and build" our personal resources." (Diener, 2008: 21)

Dette gjenspeiles på mange livsområder og i ulike sammenhenger. Her er noen av flere gode vitenskapelig forankrede grunner for å være lykkelig i henhold til Diener:

- Positive emosjoner gir oss energi til å utvikle oss fysisk, intellektuelt og sosialt.
- Når vi er lykkelige er vi utstyrt fra naturens side til å utvikle sosial kapital.
- Mennesker som føler seg lykkelige er mer engasjerte og har mer energi i møte med aktiviteter og utfordringer enn dem som ikke føler seg lykkelige.
- Lykke virker generelt positivt inn på ulike helse- og livsområder som for eksempel i forhold til stress, immunsystem, livslengde, depresjon og hjerte- og karsykdommer.
- Positive individer har en generell fordel fremfor andre ved at de kommer fortere "på beina igjen" etter å ha opplevd noe negativt.
- Positive emosjoner gjør det lettere å oppnå målsetninger.
- Mennesker i godt humør oppfatter verden mer positivt - som et bedre sted – enn dem som er i dårlig humør.
- Mennesker med mye positive emosjoner opplever aktiviteter mer tilfredsstillende enn dem med mindre positive emosjoner.

Lykke har altså påviselige positive effekter på mange livsområder. Når det gjelder relasjoner til andre mennesker fremstår positive emosjoner som selve nøkkelen til et rikt og velfungerende sosialt liv. Også når det gjelder spiritualitet har positive emosjoner en positiv effekt på den måten at mennesker med mye positive emosjoner får mer ut av sitt spirituelle liv. "When people are in a good mood, they are more likely to be sociable, creative, playful, and energetic – all of which can help them further build their resources. Happiness, then, helps create psychological wealth." (Diener, 2008: 26)

Det betyr derimot ikke at man ikke kan tåle en liten dose negative emosjoner til rett tid og rett sted. "One need not be intensely happy to function well, and a smidgeon of negative emotions at the right times is helpful." (Diener, 2008: s 26)

For å finne balansen mellom for mye og for lite positive emosjoner opererer Diener med begrepet "affekt-balanse" som viser til totalsummen av våre emosjoner – positive så vel som negative. Målet i henhold til forskning er å finne den optimale balansen mellom disse to. "Using the affect balance approach to happiness, we need to make sure that we commonly experience good feelings, and only infrequently experience negative ones." (Diener, 2008: 44) Når vi befinner oss i en slik balanse er funksjons- og yteevnen på topp.

Slik antar begrepene lykke og psykologisk velstand en sentral plass i Dieners tilnærming til det gode liv. "Psychological wealth won't automatically give you everything you want, but it is your best shot at the life you value."(Diener, 2008: 222)

## **2.3. Martin P.Seligman. Authentic Happiness.**

### **2.3.1. Autentisk lykke.**

"It's not just positive feelings we want, we want to be entitled to our positive feelings."  
(Seligman, 2002: 8)

Mennesket er til syvende og sist ikke bare ute etter gode følelser. De vil også ha en opplevelse av å ha de gode følelsene av de rette grunnene. Det betyr altså noe hvorfor jeg føler som jeg føler. Positive emosjoner som mister sin tilknytning til utøvelsen av karakter fører, i henhold til Seligman til tomhet - til inautentisitet og livslede. Men noen positive emosjoner kan gjøre krav på en annen verdi."The positive feeling that arises from the exercise of strengths and virtues, rather than from shortcuts, is authentic." (Seligman, 2002: 8) Eksempler på snarveier til positive følelser er narkotika, sjokolade, sex uten kjærlighet, shopping og TV. Men hvordan kommer vi til de ekte positive følelsene?

"Positiv psykologi is about the meaning of those happy and unhappy moments, the tapestry they weave, and the strengths and virtues they display that make up the quality of your life." (Seligman, 2002: 7)

### **2.3.2. Kan vi gjøre oss selv varig lykkelige? Formelen for lykke.**

I henhold til Seligman finnes det en formel for ekte lykke: The happiness formula.(Seligman, 2002: 45)

Formelen for lykke er som følger:  $H = S + C + V$

H står for vedvarende lykke, S står for det spekteret min lykke kan befinne seg innenfor, C står for individuelle livsomstendigheter og V står for ulike faktorer under min kontroll. Seligman understreker betydningen av dette siste aspektet, denne prioriteringen videreføres her i denne fremstillingen.

### **2.3.3. H – Vedvarende lykkenivå.**

Det er viktig å skille mellom øyeblikkets lykke og vedvarende lykke.

Øyeblikkets lykke kan lett endres som følge av komplimenter, sjokolade, shopping osv. Dette er vi selv de fremste ekspertene på i den forstand at den enkelte av oss er den nærmeste til å vite hva som bevirker slike øyeblikk av lykke. Positiv psykologi er ikke svært opptatt av denne formen for lykke. "The challenge is to raise your enduring



level of happiness, and merely increasing the number of bursts of momentary positive feelings will not accomplish this.” (Seligman, 2002: 46)

#### **2.3.4. S - Vårt potensiale for lykke.**

Seligman skiller mellom tre faktorer og utfordringer som avgjørende for hvor lykkelig den enkelte av oss kan være. Disse er:

- Vår individuelle genetiske styrmann - som angir en genetisk komponent for lykke.
- Den hedonistiske tredemøllen - som uttrykk for adaptasjon - at vi stadig må skaffe oss nye eiendeler og opplevelser for å opprettholde lykkenivået.
- Det individuelle spennet for lykke – at vi alle har et individuelt emosjonelt balansepunkt som vi har en tendens til å vende tilbake til.

Dette utgjør tre variabler eller utfordringer som påvirker hvor lykkelige vi er.

#### **2.3.5. C – Omstendigheter.**

Seligmans liste over hvilken betydning som tillegges forskjellige livsomstendigheter som for eksempel inntekt og religion er til dels sammenfallende med Dieners. Det er derimot en viss forskjell mellom de to med tanke på forståelsen av to forhold, nærmere bestemt negative emosjoner og helse.

##### **2.3.5.1. Negative emosjoner – forskjell fra Diener!**

Forskning viser at personer med mye negative emosjoner samtidig ofte har lite positive emosjoner i livene sine. Det utelukker derimot ikke at de kan leve liv med mye glede. ”There is only a moderate correlation between positive and negative emotion. This means that if you have a lot of negative emotion in your life, you may have somewhat less positive emotion than average, but that you are not remotely doomed to a joyless life.” (Seligman, 2002: 57) Noen ganger er det tvert imot slik at de mest intense positive emosjonelle opplevelsene kommer etter å ha opplevd sterke negative emosjoner. Å finne ut av årsaken til dette er et eksempel på en type oppgaver den positive psykologien arbeider med.

##### **2.3.5.2. Helse – forskjell fra Diener!**

Til tross for at mange nok ville forutsette en sterk sammenheng mellom helse og oppgitt lykke, viser dette seg å være en feilslutning. "Remarkably, even severely ill cancer patients differ only slightly on global life satisfaction from objectively healthy people."(Seligman, 2002: 58) Det som derimot har stor betydning når det gjelder forholdet mellom lykke og helsetilstand, er den subjektive opplevelsen av situasjonen. Også her skiller Seligman seg fra Diener gjennom å fremstille et mer nyansert bilde av den emosjonelle situasjonen til for eksempel svært syke mennesker.

### **2.3.6. V – FAKTORER UNDER MIN KONTROLL.**

Den aller viktigste enkeltfaktoren når det kommer til å arbeide på sin varige lykke i henhold til Seligman, er også den siste variabelen i lykke-formelen: V - faktorer som er under min kontroll. Et aspekt ved denne variabelen er knyttet til å utvikle positive emosjoner overfor egen fortid, fremtid og nåtid.

#### **2.3.6.1 Positive emosjoner i tiden: fortid, fremtid og nåtid.**

Positive emosjoner kan være knyttet til både fortid, nåtid og fremtid. Det er viktig å slå fast at alle disse tre opplevelsene av emosjoner er forskjellige og at det ikke nødvendigvis er slik at hvis den ene er positiv så er de andre det også. Det behøver strengt tatt ikke være noen nær sammenheng mellom hvordan jeg ville rangere mine egne emosjoner mellom de tre. "By learning about each of the three different kinds of happiness, you can move your emotions in a positive direction by changing how you feel about your past, how you think about the future, and how you experience the present."(Seligman, 2002: 62)

Emosjonelle utfordringer i tiden:

- Fortiden: ærbødighet og takknemlighet, tilgivelse og det å fri seg fra deterministiske tanker om eget liv kan føre til at vi utvikler mer positive emosjoner når det gjelder vår egen fortid.
- Fremtid: arbeide fram evnen til håp og optimisme gjennom å "ta opp den verbale kampen" med destruktive tanker og følelser når det gjelder å utvikle mer positive emosjoner for fremtiden.

- Nåtiden: bevisstgjøre seg og bryte effektene av habituering, fokusere på å legge merke til og få det meste ut av gode opplevelser når det gjelder å utvikle mer positive emosjoner her og nå.

Den viktigste av disse er nåtiden.

### **2.3.6.2. Positive emosjoner her og nå.**

Lykke her og nå består av forskjellige tilstander. "Happiness in the present moment consists of very different states from happiness about the past and about the future, and itself embraces two very distinct kinds of things: pleasures and gratifications." (Seligman, 2002: 102)

Skillet mellom nytelser og tilfredsstillelser går helt tilbake til Aristoteles som skilte mellom de kroppslige nytelser og lykke – eudaimonia som i denne sammenheng er sammenfallende med tilfredsstillelser.

- *Nytelser* er gleder som har en sterk sensorisk og en sterk emosjonell komponent. Eksempler på nytelser er ekstase, trøst og lettelse. De er umiddelbare og involverer og forutsetter svært lite tenkning og resonnement.
- *Tilfredsstillelser* er aktiviteter vi liker å inngå uten at de dermed fører med seg sterke emosjoner. I stedet kan vi oppleve at vi går helt opp i disse aktivitetene – vi "mister oss selv". Det kan for eksempel være knyttet til god konversasjon, lese, fjellklatring og dans. Tilfredsstillelser innebærer at vi er i kontakt med våre styrker og evner. De involverer både tenkning og tolkning og varer lenger enn nytelsene. Vi blir heller ikke så lett tilvent dem i den forstand at de ikke lenger oppleves tilfredsstillende for oss.

"The pleasures can be discovered, nurtured, and amplified in the ways I discussed in the last section, but the gratifications cannot. The pleasures are about the senses and emotions. The gratifications, in contrast, are about enacting personal strengths and virtues." (Seligman, 2002:112)

### **2.3.7. Styrker og dyder.**

Innenfor positiv psykologi opererer man med 24 ulike styrker. Disse er valgt ut blant alle de menneskelige egenskaper som finnes og som igjen kan settes i sammenheng

med økt velvære. For at en egenskap skal kunne kalles en styrke må den derimot tilfredsstillende tre kriterier (Seligman, 2002:11):

- Den må være verdsatt i de aller fleste kulturer.
- Den må gis verdi i seg selv; som noe eget, i motsetning til som et middel for å oppnå noe annet.
- Den må være "malleable" – smibar eller formelig.

Innenfor tradisjonell religiøs og filosofisk tenkning finner man det som kalles seks kjernedyder.

- Visdom og kunnskap
- Mot
- Kjærlighet og medmenneskelighet
- Rettferdighet
- Måtehold
- Spiritualitet og transcens.

Disse seks kjernedydene er sammenfallende for bemerkelsesverdig mange ulike filosofiske og religiøse tradisjoner over en periode på flere tusen år. Denne krysskulturelle samstemmigheten ser den positive psykologien det som viktig å videreføre. "These strengths and virtues serve us in times of ill fortune as well as better moments." (Seligman, 2002: 12)

Seligmans forståelse av lykke er nært forbundet med det han forstår som lykkens bestanddeler eller kjerne; positive emosjoner og styrker. "My most basic concern, however, is measuring happiness's constituents – the positive emotions and strengths, and then telling you what science has discovered about how you can increase them." (Seligman, 2002: 16)

Når vi utøver vennlighet – når vi bruker våre styrker og dyder til å gjøre noe godt for noen – oppnår vi en tilfredsstillende som er vesensforskjellig fra nytelse. Den antar en annen kvalitet. "The exercise of kindness is a gratification, in contrast to a pleasure." (Seligman, 2002: 9) Når noe er tilfredsstillende innebærer det at vi bruker ressurser for å møte en utfordring. Det å utvise vennlighet er ikke nødvendigvis ledsaget av en kontinuerlig strøm av positive emosjoner. I stedet innebærer det å gå opp i noe for en annen og gå inn i en tilstand hvor vi er det motsatte av selvopptatt.

"When well-being comes from engaging our strengths and virtues, our lives are imbued with authenticity." (Seligman, 2002: 9)

Denne forståelsen av lykke åpner for at alle kan gjøre seg selv lykkeligere fordi alle er i besittelse av styrker:

"The great benefit of distinguishing between pleasure and gratification is that even the bottom half of the population (three billion people) in terms of positive affects is not consigned to unhappiness. Rather, their happiness lies in the abundant gratifications that they can have and hold." (Seligman, 2002:112)

Tilfredsstillelse kan derfor verken utvinnes fra kroppslig nytelse, erfares ved hjelp av kjemiske stoffer eller andre snarveier. Den eneste måten man kan oppnå det på er gjennom handling, og ikke hvilken handling som helst: "It (gratification) can only be had by activity consonant with noble purpose."(Seligman, 2002: 112).

De psykologiske komponentene som til sammen utgjør tilfredsstillelser er:

- Oppgaven er krevende forutsetter ferdigheter
- At man konsentrerer seg
- At det er tydelige målsetninger
- At vi får rask tilbakemelding
- At vi går opp i oppgaven og er dypt engasjert på en ikke-utarmende måte
- At vi har en opplevelse av kontroll
- Tap av selvbevissthet
- At tidsaspektet blir borte – "tiden flyr"

### **2.3.8. Psykologisk vekst.**

Nytelser innebærer øyeblikk av velvære og velbehag. Men den velværen de måtte gi oss representerer ingen investering i framtiden. "They are not investments, nothing is accumulated." (Seligman, 2002: 116)

Seligmans oppskrift i en deprimert tidsalder hvor det gode liv kan synes utenfor rekkevidde for mange, er derfor å leve på en slik måte at antallet tilfredsstillelser øker proporsjonalt med at jakten på nytelser avtar.

Tilfredsstillelser forutsetter kunnskap og innsats, og det innebærer en mulighet for å tape. Dette skiller dem fra nytelsene som sjokolade og shopping hvor faktorer som kunnskap og innsats, så vel som muligheten for å tape noe er fraværende. Nytelser utgjør en mektig motivasjonskilde, men de er ikke egnet til å skape vekst eller utvikling.

Dette innebærer at tilfredsstillelser og måten vi kommer til dem på antar en sentral plass i Seligmans tenkning vedrørende det gode liv. . "They are not investments, nothing is accumulated." (Seligman, 2002: 116)

Det avkrever ikke av oss at vi må avstå fra all nytelse. Det er tvert imot både mulig og ønskelig for mange mennesker å øke mengden av positive emosjoner. Men faren her består i at livet kan begynne å kretse omkring jakten på positive emosjoner. I så fall står vi i fare for å gå glipp av både autentisitet og mening.

Det rette spørsmålet er derfor ikke hvordan jeg kan bli lykkelig. "The right question is the one Aristotle posed two thousand five hundred years ago: What is the good life?" (Seligman, 2002: 121)

Den viktigste begrunnelsen for å etablere et skille mellom tilfredsstillelser og nytelser er å kunne stille det spørsmålet på nytt, for så å kunne besvare det på en ny vitenskapelig måte. "My answer is tied up in the identification and the use of your signature strengths." (Seligman, 2002: 121)

Dette bringer oss over til Seligmans forståelse av karakter, styrker og dyder.

### **2.3.9. Det gode liv og betydningen av karakter.**

Forestillingen om at mennesker har en karakter, enten god eller dårlig, utgjør en grunnleggende antagelse innenfor positiv psykologi. Karakter gjenspeiles i det livet vi lever og er nært knyttet til en forståelse av dyder.

#### **2.3.9.1. De seks grunndydene.**

Alle store religiøse og filosofiske tradisjoner som har oppstått over de siste tre tusen år gir sin tilslutning til følgende seks dyder (Seligman, 2002:133):

- Visdom og kunnskap
- Mot

- Kjærlighet og medmenneskelighet
- Rettferdighet
- Selvbeherskelse
- Spiritualitet og transcens

Å være en person som lever i henhold til dyder – en dydig person – innebærer at jeg gjennom viljesbaserte handlinger viser de fleste av de seks grunndydene uten at dette utløser bestemte goder eller belønninger for den dydige. Men hvordan kan vi leve et liv basert på dyder?

"Moreover, for each virtue, we can think of several ways to achieve it, and the goal of measuring and building leads us to focus on these specific routes." (Seligman, 2002: 133). Seligman forutsetter at vi må følge bestemte veier for å komme til dydene i livet vårt og disse "veiene" kaller Seligman "strengths" – "styrker". "I call these routes strengths, and unlike the abstract virtues, each of these strengths is measurable and acquirable." (Seligman, 2002: 137). For eksempel kan dyden medmenneskelighet oppnås gjennom å vise "styrken" godhet, evnen til å elske og bli elsket, ofre seg selv, vise omsorg eller medfølelse. Når vi er i besittelse av og anvender slike styrker gjenspeiler det vår karakter. Derfor er det om å gjøre for den enkelte av oss å finne fram til og utvikle våre egne styrker for derigjennom å kunne leve et liv i henhold til de seks grunndyder.

Når vi har oppdager hvilke styrker vi selv besitter ligger veien til det gode liv åpen for oss. "Quite astonishingly, your own ingenuity and your desire to lead the good life often take over from there, even if I step aside." (Seligman, 2002: 137)

### **2.3.9.2. De 24 styrkene.**

Styrker kan gi assosiasjoner til talenter men skiller seg fra disse på en bestemt måte: "...one clear difference is that strengths are moral traits, while talents are nonmoral." (Seligman, 2002: 134)

De sentrale kriteriene for hva som utgjør en styrke er: (Seligman, 2002:137)

- En styrke er en egenskap eller et karaktertrekk som kan observeres over tid og i ulike situasjoner.

- En styrke har sin egen verdi selv om den ikke nødvendigvis fører til positive konsekvenser. Det utelukker ikke at utøvelsen av styrker kan utløse positive følelser både hos dem som viser dem og dem som er vitne til dem. Det er derimot det som gjør at styrker ofte fører til vinn-vinn situasjoner; mange kan bli vinnere hvis mange anvender sine styrker.
- En styrke er noe vi ønsker oss som ikke avkrever ytterligere rettferdiggjørelse eller begrunnelse.
- En styrke er verdsatt i de aller fleste kulturer i verden.

Seligmans forståelse av det gode liv er uløselig knyttet sammen med anvendelsen av styrker. Typiske amerikanske og vesteuropeiske styrker som skjønnhet, velstand, selvtillit og unikhhet, representerer ikke styrker som har støtte i alle verdens kulturer. Derfor kan de heller ikke, basert på den forståelsen av styrker og dyder som ligger til grunn i denne sammenheng, utgjøre en del av svaret på hva som er det gode liv. Det innebærer at Seligman opererer med en liste over 24 forskjellige styrker som knyttes til de seks grunndydene i den forstand at de er å regne for veier til den aktuelle dyden og derigjennom til virkeliggjørelsen av det gode liv. (Seligman, 2002: 140 ff)

Det første "dydskomplekset" er visdom. Det er seks veier til visdom og dens nødvendige medsammensvorne; kunnskap.

#### VISDOM

1. Nysgjerrighet og interesse for verden omkring.
2. Kjærlighet til kunnskap og det å lære.
3. Kritisk tenkning kombinert med åpenhet
4. Originalitet, sunn fornuft og kreativitet.
5. Sosial, emosjonell intelligens.
6. Perspektiv

#### MOT

7. Tapperhet.
8. Utholdenhet.
9. Integritet og oppriktighet.



## MEDMENNESKELIGHET OG KJÆRLIGHET

10. Vennlighet og gavmildhet

11. Å elske å la seg bli elsket

## RETTFERDIGHET

12. Samfunnsansvar, ansvarsfølelse, lojalitet

13. Rettferdighetssans og likebehandling

14. Lederskap

## SELVBEHERSKELSE

15. Selvkontroll

16. Samvittighetsfullhet og varhet

17. Ydmykhet og tilbakeholdenhet

## TRANSCENDENS

18. Verdsettelse av skjønnhet og

19. Takknemlighet

20. Håp, optimisme og det å være framtidsrettet.

21. Spiritualitet, opplevelse av mening, tro, religiøsitet

22. Tilgivelse og nåde

23. Lekenhet og humor

24. Zest, lidenskap og entusiasme

Det å leve det gode liv innebærer at vi finner anvendelse for våre ulike styrker i det livet vi lever. "I believe in building the good life around polishing and deploying your strengths, then using them to buffer against your weaknesses and the trials that weaknesses bring." (Seligman, 2002: 160)

Men blant våre styrker er det noen som skiller seg ut i Seligmans tenkning.

### **2.3.9.3. Signaturstyrker.**

"These (signaturestrengths: mitt tillegg) are strengths of character that a person self-consciously owns, celebrates and (if he or she can arrange life successfully) exercises every day in work, love, play and parenting." (Seligman, 2002: 160) For at

mine styrker også skal kunne kvalifisere som mine signaturstyrker må de i tillegg tilfredsstillende følgende kriterier:

- En opplevelse av eierskap og ekthet: Dette er virkelig meg!
- En opplevelse av positiv glød når jeg anvender denne styrken.
- En bratt læringskurve når jeg først har begynt å anvende styrken.
- Videreutvikling av forskjellige måter å bruke styrken på.
- Et ønske om å finne nye anvendelsesområder for styrken.
- En opplevelse av å være på skinner når jeg anvender styrken.
- At det å bruke styrken gir mer energi enn det tar.
- At jeg finner og lager egne prosjekter som gjør det mulig for meg å bruke styrken.
- Glede og entusiasme forbundet med å anvende den.

Hvis en eller flere av mine sterke styrker tilfredsstillende disse kriteriene er de å regne for mine signaturstyrker.

På bakgrunn av dette fremstår det et dypt slektskap mellom Seligmans forståelse av "det gode liv" og anvendelsen av signaturstyrker. "Herein is my formulation of the good life: Using your signature strengths every day in the main realms of your life to bring abundant gratification and authentic happiness." (Seligman, 2002: 161)

Så gjelder det å finne egnede måter å anvende disse signaturstyrkene på hver av de tre livsområdene Seligman henviser til, det vil si: i forbindelse med arbeid, i kjærlighet og i barneoppdragelse.

### **2.3.10. Spørsmålet om mening.**

En vitenskap om positive emosjoner og positiv karakter står i fare for å bli oppslukt av eller identifisert med vår tids bølger og moter innenfor temaet selvrealisering og selvforbedring. For å forebygge en slik utvikling må den positive psykologien forankres i noe som stikker dypere.

"Positive psychology must be tethered from below to a positive biology, and from above to a positive philosophy, even perhaps to a positive theology." (Seligman, 2002: 251) Behovet for en slik forankring kommer også fra en bekymring knyttet til hvem den positive psykologien vil appellere til. Vil den bare appellere til dem som

befinner seg på toppen av Maslows behovspyramide? Spørsmålet om mening gjør seg svært gjeldende også i vår tid. Det kan til og med synes som det gjør seg enda mer gjeldende enn før.

Mennesker som har en religiøs tro som inkluderer troen på en skaper som er grunnlaget og utgangspunktet for all mening, lever meningsfulle liv. Deres religiøse tro gjør det mulig for dem å anvende sine signaturstyrker i tjenesten for noe som er større enn dem selv. Men hva med dem som ikke har en slik religiøs tilknytning? Seligman går langt i et forsøk på å konstruere en forståelse av evolusjonen som gjør at den kan tjene som grunnlag og utgangspunkt for behovet for mening, for dem som ikke har tilknytning til en tradisjonell tro. I lys av en slik forståelse tolkes evolusjonen som en prosess mot mer og mer godhet og gode emosjoner – hvor antallet "vinn-vinn" situasjoner stadig øker. Gud blir forstått som kulminasjonen av denne prosessen – som evolusjonens klimaks: "Perhaps, just perhaps, God comes at the end." (Seligman, 2002: 260) Det beste mennesker som ikke allerede har en religiøs tro da kan gjøre, er at vi ser oss selv som små brikker og deler i en slik prosess. Gjennom en slik tilslutning vil den enkelte av oss leve et meningsfullt liv basert på at vi finner anvendelse for våre signaturstyrker i tjenesten for noe som er større enn oss selv. "This is the door through which meaning that transcends us can enter our lives." (Seligman, 2002: 260) En slik forståelse ville også kunne utgjøre det teologiske fundament den positive psykologiske trenger, idet den forankres i en forestilling om at positivitet og stadig økt grad av positivitet bringer Gud til verden, når prosessen en gang blir fullendt. Et liv som investeres i en slik forståelse av evolusjon og som inkluderer bruken av signaturstyrker til å fremme godhet, er ikke bare et meningsfullt liv – det er et hellig liv. "A life that does this is pregnant with meaning, and if God comes at the end, such a life is sacred." (Seligman, 2002: 260)

Seligman besvarer derfor problemstillingen i denne avhandlingen ved å innføre et skille mellom fire forskjellige "mulige liv" (Seligman, 2002: 248;263):

- "The pleasant life" - Det behagelige livet - hvor fokuset er å søke positive emosjoner samtidig som man besitter og anvender kunnskap for å forsterke disse emosjonene.
- "The good life" - Det gode livet - handler i kontrast til det behagelige livet ikke om å maksimere positive emosjoner, men i stedet om å anvende mine signaturstyrker i den hensikt å oppnå autentisk tilfredshet.

- "The meaningful life" - Det meningsfulle livet - består av ytterligere ett aspekt, nemlig at jeg anvender mine signaturstyrker i tjenesten for noe som er større enn meg selv.
- "A full life" - Helt og fullt lever det menneske som opplever positive emosjoner både i tilknytning til egen fortid, fremtid og nåtid, tar vare på de positive emosjonene som stammer fra nytelser, henter tilfredsstillelse fra bruken av sine signaturstyrker og anvender dem i tjeneste for noe som er større enn seg selv for å oppnå mening.

## **2.4. EMMY VAN DEURZEN - PSYCHOTHERAPY AND THE QUEST FOR HAPPINESS.**

*"Pain resists all meaning. Pain deconstructs the world, focusing attention intensely on the here and now. Pain stops the world. It interrupts the flow of existence and focuses us around the distress of the body or of our self."* (Van Deurzen, 2009: s 122)

### **2.4.1. Tilværelsens kompleksitet.**

I Van Deurzens virkelighetsforståelse står begreper som kompleksitet og uforutsigbarhet sentralt. "Human living is complex and often unpredictable and as Jaspers has shown much of it is defined by limit situations, where we come to the edge of our existence and have to take a stance." (Van Deurzen, 2009: 34) En slik konfrontasjon kan føre til et skifte mot å leve slik at man lar seg utfordre til det ytterste, hvilket for VD innebærer å ta inn over seg betingelsene for sin egen eksistens i tråd med en Heideggersk og Tillichansk tankegang, og så møte de utfordringene som kommer.

Heideggersk i den forstand at det innebærer en konfrontasjon med individets grunnleggende livsbetingelser. "Heidegger was the philosopher who really putt he ultimates and negatives at the centre of his thinking." (Van Deurzen, 2009: 34)

Tillichansk i den forstand at det å forholde seg til, bevist ta inn over seg menneskelivets eksistensielle betingelser anses å være et middel til utvikling og vekst. "He argued that the more non-being or death or guilt or fate or failing we can face up to, the more we truly come to life." (Van Deurzen, 2009: 34) I motsetning til å frykte det negative eller ikke-væren er målet derfor å vedkjenne seg det. For å gi oss i kast med en slik oppgave i den virtuelle tidsalder trenger vi å fundere oss på en vitenskap som er basert på et bredt fundament.

### **2.4.2. En ny vitenskap.**

Van Deurzen betegner den tid vi lever som "the age of virtuality". (SITAT) Denne betegnelsen er nært knyttet til det hun fremsetter som sentrale utfordringer for vår tids mennesker og samfunnsliv. "As our scientific knowledge expands it is high time that a new wisdom is reintroduced into the equation of human living." (Van Deurzen, 2009: 11)

Et nytt slags samarbeid er påkrevd. Et samarbeid som har til hensikt å etablere et nytt grunnlag - "a new wisdom" - for forståelsen av menneskelivet. Dette må inkludere utarbeidelsen av en ny moral.

For Van Deurzen innebærer dette en vesensforskjellig måte å leve på enn det å etterstrebe en utvikling og kultivering av bestemte følelser til eksklusjon av andre. "What price will people have to pay for focusing so much on living by the quantitative standards defining their well being?" (Van Deurzen, 2209: 6) Livet er grunnleggende sett for komplekst til å etterstrebe og kultivere bestemte livsopplevelser fremfor andre.

En del av denne kompleksiteten gjenspeiles i menneskets religiøse praksis og spirituelle behov. Men de tradisjonelle religionene kan ikke lenger bistå vår tids mennesker i spørsmålet om hvordan vi skal leve på en best mulig måte, sier Van Deurzen. Og vitenskapen har så langt heller ikke klart å etablere et alternativ til religiøs praksis og trosliv. "Science is not a viable substitute for our transcendental cravings, even though it requires a similarly religious commitment and devotion to a particular worldview." (Van Deurzen, 2009: 8) Vi trenger noe å tro på men vet ikke hvor vi skal vende oss. Mangfoldet av spirituelle tilbud og retninger er en indikasjon på hvor sterkt vi ønsker å unnslippe vår avsakraliserte virkelighet. Men i det lange løp kan ikke slike alternativer tilfredsstille vårt behov for en dypere forståelse av tilværelsen og vår egen plass i den. Dette knytter Van deurzen til at vår tids mennesker må finne svar som reflekterer vår tids kunnskap, viten og virkelighet. "There can be no easy or magical solutions anymore, much as we would like to think there are." (Van Deurzen, 2009:9) I stedet må vi etterprøve våre egne valg og målsetninger. Å etterprøve oss selv må innebære at vi går i rette med et mål hvor økt lykke står i sentrum for våre ønsker om å leve et godt liv. "We have to take the long laborious way instead and be responsible for our actions, thoughts and way of life." (Van Deurzen, 2009: 9)

Målet for det arbeidet Van Deurzen ser nødvendigheten av er å leve som ekte og sanne mennesker, og det kan vi ikke komme lett til. "Nothing can be a substitute for the work of confrontation with reality." (Van Deurzen, 2009: 27).

### **2.4.3. En ny moral – ”morability”.**

Den moralen vi trenger for å leve i vår tid må derfor funderes på og forholde seg til både religion og vitenskap. En slik ny moral vil kjennetegnes av at den integrerer mange ulike perspektiv ved hjelp av filosofisk, emosjonell og psykologisk innsikt. Sentralt i denne moralen finner vi ikke en bestemt moral, men i stedet selve evnen til å bedrive moralsk refleksjon – en ”morability”. Dette betegner evnen til å skape og reflektere moralsk fremfor det å følge en bestemt moral. ”It is what I have called morability: the ability to create morality rather than follow morality.” (Van Deurzen, 2009:35) Målet for en slik evne er å ta livet mer på alvor gjennom å reflektere over det, og samtidig invitere til å utforske egen eksistens i all dens mangfold og kompleksitet. ”The question is whether we want to slump into the moral vacuum or make this effort. And if the latter, how should we go about it.” (Van Deurzen, 2009: 7)

### **2.4.4. Det gode liv – et filosofisk perspektiv.**

Hva er et bedre liv? ”What are the parameters of good living that are appropriate and workable for people in a post-modern or virtual society?” (Van Deurzen, 2009: 37)

En dyd kan oppfattes som noe vi forsøker å påtvinge andre og i prinsippet forventer av oss selv. I virtualitetens tidsalder er dyd et relativt begrep. Hverken absolutt eller entydig. Dyd forstås i denne sammenheng som: det som gjør et vanskelig liv godt. Det innebærer en forutsetning om at vi forholder oss til vanskeligheter og smerte fordi det ikke kan oppnås uten disse. ”We have to discover virtue out of the mistakes and dissappointments of our lives.” (Van Deurzen, 2009: 52)

Det å tilegne seg en dyd kan derfor bare skje som en del av et selvransakende arbeid. Det er ikke mulig å tilegne seg en dyd uten å være villig og i stand til å gå sin egen tilværelse, sitt eget liv og sine egne handlinger etter i sømmene.

”The reality is that virtue is hard to come by. It is life itself that makes virtuous when it is lived to the full.” (Van Deurzen, 2009: 49) I de tilfellene hvor det skjer sammenfaller dyd med en forståelse av god helse som omfatter både kropp og sjel. Selv om kroppen kan være skadet, ødelagt eller gammel og sjelen kan være såret og full av tvil. Dette gjenspeiler at vi har ervervet oss en bestemt evne til å leve i og forholde oss til tilværelsen. ”It takes both experience and creativity to discover the relative

virtues of things and to make them work to best effect in specific situations.” (Van Deurzen, 2009: 53)

#### **2.4.5. Verdier.**

Alle katastrofer avslører at det finnes en avgrunn under våre egne føtter. Og det er når vi erfarer denne avgrunnen i våre egne liv at vi oppdager tilværelsens grunnfjell. Å finne fotfeste igjen etter slike opplevelser kan ta mange år fordi det ikke bare innebærer en opprivende konfrontasjon med det vi kan forstå som eksistensielle livsbetingelser. Det innebærer også en prosess knyttet til å gjenoppbygge en indre trygghet og et forhold til tilværelsen og eget liv som gjør det mulig å gå videre. Det utgjør også inngangsporten til erfaringer av verdi.

”Unfortunately the only way to discover about value is to discover about loss and degradation.” (Van Deurzen, 2009: 49)

Før eller siden kommer selvmotsigelsene i livet til sitt klimaks. Historier fra klienters og menneskers liv forteller oss noe om at det å oppleve ulykke og vanskeligheter kan ha en viktig funksjon. ”My unhappiness was an important experience and brought me back into the river of life in a way happiness had not been able to do.” (Van Deurzen, 2009: 50)

På bakgrunn av dette kan vi også danne oss en forståelse av hva vi mener med verdi og verdier. ”Value is created in action. It is the measure of what one is willing to give up for what really matters.” (Van Deurzen, 2009: 51) Når vi blir klar over hva vi virkelig tillegger verdi som en konsekvens av å ha gjennomlevd en krise, framstår det også nye kilder til mening. Så gjelder det for oss at vi har det motet som behøves for å leve vårt liv i henhold til det vi har oppdaget.

Vi ser for oss følgende innordning: dekonstruksjon går forut for eksistens og eksistens går forut for innhold. Med andre ord: bare når vi har nådd bunnen kan vi begynne å bygge noe av betydning. Vi må derfor lete etter vår egen vei og våre egne verdier og dem finner vi i restene av vår egen ødelagte tilværelse. ”So, assuming we do this, what will we find? What will it mean to us now to live a good life?” (Van Deurzen, 2009: 52) Det bringer oss over til spørsmålet om hvordan vi skal leve i henhold til våre verdier.



#### 2.4.6. Verdier og det gode liv.

Undersøkelser knyttet til spørsmålet om hva som gir et meningsfullt liv viser at dagens mennesker har erkjent at ingenting vil gi vedvarende og konstant livstilfredshet og at det ikke finnes én oppskrift på det gode liv. Det finnes i stedet mange alternative veier til det gode liv. Dette henger sammen med at spørsmålet om hva som er godt er relativt og avhengig av hva man ønsker å oppnå. For å gi et svar på hva som er godt må vi derfor først definere en kontekst og en slik kontekst kan være et enkeltmenneskes liv. "Helping people to learn to live a good life in their own way is what existential psychotherapy aims to achieve." (Van Deurzen, 2009: 53)

Derfor er også presset på den enkelte større en noen gang og både risikoen og belønningen tilsvarende stor – fordi det gode liv også er noe vi kan gå glipp av eller tape. Det det gjelder er å etablere en positiv virkelighet for seg selv og vinne det gode liv. "What is it that we would want to win? Some time ago I might have said: Being. But being alone is not enough. What matters is how being is enacted." (Van Deurzen, 2009: 54)

Dette stiller individet i den virtuelle tidsalder overfor store utfordringer – å skape mening i meningsløshet og et godt liv av en vanskelig og kompleks hverdag. Samtidig gjenspeiler et slikt "oppdrag" en spesielt verdifull menneskelig egenskap. "It is this ability to transform reality that is one of the most precious gifts of being human." (Van Deurzen, 2009: 53) Denne egenskapen fremtrer som mer tilgjengelig for oss i den virtuelle tidsalder og gjenspeiles i vår tids omskiftelige og ikke-homogene livsførsel. Det er derimot en egenskap som ikke kan læres i form av en bestemt teknikk eller ved hjelp av oppskrifter. Allikevel er alle mennesker utrustet med den, uten at alle og enhver dermed oppdager at de har den. Å finne fram til og anvende denne egenskapen i eget liv og i møte med de utfordringer som møter oss er avgjørende for Van Deurzens forståelse av hvordan vi ikke bare vinner et et godt liv, men også for hvordan vi opprettholder det.

"Now the good life has to not just be discovered, or won, it has to be created and re-created all the time. It has to be affirmed for it to come into existence." (Van Deurzen, 2009:54)

Det gode liv er altså ikke noe vi kan regne med at tilfeldigvis kommer vår vei. Det avkrever derimot planlegging, kreativitet og konkret handling som uttrykk for at vi er i besittelse av evnen til å "transform reality".

I denne prosessen knyttes ønsket om det gode liv sammen med behovet for mening. "The quest for good living and the search for meaning and fulfilment are one and the same thing." (Van Deurzen, 2009: 54).

Den mening mennesker trenger kan bare oppnås gjennom at vanskeligheter innenfor de ulike livsdimensjonene konfronteres og gjennomleves. Det kan ikke være en lettvin og overfladisk opplevelse. "Mastery over our own fate is not to be found in a place of ease, but in a consistent attitude of understanding and learning, according to our own lights, experience and talents." (Van Deurzen, 2009: 104)

Behovet for mening deler med andre ord skjebne med utfallet av den pågående prosessen knyttet til å vinne det gode liv. "Meaning is not intrinsic, it is extrinsic: it has to be added, not found in what we experience or bring about in the world." (Van Deurzen, 2009: 54) Det er også mot denne bakgrunn og overfor denne formidable oppgaven at våre verdier finner sin anvendelse og betydning. "To live the life of re-evaluated values means to live a life which is calibrated on the purposes that seem most right in light of what we know." (Van Deurzen, 2009: 54)

Det livet vi da lever er etterrettelig og sant i den forstand at vi kan etterprøve våre egne valg og vurderinger:

- Vår "visdom" baserer seg på kunnskap
- Vår kunnskap på fakta
- Fakta på informasjon og
- Informasjon på data.

De dataene som er grunnlaget for det hele vil bli tolket i lys av hva vi ønsker å oppnå og de verdiene vi ønsker å leve etter. Denne prosessen og implikasjonene av den synliggjør den personlige og individuelle karakteren ved den moralske evnen Van Deurzen betegner "morability". Dette innebærer at det er den enkelte av oss som selv må finne frem til og stå som garantist for både utforming og forvaltningen av denne evnen i våre egne liv.

“Morability is the capacity to work out what is right and wrong in the context of the world you live in and in relation to the purpose you want to achieve.” (Van Deurzen, 2009: 55)

#### **2.4.7. Moralsk refleksjon i fire dimensjoner.**

Å finne seg til rette i den virtuelle tidsalder innebærer at vi er i stand til å håndtere og forholde oss til det vell av muligheter og forventninger som til enhver tid omgir oss. Van Deurzens forståelse av det gode liv i den virtuelle tidsalder rommer en modell hvor menneskets tilværelse blir forstått i henhold til fire dimensjoner. Disse er den (Van Deurzen, 2009: 55):

- fysiske dimensjonen
- sosiale dimensjonen
- personlige dimensjonen
- spirituelle dimensjonen

I henhold til Van Deurzen lever mennesket i alle disse fire dimensjonene samtidig, hvilket også innebærer at vi til enhver tid må forholde oss til indre spenninger og motsetninger innenfor hver dimensjon så vel som mellom de ulike dimensjonene.

- I den fysiske dimensjonen må vi forholde oss til spenningen mellom liv og død
- I den sosiale dimensjonen må vi forholde oss til spenninger mellom kjærlighet og hat
- I den personlige dimensjonen må vi forholde oss til spenninger mellom styrke og svakhet, og
- I den spirituelle dimensjonen må vi forholde oss til spenningen mellom det gode og det onde.

Avgjørende viktig for det livet vi skal leve er at vi er i stand til å anvende vår moralske evne i møte med de utfordringer som finnes innenfor og mellom disse fire dimensjonene. Dette plasserer igjen ansvaret hos det enkelte individ. “This ability to see reality and see ourselves in it is what defines our new moral ability in an age of virtuality.” (Van Deurzen, 2009: 57)

Til syvende og sist er det bare noen ganske få grunnleggende prinsipper vi kan hente utenfra og som derfor også er å forstå som styrende for utøvelsen av vår moralske

refleksjon. De viktigste av disse i henhold til de fire dimensjonene fremgår av følgende skjema (Van Deurzen, 2009: 56. Min oversettelse):

	<b>Ønsker/behov</b>	<b>Frykt</b>	<b>Verdier</b>
<b>Fysisk</b>	liv	død	vitalitet
<b>Sosial</b>	kjærlighet	hat	gjensidighet
<b>Personlig</b>	identitet	forvirring	integritet
<b>Spirituell</b>	godt	ondt	gjennomsiktighet

Livet i den fysiske dimensjonen innebærer derfor at vi stilles overfor følgende utfordringer:

- Verdi: vitalitet - evnen til å leve dynamisk og kreativt i ulike livssituasjoner
- Frykt: å overgi seg selv til lidelse og død når det møter en
- Ønsker: å skape en sunn balanse knyttet til opprettholdelse og utvikling av vårt fysiske liv på en måte som avgrenser seg mot både likegyldighet og grådighet.

Livet i den sosiale dimensjonen innebærer:

- verdi: gjensidighet - en forståelse av og respekt for alle individers egenart og for at alle mennesker er vevd sammen i samme eksistens.
- mellommenneskelige fellesskap og relasjoner som er bygget på gjensidighet - at jeg trenger det samme fra deg som jeg gir til deg.
- at mennesker befinner seg i et gjensidig og ubrytelig skjebnefellesskap med hverandre som innebærer at det jeg gjør mot deg også er en handling overfor meg selv.

Livet i den personlige dimensjonen innebærer:

- Verdi: integritet – at min integritet alltid må forholde seg til og finne sin plass i et harmonisk samspill med andre mennesker og deres integritet.
- At jeg opparbeider meg et bevisst forhold til hvem jeg ønsker å være

- At jeg anerkjenner betydningen av relasjoner siden jeg skaper mitt eget Selv i møte med andre mennesker.
- At jeg er i stand til å forholde meg til angst samtidig som jeg kan oppleve sinnsro og trøst gjennom å skape meg illusjoner.
- At virkelig frihet til syvende og sist innebærer overvinnelsen av både selvet og selvets illusjoner

Livet i den spirituelle dimensjonen innebærer:

- Verdi: gjennomsiktighet/gjennomskinnelighet – at vi ser og forstår oss selv i lys av og som en del av en større virkelighet.
- at vi lar livets krefter gjennomskinne oss slik at vi kan se våre egne liv og problemer i kontekst og i perspektiv av menneskehetens historie.
- at vi opplever at vår plass i denne historien frigjør oss fra selvopptatthet og gir nye krefter. "Thus ultimately the good life cannot be brought into being without a spiritual foundation and purpose." (Van Deurzen, 2009: 57)

Dette innebærer å forholde seg til tilværelsens kompleksitet i hele dens bredde med de ressursene vi besitter. "We have to learn to bring our own limited freedom into existence and let ourselves be touched by the challenges of reality." (Van Deurzen, 2009: 57)

#### **2.4.8. Verdier, dyder og det gode liv.**

Å se oss selv som utlevert til livet i all dets kompleksitet avkrever en form for ydmykhet av oss. En slik ydmykhet kan føre til at vi forandrer syn på "hverdagens strev". "... the work of our everyday life is in itself worthwhile, not in spite of all the effort and hardship, but precisely because of it." (VD, 2009: 78) Det er arbeidet og slitet for å nå målet som gjør det å nå målet til en god opplevelse. Hvis vi forsøker å gjøre livet enklere og mindre utfordrende ved å unndra oss en bevissthet om tilværelsens utfordringer og kompleksitet, fjerner vi både den storheten og tragedien som gjør livet til livet. Lykke og ulykke må gå sammen.

På det grunnlaget kan vi anerkjenne og håndheve vår egen frihet med dens muligheter så vel som begrensninger. Det kommer uunngåelig til å føre til at vi kommer i kontakt med de utfordringene virkeligheten rommer for den enkelte av oss. Det er også i dette lyset vi skal forstå utsagnet "It is life itself that makes virtuous

when it is lived to the full.” (Van Deurzen, 2009: 49) Det livet vi da har begynt på er i harmoni med en forståelse av menneskets tilværelse som rommer det å elske, arbeide, le og gråte, leve og dø. I så fall er vi i befatning med de aspektene som utgjør ingrediensene i Van Deurzens vei til det gode liv. Det innebærer at vi må lære å forholde oss til både lykke og ulykkelighet. ”The very contrast between difficulty and relief is what makes our effort stand out and ultimately valuable.” (VD, 2009: 79)

Bokstavelig talt innebærer dette å ta sin egen eksistens i eie under en bevisst forutsetning om den samme eksistensen er truet. Mennesker kan ikke bli sterkere ”...by avoiding troubles and aiming to be merely happy in the moment...” Det som derimot gjør oss sterkere er å ”...face them (your troubles) and integrate them until we learn to thrive on our misery as much as on our elation.” (Van Deurzen, 2009: 151)

Vi blir til og kommer til oss selv under ild og det er når vi møter utfordringer at vi blir sterke. Det å leve modig gir dybde, vitalitet og mening til livet. Det innebærer at vi transcenderer oss selv gjennom å elske livet, andre mennesker og verden og gjennom å være på konstant utkikk etter det som bringer oss framover og videre. “When I am actively engaged with life, even if it is challenging rather than purely happy, my skin glows, my blood flows smoothly, my thoughts can cope even with tragedy.” (Van Deurzen, 2009: s 174)

Mening og et meningsfullt liv avkrever derfor ikke bare av oss at vi klarer å bebo tiden, vi må også oppgi utopia og vise vår villighet til å arbeide og lide, kjenne angst og missmot. Uten lidelse ville livene våre ha mindre mening. Å være menneske er å være bevisst våre mangler, vår utfordringer og våre vanskeligheter. ”Paradoxes, conflicts, dilemmas, contradictions, alternatives, dialectics, and experiments in living are all the very stuff of the human condition and they are ultimately the only stuff that we thrive on.” (Van Deurzen, 2009: 151)

#### **2.4.9. ”Moments of truth.”**

Det innebærer en holdning til livet som kjennetegnes av begreper og kvaliteter som dyp tilstedeværelse og en form for radikal frihet som gjør det mulig for oss å alltid være på vei videre i livet. ”If life is to be lived well, it is up to us to create its goodness.” (Van Deurzen, 2009: 57) Det avkrever av oss at vi lever i en dialektisk

prosess som drives fremover av at vi skaper oss selv på nytt og på nytt, reflekterer over det som hender oss og over våre egne reaksjoner og opplevelser og gjennom dette transcenderer dem. En eksistensiell tilnærming til menneskelivets elendighet innebærer å hjelpe mennesker til å leve sine liv i henhold til en slik prosess. Det forutsetter et dypt engasjement overfor det å fortsette å leve uansett hva som hender oss. Å leve på denne måten er det Sartre kaller menneskets "prosjekt":

"Man is characterized above all by his going beyond a situation and by what he succeeds in making of what he has been made. This is what we call the project."  
((Sartre, 1960a/1968: 91) Van Deurzen, 2009: 154)

Gjennom å forholde meg til min egen død gjenoppdager jeg livet. Det samme gjør seg gjeldende i forholdet mellom lys og mørke, mulighet og umulighet i livet.

"Ultimately there is a tremendous sense of peace in that knowledge: a kind of radical happiness that comes from being forlorn and yet founded in a universe that that we know must make sense though we do not know how." (Van Deurzen, 2009: 175)

Van Deurzen omtaler med dette sitt eget trossprang, som innebærer en tillit til at livet gir henne akkurat de erfaringene hun trenger for å lære å leve det.

Det innebærer en forventning om å måtte gjøre både vonde og gode erfaringer og at utfordringen, til syvende og sist, avkrever av oss at vi klarer å transcendere det som møter oss slik at det blir mulig å lære av det. For Van Deruzen utgjør det veien til det hun omtaler som "moments of truth" (Van Deurzen, 2009: 175)

## 2.5. BO JACOBSEN – INVITATION TO EXISTENTIAL PSYCHOLOGY

“Psychology is not just for diagnosing psychological illness. Psychology also has to show people how it is possible to develop a fuller being, to achieve a more vibrant sense of being alive, to meet adversity, to get closer to states of happiness and love, and to acknowledge what is good and bad in their lives.”(Jacobsen, 2007: preface)

Slik åpner Bo Jacobsen sin bok ”invitation to existential psychology.” Og med det tilkjenner han et typisk eksistensielt ståsted idet han understreker hvilke spørsmål man er spesielt opptatt av innenfor en eksistensiell psykologisk sammenheng.

### 2.5.1. De store spørsmålene i livet.

“Human beings are compelled to live a life in which they reflect on their own life.”  
(Jacobsen, 2007:11)

Når mennesker reflekterer over sine liv, hva reflekterer de egentlig over? Dette leder over til det Bo Jacobsen omtaler som ”the structure of existence”. (ibidem: 12) Det finnes forskjellige oppstillinger over hva denne strukturen rommer, og hva som derfor forutsettes å være innholdet i menneskers refleksjoner over egen eksistens.

Jacobsens fremstilling av denne strukturen rommer en teoretisk syntese av eksistensielle teorier. Denne syntesen innebærer at han ender opp med seks livsdilemmaer. ”By a life dilemma we understand a situation in which the choice stands between two poles that both fall within what we normally expect out of life.” (ibidem: 14) Dilemmaer blir dermed sentrale Jacobsens forståelse av ”the structure of existence”. Han ser for seg følgende seks dilemmaer:

1. Lykke vs Lidelse: hvordan kan jeg etterstrebe lykke samtidig som jeg vet at livet uunngåelig inneholder smerte?
2. Kjærlighet vs alenehet: er det mulig å overskride grensene for min egen alenehet gjennom et kjærlighetsforhold til et annet menneske? Kan jeg fremdeles være meg selv i et slikt kjærlighetsforhold? Er det i det hele tatt mulig å finne kjærlighet i denne verden?
3. Motgang vs suksess: hvordan kan jeg håndtere motgang og prøvelser på en slik måte at jeg utvikler meg som menneske i motsetning til å bli redusert av det?



4. Dødsangst vs livsforpliktelse: i viten om at døden kan inntreffe når som helst – hvordan kan jeg omforme min angst til en forpliktelse til å leve?
5. Det frie valg vs Forpliktelser i hverdagen: hvordan kan jeg omgjøre mine fysiske, økonomiske og sosiale livsbetingelser – som jeg ikke selv har valgt – til noe jeg velger å stille meg bak og vedkjenne meg på en konstruktiv måte? Og hvordan kan jeg skape en meningsfull framtid gjennom mine egne valg?
6. Mening vs meningsløshet: Hvordan kan jeg finne en mening med mitt liv og hvilke verdier vil jeg gjøre til mine slik at livet mitt kan ha mål og mening?

Hvert dilemma er vevet sammen med de andre i den forstand at opplevelser av for eksempel dyp kjærlighet, sannsynligvis også vil føre til en opplevelse av at livet har mening og er godt etc. Alle mennesker forutsettes innenfor en eksistensiell tankegang å befinne seg i en spenning knyttet til hvert av disse dilemmaene. "How to navigate your way through the abovementioned dilemmas along a constructive path is what life is all about, and certainly what existential psychology is about." (ibidem: 15)

Dette knytter spørsmålet om det gode liv til hvordan vi forholder oss til og lever disse dilemmaene.

### **2.5.2. Lykke og lidelse i et eksistensielt perspektiv.**

"Suffering and happiness belong to the most basic categories of our consciousness." (Jacobsen, 2007: s 23)

Undersøkelser (Jacobsen, 2007: 18) viser et sammensatt og nyansert bilde av forholdet mellom lidelse og lykke, slik disse fremstår og oppleves innenfor rammene av enkeltindividets liv. Dette viser seg blant annet i undersøkelser hvor man har studert måten mennesker betrakter sitt eget liv på når de ser tilbake.

"In behavioral and mainstream psychology, people are often said to strive towards pleasure and towards avoiding pain." (Jacobsen, 2007: 23) En slik beskrivelse kan gjøres gjeldende overfor dyr og den delen av mennesket som det har til felles med dyret. Men mennesket er også noe mer enn dyret, noe mer enn sin biologi. Det som gjør mennesker til noe mer enn dyr vil også kunne betegnes som det sentrale eller mest verdifulle ved mennesket. I humanistisk og eksistensiell psykologi gjenspeiles

dette av at begrepene behagelig (pleasure) og smerte (pain), erstattes med begrepene lykke "...a state or an experience of well-being and contentment." (Jacobsen, 2007: 23) og lidelse "a state or an experience of feeling or enduring pain. The pain may be mental or physical." (ibidem). Disse begrepene reflekterer menneskets evne og kapasitet til å romme både rent psykologisk betingede tilstander så vel som spirituelle opplevelser.

### **2.5.2.1. Lidelse i et eksistensielt perspektiv.**

Lidelse kan inntreffe på flere ulike livsområder:

- Fysisk lidelse: relatert til kroppslige opplevelser
- Psykisk lidelse: angst, depresjon, opplevelse av meningsløshet, anger m.m.
- Sosial lidelse: ekskludert fra sosial delttagelse, utsatt for rasisme, manglende anerkjennelse
- Åndelig eller spirituell lidelse: lidelse som stammer fra en opplevelse av at verden er sted hvor selvopptatthet og umoral får stadig større spillerom og konsekvenser.

Et nyansert bilde av lidelse kan utgjøre grunnlaget for ulike måter å forholde seg i lidelsen."What is important for our every day life quality and life satisfaction is how we relate to the unavoidable amount of suffering that permeates our lives in numerous ways." (Jacobsen, 2007: 30) Felles for ulike måter å forholde seg til lidelse på, er at lidelse forutsettes som en del av livet og som noe som kan romme både positive og negative aspekter.

Eksempler på å forholde seg til lidelse (Jacobsen, 2007: 31-32)

- Inngå i en dialog med lidelsen/sykdommen.
  - o Hva kan du lære av lidelsen/sykdommen?
  - o Hva forteller lidelsen/sykdommen deg med tanke på hvordan du kan leve livet ditt på en beste mulig måte?
  - o Forsøk å etterkomme og leve i pakt med de kravene lidelsen/sykdommen setter deg overfor.
- Anerkjenn lidelsen/sykdommen som noe du ikke kan forandre: en grensesituasjon.

- Til syvende og sist: akseptere at det er noe i din situasjon som du ikke kan forandre, uansett hva du gjør.
- Ta inn over deg at det finnes noe som er større enn deg selv.
- Aksepter lidelsen/sykdommen som en del av det livet som ble ditt å leve.

### **2.5.2.2. Lykke som eksistensielt konsept.**

Fra et eksistensielt perspektiv utvikler lykke seg i møtet mellom individet og verden. Det er utilstrekkelig, i henhold til eksistensiell psykologi, å forstå lykke som en viss grad av selvrealisering. "The existential approach seeks to integrate suffering and joy and should be understood as a specific meeting or relationship with the world, a particular way of being-in-the-world." (Jacobsen, 2007:37)

Den eksistensielle psykologen Medard Boss (Jacobsen, 2007) har arbeidet med spørsmålet om hva som er den beste måten å leve og være i verden på. Han har i den forbindelse utarbeidet uttrykket "Heiteres Gelassenheit" som uttrykk for den ideelle måten å være menneske i verden på. På engelsk kan dette oversettes med "composed, joyous serenity" (Jacobsen, 2007: s 37) Vi

Jacobsen viser til tre aspekter eller komponenter i dette uttrykket:

- Det første aspektet refererer til en frihetsdimensjon, idet det forutsettes at mennesket er fritt til å følge sin egen indre stemme når det gjelder hvordan det skal leve sitt liv.
- Det andre aspektet er en glede som rommer det å være full av liv, vitalitet og åpenhet.
- Det tredje aspektet betegner en evne til å være i verden på en respektfull og ærbødig måte.

Denne måten "å være i verden" på krever i henhold til Jacobsen mye av oss. "I understand Boss's version of existential happiness as a demanding concept." (Jacobsen, 2007: s 38)

Dette gjenspeiles i den måten uttrykket gjør seg gjeldende på i møte med ulike dimensjoner i tilværelsen.

Jacobsen understreker tre slike dimensjoner:

1. Den kroppslige eller psyko-biologiske dimensjonen.  
Denne dimensjonen reflekterer en opplevelse av kroppslig harmoni i den forstand at individet hviler og faller til ro i sin egen kropp.
2. Den andre dimensjonen henspiller på vårt forhold til døden.  
I henhold til eksistensielle tenkere er menneskets grunnleggende utfordring å komme til rette med sin egen dødelighet. Ulevd liv oppfattes som en av flere mulige kilder til angst for døden. Da i form av eksistensiell skyld, som forstås som et uttrykk for at man ikke har levd sitt liv slik man burde.
3. Den tredje dimensjonen som forutsettes er en spirituell dimensjon.  
Denne dimensjonen rommer en stor oppgave for individet idet det forutsettes at man funnet en tilhørighet for seg selv innenfor en større sammenheng. En slik "sammenheng" kan være verden, universet eller Gud.

Hvordan kan vi vite i hvilken grad eller på hvilken måte et menneske lever i henhold til disse dimensjonene? "A single question or two in a questionnaire will certainly not suffice. The final verdict will not appear, I believe, until the moment of death. Not until that moment can we determine if the life of the individual was spent well based on the conditions that this person was given." (Jacobsen, 2007: s 39)

Jacobsen opererer med tre ulike forståelser av lykkebegrepet (Jacobsen, 2007:40):

- Lykke som "subjective well-being" eller subjektiv velvære: består av behagelige følelser, lite negative følelser og stemninger og høy grad av livstilfredshet. (Positiv og mainstream psykologi)
- Lykke som en dyp og vedvarende tilstand som kjennetegnes av at jeg har realisert mitt potensial og levd mitt liv i henhold til mine egne grunnleggende verdier. (Humanistisk psykologi)
- Lykke forstått som min evne til å møte verden fritt og åpent, til å integrere glede og lidelse i livet i en robust og varig relasjon mellom meg selv og tilværelsen som kjennetegnes av "composed, joyous serenity" (existential psychology)

En slik åpenhet for tilværelsens kompleksitet impliserer at vi tilkjenner kriser en naturlig plass i menneskelivet.

### 2.5.5. Krisers betydning i den menneskelige utvikling.

Livet er uunngåelig en blanding av medgang og motgang. "We all experience both of them and we have to work out our personal balance between them."

(Jacobsen, 2007: 65) Av og til innebærer det at vi utsettes for kriser. En psykologisk krise innebærer at noe har hendt som har rystet oss i vårt innerste. Hva er årsaken til at noen mennesker bukker under i kriser mens andre er i stand til å komme styrket ut av dem?

Jacobsen skiller mellom "crisis" *krise* og "trauma" *traume*. (Jacobsen, 2007: 65)

- Et *traume* er et sår eller en skade på sjelen vi blir påført utenfra.
- En *krise* er selve sjokket eller påkjenningen sjelen utsettes for.

Om noen derfor blir påført et traume kan det utløse en krise – men ikke nødvendigvis. En krise kan på den annen side også oppstå inne i et menneske uten at det er påført noe utenfra. For eksempel i form av en religiøs eller moralsk krise. Å befinne seg i en krise er ikke hverdagskost for de fleste av oss. Like fullt hører kriser med til det vi må forstå som et normalt liv. "Everybody can expect to experience such a condition once, a few times, or even several times during their lifetime." (Jacobsen, 2007: 69)

Innenfor eksistensiell tenkning rommer kriser potensielt flere aspekter. Dette innebærer at kriser kan forstås som en avdekking av muligheter. Et slikt syn bygger på et premiss om at opplevelser, for eksempel en opplevelse av å ha blitt påført et tap, vil romme smerte så vel som muligheter. Et sentralt eksistensielt premiss er forståelsen av hvordan vi kan komme fram til og utnytte de mulighetene kriser rommer. "However – the path to possibility goes through the pain; the positive is reached by way of the negative." (Jacobsen, 2007: 66) Dette leder oss til den eksistensielle filosofen Otto Bollnow.

#### 2.5.5.1. Bollnows kriseteori.

I henhold til Bollnow (Jacobsen, 2007: 70) hører kriser sammen med livet selv. Maskiner og annet inorganisk materiale kjenner ikke til kriser men kriser oppstår i alle sammenhenger hvor liv er involvert. Dette gjelder på en spesiell måte for det menneskelige livet.

"Human life is not just there. It has to be taken over. This taking over your own life does not occur in everyday situations, but in extraordinary situations." (Jacobsen, 2007: 78)

En krise er en slik "extraordinary situation". Alle kriser består av tre dimensjoner:

- Tap
- Prøvelser
- Åpning av tilværelsen

Kriser kan inntreffe på mange ulike livsområder, men følger uansett det samme mønsteret eller forløpet.

- En krise involverer et brudd med fortiden
- En krise utløses av noe som oppleves å komme til oss fra en annen virkelighet
- En krise innebærer at gamle livsmønstre går til grunne og et nytt mønster - som ikke kan avledes av det gamle – kan ta form.

"The experience of living through the crisis may involve the overcoming of danger, experiences of relief and, on a deeper level, a cleansing, the elimination of old issues of conflict and the attainment of a new higher level of stability." (Jacobsen, 2007: 71)

Kriser antar derfor også en sentral betydning i menneskelivet i Bollnows teori.

Bollnow knytter forståelsen av kriser til ordets opprinnelig todelte betydning:

- Renselse
- Beslutning

Krisen innebærer at individet må gjennomgå en "renselse" og så, når krisen er gjennomlevd, ta en "beslutning" knyttet til hvilken vei han/hun skal følge videre. Dette gir kriser et sterkt preg av å være både noe ekstraordinært og hverdagslig.

Våre muligheter i kriser ligger ikke i å kunne velge våre livsforutsetninger eller premisser, men i hvordan vi velger å møte og forholde oss til dem. Undersøkelser blant kreftpasienter viser for eksempel at mange ender opp med å se sykdommen som noe positivt; omtalt som positiv rekonstruksjon. (Jacobsen, 2007) Det innebærer at de har funnet og formet noe av avgjørende verdi i det negative og at dette har hatt betydning for den veien de har valgt videre i livet. Dette skjer i forbindelse med at de

har blir utfordret til å ta sitt eget liv i eie, hvilket er noe annet enn å se sykdommen som en gave i utgangspunktet. "To exist is in effect to immerse oneself fully in one's actual situation. The answer to the adversity of life is thus to accept one's facticity and to act on that basis." (Jacobsen, 2007: s 77)

Den rekonstruerte meningen og livsretningen man etablerer for seg selv på bakgrunn av en krise vil av mange karakteriseres ved at livet oppleves mer intenst og intimt på samme tid, og at begreper som tilgivelse og forsoning, anerkjennelse og tilfredshet har antatt en ny og dypere betydning.

"Through the crisis you find yourself and you even become more truly yourself."  
(Jacobsen, 2007: 82)

Kriser gjør vondt – bør de derfor unngås så langt som mulig?

I henhold til Bollnow er svaret på dette spørsmålet nei, som i stedet fremholder nytten og behovet av et aktivt og bevisst forhold til kriser – de skal ikke bare passivt holdes ut når de møter oss. Kriser har da også en bestemt og konkret funksjon i Bollnows tenkning: "... it should lead to criticism." (Jacobsen, 2007:83) Bollnow tar utgangspunkt i den opprinnelige greske betydningen av ordet kritikk:

- Krise – *krinein*: dele inn, bestemme, rense.

Når målet for et menneske som opplever en krise er kritikk, innebærer det at det samme menneske blir i stand til å forholde seg til sin egen virkelighet og tilværelsen på en ny måte. Ved hjelp av evnen til kritikk - å stille seg kritisk til - individualiserer individet seg fra de store massene og vinner sin identitet som et fritt og ansvarlig menneske. Dette er grunnlaget for den verdi kriser tilkjennes i Bollnows tenkning.

"However, according to Bollnow it is not possible to become critical of their own most treasured convictions using their own strengths." (Jacobsen, 2007: 83) Individet er avhengig av å bli rystet av hendelser det ikke selv rår over. Evnen til kritikk utvikler seg derfor heller ikke gjennom en rolig og behagelig prosess. Bollnow går med dette langt i å forutsette kriser som en nødvendig del av individets liv, på vei til å bli et fritt og ansvarlig menneske som lever et autentisk liv: "It is through crisis that a human being rises from a need-driven everyday life to a conscious and authentic life."  
(Jacobsen, 2007: 78)

I vår vestlige verden kan det synes som et liv uten lidelser og kriser snart er tilgjengelig for alle. Men hva slags liv er det? Hva blir individet da, spør Jacobsen? Evnen til "å stille seg kritisk til" er viktig og nødvendig i dagens virkelighet. "Therefore, the development of critical world citizens presupposes the occurrence of crisis in the life and development of each individual" (Jacobsen, 2007: 83)

"Crisis is painful, but it is also a chance to really sense the world, to feel it. It is a chance to find yourself, clarify your values and take over your own life." (Jacobsen, 2007: 83)

### **2.5.6. Er alle livsmål like verdifulle? Erich Fromms teori.**

Er alle de mål vi kan sette oss for vårt eget liv like verdifulle?

Er for eksempel det å utvikle seg harmonisk og i henhold til sine egne indre verdier like verdifullt som de mål vi setter oss og arbeider mot i et formelt ansettelsesforhold på en arbeidsplass?

Jacobsen skiller mellom tre ulike innfallsvinkler (Jacobsen, 2007:136):

- En nøytral innfallsvinkel fastholder at alle valg og verdier er like betydningsfulle. Det innebærer at ingen kan gjøre krav på at et sett med livsverdier har større verdi enn andre.
- En engasjert innfallsvinkel argumenterer for at det som betyr noe er måten vi lever med og gir oss hen til det vi har valgt.
- En tredje innfallsvinkel vektlegger det som er nødvendig. Det vil si at det viktigste kriteriet for hvilken verdi et valg og en verdi har, er hvilken verdi det antas å ha for den verden vi lever i.

Denne siste innfallsvinkelen ble videreført av Erich Fromm som skilte mellom to forskjellige måter å leve på.

- Den ene er orientert omkring det å besitte, ha eller eie.
- Den andre er orientert omkring det å være eller leve.

Fromm hevdet på bakgrunn av dette at mange av våre hverdagslige aktiviteter og gjøremål endrer karakter basert på hvilket perspektiv vi lever ut fra. Han argumenterer videre for nødvendigheten av å begrense utfoldelsen av en livsførsel



som er basert på et eieperspektiv. "According to Fromm, the mode of having thrives in a society that is organised around the tasks of acquiring, owning and yielding profits." (Jacobsen, 2007: 137)

Samtidig ønsket Fromm å legge til rette for et liv og en livsførsel basert på et leve- eller være – perspektiv. "The mode of being on the other hand refers to lived experience. To be, according to Fromm, involves opening oneself to the world and relinquishing any tendency to egoism." (Jacobsen, 2007: 137)

Begge disse to livsmodusene er tilgjengelige for oss. Fromms understreknign av leve/være – perspektivet fremfor eie – perspektivet, har sammenheng med det han opplever som en grunnleggende utfordring i vår tid:

"For the first time in history, the physical survival of the human race depends on a radical change of the human heart." (Jacobsen, 2007: 137)

Dette utgjør et mulig perspektiv i møte med spørsmålet om hvorvidt det den ene av oss velger som målsetning for seg og sitt liv er like godt som det en annen velger. I forlengelsen av det er det også relevant som et aktuelt aspekt og innspill i møte med spørsmålet om hvilke betingelser vi skal stille når det gjelder veien til det gode liv.

### **3. DRØFTINGSDEL.**

#### **3.1. INNLEDNING.**

Uavhengig av når vi stiller spørsmålet "Hvor går veien til det gode liv?", må vi forholde oss til en aktuell historisk og kulturell kontekst. Når jeg har reist dette spørsmålet i denne avhandlingen innebærer det at jeg forholder meg til vår tids historiske og kulturelle kontekst – nærmere bestemt den historiske og kulturelle kontekst Charles Taylor gir navnet "autentisitetenskulturen."

Vi innleder derfor denne drøftingsdelen med et nytt aktualiserende avisutklipp, denne gangen fra Aftenposten, 14.januar i år, som kan gi oss en pekepinn på hvorvidt vi kan finne gjenkjennbare trekk ved autentisitetenskulturen i vår nære samtid. Det gir oss også anledning til å aktualisere Taylors analyse i møte med et konkret og tidsaktuelt eksempel.

"Har vi noe krav på å forstå andres valg? Akkurat som alle andre mener jo Britt at "det er bra vi er forskjellige", tidens ideal nr.en. Forskjellsdyrkingen er et solid dogme overalt i vår kultur, på arbeidsplasser, i skolegårder, blant venner. Med det er et hardt dogme for oss flokkdyr! Hardt å vite om ens egne valg er de rette, når mulighetene er så mange. Om Grete har et poeng eller Northug gjør så godt han kan. Jeg tror vi har godt av å vite hvor hardt vi syns det er, istedenfor å skjule det bak villet uforstand. Du blir teitere både i egne og andres øyne hvis du innrømmer at du blir sint av mine klær eller Gretes livsvalg. Teitere. Men også klokere. Verden er full av ting vi aldri kommer til å skjønne. Og det må vi tåle." (Aftenposten Fredag, 14.januar 2010)

Skal vi tro artikkelforfatteren (Kristine Koht) er forskjellighet "tidens ideal nr. én". Og credoet om enkeltindividets valg er det eneste faste liturgiske elementet vi "flokkdyr" kan støtte oss til når vi skal finne vår plass og ta våre egne valg blant mennesker hvis valg og livsførsel vi aldri kommer til å forstå. For: "Verden er full av ting vi aldri kommer til å skjønne. Og det må vi tåle." Et slikt utsagn impliserer at fornuften ikke kan hjelpe oss, at den er maktesløs og irrelevant når det gjelder å komme den manglende forståelsen vår til livs. I så fall kan det være et tegn på at vi er i den moralske subjektivismens vold hvilket kan tolkes som et kjennetegn på "autentisiteteskulturen." "This sets up a vicious circle that leads us towards a point where our major remaining value is choice itself." (Taylor, 1991: 69) Det beymringsverdige i Kohts artikkel er i så fall ikke at hun setter fingeren på det som kan forstås som et grunnleggende trekk i vår egen samtid. Det beymringsverdige i henhold til Taylor, er at utsagnet kan tolkes som å bidra til en legitimering av dette "trekket" og gi det et nærmest arkaisk preg i samme moment: livet og verden er slik. Og derfor må vi tåle det. Et slikt utsagn henter klangbunn fra en atomistisk og fragmentert virkelighetsforståelse i den forstand at det lille individet "..vi..." plasseres i en hel verden av "ting vi aldri kommer til å skjønne." Individets manglende forståelse og opplevelsen av denne, grunnfestes og tolkes dermed i lys av en overmakt, representert av alle dem vi aldri, noengang kommer til å forstå: fordi det ikke er meningen. Det er ikke meningen at vi skal forstå dem eller valgene de tar, på samme måte som at det ikke er meningen at de skal forstå oss, og det er nettopp dette vi må tåle. Slik befestes individets grunnleggende rett innenfor autentisiteteskulturen til å ikke bare treffe sitt eget valg, men til i tillegg å være utilnærmelig og suveren i det samme valget. Relativismen viser sitt ansikt ved at alle valg kommer med den

blankofullmakten at de har samme verdi og rang, hvilket innebærer en forskyvning av spørsmålet om rett og galt fra valgets innhold mot at valget er helt og fullt mitt eget. Uforståelig, ja vel, men mitt eget like fullt. Uansett om valget gjelder valg av klær eller valg av livsstil er det er bare én stemme vi flokkdyr skal finne frem til og følge i uforståeligheten omkring oss – vår egen. Og da ikke på bakgrunn av at vi forholder oss til en horisont hvor ulike alternativer settes opp mot hverandre. I stedet blir vi introdusert for en logikk som synes å ha fridd seg fra behovet for horisonter. Dette synliggjør samtidig hvordan den selvdeterminerende friheten i ytterste konsekvens ikke anerkjenner noen grenser for utøvelsen av individets frihet. Vi kan se for oss hvordan dette kan gi seg utslag i ekstreme former for antroposentrisme. Og selv om det nok kan være ubehagelig for oss skal vi motstå fristelsen til å ty til fornuften, fordi den gjør oss "teit". Derfor: den er klok som forstår at han ikke skal forstå etter først å ha ofret fornuften på et alter i en av autentisitetens katedraler. Det vi i stedet blir bedt om å gjøre er å bøye nakken for hegemoniet til den moralske subjektivismen, relativismen og den selvdeterminerende friheten som trumfer fornuftens famling i møte med individets frihetsutøvelse. Og slik kommer også slektskapet til autentisitetensidealet for en dag, på den måten at det sentrale er å være tro mot seg selv – vel og merke i denne teksten i en avledet form.

Det er i så fall nærliggende å stille spørsmål ved hvordan hegemoniet til den moralske subjektivismen og selvdeterminerende friheten, så vel som de andre faktorer Taylor nevner, gjør seg gjeldende overfor spørsmålet om hvordan vi kommer til det gode liv. På hvilken måte finner aspekter fra autentisitetenskulturen gjenklang i den eksistensielle og positive psykologiens tilnærming til dette spørsmålet? Før vi tar til med drøftingen påkaller vi igjen det premisset vi forutsatte ved innledningen til denne fremstillingen, nærmere bestemt: Spørsmålet om hva som er det gode liv leter etter svarene på hvordan vi kommer dit. Det er også den veien vi skal følge i denne drøftingen.

Vi skal derfor nå begi oss i kast med å drøfte den eksistensielle og positive psykologiens forståelse når det gjelder veien til det gode liv, på bakgrunn av sentrale trekk fra analysen av Taylors fremstilling av autentisitetenskulturen.

### 3.2. Kilder til verdi.

"Modern freedom was won by our breaking loose from older moral horizons." (Taylor, 1991: 3) Det er også her vi finner de sammenhenger som leder fram til at vi kan identifisere de forskjellige og konkrete variantene av selvrealisering som autentisitetskulturen rommer. Forbindelsen mellom den moderne individualismen, tapet av moralske horisonter og den instrumentelle fornuften er, som vi har sett, at det er fritt fram for å innføre og etablere nye livsmål og idealer. Derneft kan vi knytte forbindelsen mellom den instrumentelle fornuften og instrumentalisme til at alt kan betraktes som tilgjengelige midler som får verdi i henhold til sin anvendbarhet og den nytte vi eventuelt tilskriver dem for virkeliggjørelsen av ulike individuelle prosjekter. Dette understøttes av at de horisontene som før tilla individer og forhold egenverdi er borte. Den verdien for eksempel relasjoner eller andre mennesker tilskrives i et slikt perspektiv, tilkjennes og kvalifiseres derfor på et individuelt grunnlag. På bakgrunn av Taylors analyse kan vi forstå denne utviklingen som at det har oppstått et nytt rom både i den individuelle og sosiale bevissthet. Dette rommet er i ferd med å bli fylt opp i et tempo som maner til at vi bevisstgjør oss og utvikler et perspektiv som gjør det mulig for oss å forholde oss til dette "nye". I motsatt fall er det rimelig å tro at vi vil kunne falle i en av to grøfter.

- At vi ukritisk og på generelt grunnlag tar til oss og for oss av "det nye" som tilbys, eller
- At vi inntar en holdning som gjør oss fremmede og avvisende overfor "det nye" på et tilsvarende generelt grunnlag.

### 3.3. Autentisitetskulturen og spørsmålet om det gode liv.

For å velge oss et utgangspunkt for drøftingen begynner vi med å hente frem de kriterier Taylor fremsetter for strategier som vektlegger selvrealisering basert på vår tids autentisitetskultur. Disse må som vi har sett anerkjenne to forhold:

- at det finnes noe av betydning og egenverdi utenfor individet selv som forplikter det, samt
- betydningen og implikasjonene av våre relasjoner til andre mennesker,

Vi skal ta utgangspunkt i disse to forholdene, med hovedvekt på det første forholdet. For å skaffe oss kunnskap om veien til det gode liv og for å forebygge at vi havner i en av grøftene, forutsetter vi derfor at vi trenger å komme til rette med hvilken

betydning vi skal tilkjenne våre relasjoner til andre mennesker og hva det betyr å være forpliktet av noe utenfor oss selv.

### 3.4. En eksistensiell forståelse av kriser, prøvelser og veien til det gode.

I analysen har vi sett at kriser og utfordringer kan innta en sentral plass når det gjelder forståelsen av menneskets tilværelse og hvordan vi kommer til et godt liv. På forskjellig vis aktualiserer kriser dermed også aspekter knyttet til de Taylorske begrepene individualisme og horisonter. Dette temaet gjenspeiler samtidig et område hvor vi finner til dels store ulikheter mellom den positive og eksistensielle psykologien. Vi kan forstå disse ulikhetene som at de angir forskjellige veier til sentrale aspekter ved det gode liv.

#### 3.4.1. Tilværelsens kompleksitet som veien til det gode liv.

"The existential approach seeks to integrate suffering and joy and should be understood as a specific meeting or relationship with the world, a particular way of being-in-the-world." (Jacobsen, 2007:37)

Hele fundamentet for Van Deurzen fremstilling av "morability" kan da også tilskrives en virkelighetsforståelse som forutsetter dilemmaer, konflikter, paradokser og prøvelser som en selvfølgelig og viktig del av menneskelivet. Det får som en naturlig konsekvens at en tilnærming til det gode liv må romme en bevissthet om hvordan vi kan forholde oss til disse forholdene. "Mastery over our own fate is not to be found in a place of ease, but in a consistent attitude of understanding and learning, according to our own lights, experience and talents." (Van Deurzen, 2009: 104) Bokstavelig talt innebærer dette å ta sin egen eksistens i eie under en bevisst forutsetning om at den samme eksistensen er truet. Mennesker kan ikke bli sterkere "...by avoiding troubles and aiming to be merely happy in the moment..." Det som derimot gjør oss sterkere er å "...face them (your troubles) and integrate them until we learn to thrive on our misery as much as on our elation." (Van Deurzen, 2009: 151)

I bunn for en slik forståelse kan vi identifisere et premiss om at vi må leve og romme både det vonde og det gode. I et slikt perspektiv vil prisen for å lide mindre være å bli mindre sensitiv og mindre tilgjengelig for det som omgir oss og andre mennesker. Et liv som vokser og utvikler seg like mye av motgang som av medgang er Van Deurzens` s målsetning, hvilket forutsetter en nyansert forståelse av både negative og

positive emosjoner. I Van Deurzens tenkning settes derfor ikke emosjoner opp mot hverandre i det vi kan forstå som to motstridende poler, idet de heller forutsettes å stå i et komplementært forhold til hverandre hvilket innebærer at vi ville skape problemer for utfoldelsen av vårt eget liv hvis vi forventer og baserer tilværelsen vår på tilstedeværelsen av en type emosjoner fremfor en annen. Dette er ikke å forstå som at mennesket reduseres til et hjelpeløst, passivt vesen på utkikk etter en havn i tilværelsens stormkast. Premisset er i stedet at vårt engasjement og vår livskraft skal springe ut av en bevissthet og gjøres mulig ved at vi har funnet fotfeste i den fellesmenneskelige eksistensielle situasjon, og innenfor rammene av de muligheter og begrensninger som angir veimerkene for vår egen, individuelle eksistens. Dette gjenspeiles i Sartres "project":

"Man is characterized above all by his going beyond a situation and by what he succeeds in making of what he has been made. This is what we call the project."  
((Sartre, 1960a/1968: 91) Van Deurzen, 2009: 154)

I dette utsagnet fra Sartre finner vi en gjenklang fra det Van Deurzen omtaler som menneskets evne til å omforme sin egen situasjon - "transform reality" - i det hovedtyngden i Sartres forståelse av hva det betyr å være menneske knyttes til "what he succeeds in making of what he has been made". Dette impliserer at mennesket er utlevert til det Paul Tillich kaller "a state of being before action and non-action" som både utgjør det eksistensielle fundamentet for vår eksistens og en eksistensiell utfordring.

Men en slik selvforståelse finner liten resonans i Taylors fremstilling av autentisitetskulturens fokus på individuell selvrealisering. I kjølvannet av tenkere som Nietzsche etterlates i stedet individet med en selvforståelse som er preget av makt og frihet, i en verden som ikke avkrever noe, rammes inn av noe eller setter en standard individet må forholde seg til. Det selvbylte mennesket presenteres for "... further strengthens the self-centred modes, gives them a certain patina of deeper philosophical justification." (Taylor, 1991: 61) En eksistensiell forståelse av menneskets tilværelse og situasjon kan derfor synes å stå i sterk kontrast til sider ved autentisitetskulturen.

Fra eksistensielt hold inntar man dermed en forståelse av kriser og forskjellige utfordringer i tilværelsen som nærmest kan formuleres som et postulat: Vi kommer til det gode ved å leve gjennom det vonde. Vi gjenkjenner denne forutsetningen som en rød tråd gjennom den eksistensielle fremstillingen:

- Når det gjelder verdier: "Unfortunately the only way to discover about value is to discover about loss and degradation." (Van Deurzen, 2009: 49)
- Når det gjelder sammenhenger mellom bevissthet om eksistensielle livsbetingelser og det å leve helt og fullt: "He argued that the more non-being or death or guilt or fate of failing we can face up to, the more we truly come to life." (Van Deurzen, 2009:34)
- Og når det gjelder forståelsen av kriser: "This taking over your own life does not occur in everyday situations, but in extraordinary situations." (Jacobsen, 2007:78) og "Crisis is painful, but it is also a chance to really sense the world, to feel it. It is a chance to find yourself, clarify your values and take over your own life." (Jacobsen, 2007: 83)

Vi skal forfølge en slik antagelse ved å gå nærmere inn på en eksistensiell forståelse av kriser.

#### 3.4.2. Bollnow og evnen til kritikk.

Av de representantene for den eksistensielle psykologien vi har møtt i denne fremstillingen, fremstår Otto Bollnows forståelse av kriser som særlig relevant for en eksistensiell forståelse av sammenhengen mellom det vi kan forstå som "det gode" vs "det vonde" i menneskelivet og hvordan dette kan gi seg til kjenne innenfor rammene av enkeltindividets liv.

I henhold til Bollnow antar kriser en svært viktig funksjon i menneskers liv, basert på et premiss om at kriser er uløselig knyttet til utfoldelsen av alt liv. En krise rommer både en renselse og en beslutning, og disse aspektene forutsettes å utgjøre kjernen i en prosess som kjennetegner alle kriser. Den prosessen Bollnow ser for seg innebærer at kriser ikke kan gjennomleves på en passiv, distansert måte. Isteden

avkrever det av oss en bevisst og aktiv holdning som motiveres av at det finnes noe i krisen som det er om å gjøre for oss å vinne fram til. Det vi skal vinne fram til, er i henhold til Bollnow, evnen til kritikk – evnen til å kunne stille seg kritisk til saker og spørsmål av betydning i vår egen tilværelse. Gjennom dette antar kriser sin betydning ved å gjøre mennesker i stand til, på grunnleggende vis, å ta sitt eget liv i eie – hvilket innebærer at det livet vi lever blir autentisk. "It is through crisis that a human being rises from a need-driven everyday life to a conscious and authentic life." (Jacobsen, 2007: 78)

Som hos både Taylor og Seligman støter vi også her på autenticitetsbegrepet. Evnen til å stille seg kritisk til fremstår derfor som et kjennetegn for en eksistensiell forståelse av et autentisk liv. Og siden evnen til kritikk bare er tilgjengelig for oss gjennom kriser, knyttes dermed også kriser til et autentisk liv. To forhold gjør at den forståelsen av autenticitetsbegrepet Bollnow og Jacobsen forutsetter, henter klangbunn fra Taylors forståelse.

Det første refererer til hvordan man kommer til et autentisk liv. "However, according to Bollnow it is not possible to become critical of their own most treasured convictions using their own strengths." (Jacobsen, 2007: 83) Vi gjenkjenner her den "røde tråden" i den eksistensielle psykologien som kan formuleres slik at vi kommer til det gode ved å leve gjennom det vonde. Evnen til å stille seg kritisk til er med andre ord ikke tilgjengelig for oss gjennom det vi kan forstå som en kultivering av våre etablerte ressurser, evner eller muligheter. "The experience of living through the crisis may involve the overcoming of danger, experiences of relief and, on a deeper level, a cleansing, the elimination of old issues of conflict and the attainment of a new higher level of stability." (Jacobsen, 2007: 71)

Det andre forholdet refererer til hva et autentisk liv rommer og er forpliktet av. Bollnows forståelse av kriser, og det autentiske liv det kan lede til, rommer ikke bare en forståelse av krisers betydning for individets utvikling, den inngår samtidig i et helhetssyn som inkluderer en aktiv stillingstagen til den verden individet befinner seg i. Den evnen til kritikk som kriser skal sette mennesker i stand til å utøve, er derfor ikke bare en nødvendig kvalifikasjon for at det enkelte individ skal individualisere seg og fremtre. Den samme kvaliteten som individualiserer individet forutsettes å være et gode for det samfunnet individet er en del av: verden trenger mennesker som har



evnen til å stille seg kritisk til den verden det selv skal bebo. "Therefore, the development of critical world citizens presupposes the occurrence of crisis in the life and development of each individual" (Jacobsen, 2007: 83) Slik knyttes individets levde liv, i hele dets bredde og mangfold, sammen med en forståelse av tilværelsen og menneskets plass i den. Vi kan dermed knytte Bollnows kriseteori og den forståelsen av forpliktelse som grunnfester individets utvikling i noe utenfor det selv, til Jacobsens skille mellom ulike måter å vurdere livsvalg på. Jacobsen skiller i så måte mellom tre ulike innfallsvinkler hvorav den tredje og siste vektlegger det som er nødvendig. Det vil si at det viktigste kriteriet for hvilken verdi et livsvalg og en verdi har, er hvilken verdi det antas å ha for den verden vi lever i.

Dette underbygges ytterligere hos Jacobsen ved at enkeltindividets behov for mening eksplisitt knyttes til behov som eksisterer utenfor individet selv i form av verdens nød. "There is a whole world out there calling for you, waiting for you and giving meaning to you." (Jacobsen, 2007: 148)

Vi kan tolke dette som at individet tegnes inn i en virkelighet hvor det forutsettes at individet og individets egen utvikling er forpliktet overfor behov som finnes utenfor det selv, i samfunnet – hvilket gjenspeiler en form for sosial og politisk bevissthet. Sagt på en annen måte: individets utvikling må forholde seg til at ting og forhold utenfor individet selv har egenverdi og betydning og gjennom det antar livet en kvalitet vi kan forstå som autentisk.

### 3.4.3. Å være i verden som utgangspunkt for å tilkjenne relasjoner verdi.

Fromms eieperspektiv vs væreperspektiv er også relevant i denne sammenheng, hvorav eieperspektivet fremstår som et særlig aktuelt livsspor for mennesker som søker mot en selvsentrert form for selvrealisering. "According to Fromm, the mode of having thrives in a society that is organised around the tasks of acquiring, owning and yielding profits." (Jacobsen, 2007: 137) Vi gjenkjenner således aspekter ved det samfunnet og den kulturelle situasjonen Taylor kaller autentisitetenskulturen, gjennom en vektlegging av en måte å leve på som favoriserer den instrumentelle fornuften. Det gjelder i det hele tatt "å sitte godt i det" gjennom å være i besittelse av de ting, livsomstendigheter og opplevelser som tiden verdsetter. Maksimal velvære kan være

et eksempel på slike livsomstendigheter.

Samtidig ønsket Fromm å legge til rette for et liv og en livsførsel basert på et leve- eller være – perspektiv. "The mode of being on the other hand refers to lived experience. To be, according to Fromm, involves opening oneself to the world and relinquishing any tendency to egoism." (Jacobsen, 2007: 137) Dette innebærer at være-perspektivet vektlegger og henspiller på en måte å være menneske i verden på. I forlengelsen av dette forutsettes det en forståelse av menneskelig utvikling som kjennetegnes av at man blir mer åpen og at man tar opp kampen mot egen egoisme.

Dette står i kontrast til de selvsentrerte, avvikende versjonene av autenticitet innenfor autenticitetskulturen som kjennetegnes av:

- å være sentrert omkring realiseringen av individet på en måte som gjør vedkommendes forbindelser og relasjoner instrumentelle."They push, in other words, to a social *atomism*." (Taylor, 1991: 58) Der nest,
- å knytte selvrealisering til selvet i en eksklusiv forstand, samtidig som man neglisjerer eller underslår betydningen av hensyn og behov som har opphav utenfor selvet. "They foster in other words, a radical anthropocentrism." (Taylor, 1991: 58)

Være – perspektivet til Fromm utfordrer således både antroposentriske og atomistiske trekk i samfunnet ved å fremholde at en viktig utfordring for mennesket består i å utvikle en måte å være i verden på, fremfor det å leve ut fra en målsetning som er fokusert omkring akkumulering av eiendeler og bestemte omstendigheter for individet. I lys av dette får vi også øye på den eksistensielle vektleggingen av relasjoner i det være-perspektivet åpner for en annen måte tilkjenne verdi på enn eie-perspektivet. Vi har sett at Van Deurzen forstår utfoldelsen av menneskelivet på en slik måte at det avkrever av oss en forståelse av mellommenneskelige fellesskap og relasjoner som er bygget på gjensidighet - jeg trenger det samme fra deg som jeg gir til deg. Et slikt premiss underbygges videre av at mennesker forutsettes å befinne seg i et gjensidig og ubrytelig skjebnefellesskap med hverandre hvilket innebærer at det jeg gjør mot deg også er en handling overfor meg selv. Det har som konsekvens at min egen integritet alltid må forholde seg til og finne sin plass i et harmonisk samspill med andre mennesker og deres integritet. Utfoldelsen av individets liv er til syvende og sist ikke mulig uten tilstedeværelsen av relasjoner i henhold til Van

Deurzen, siden jeg også forutsettes å skape mitt eget Selv i møte med andre mennesker.

#### **3.4.4. Kriser, lykke og eksistensielle utfordringer som kontrast til autentisitetsskulturen og den positive psykologien.**

Når Bollnow derfor hevder at kriser er nødvendige med tanke på individets individualisering og evne til kritikk og kritisk tenkning, kan dette forstås som å befinne seg i en spenning overfor kulturelle og sosiale krefter som utøver et press mot å leve og forstå livet på en bestemt måte, jamfør ovenfor. Denne forståelsen vil blant annet kunne skape en forventning om et liv uten lidelse, hvor mennesker står i fare for å bli fremmedgjorte overfor motgang og prøvelser. Det vil i så fall kunne innebære at våre liv blir mer skadelidende enn de kunne ha blitt fordi vi ikke makter å forholde oss godt til bestemte deler av det. Implisitt i denne forståelsen forutsettes det derfor også at tilværelsen selv stiller oss overfor bestemte krav og utfordringer, som vi ikke kan komme utenom.

Ulike eksistensielle tenkere har bidratt med forskjellige forslag til hva vi kan forstå som slike eksistensielle utfordringer. Vi har sett at Jacobsen skiller mellom i alt seks dimensjoner eller dilemmaer. "By a life dilemma we understand a situation in which the choice stands between two poles that both fall within what we normally expect out of life." (Jacobsen, 2007: 14) Det første av disse dilemmaene synliggjør også forholdet mellom "Lykke og lidelse": hvordan kan jeg etterstrebe lykke samtidig som jeg vet at livet uunngåelig inneholder smerte?

Tidligere har vi da også sett at den eksistensielle psykologien forholder seg til en annen forståelse av lykke enn den positive psykologien. Jeg tenker da spesielt på Jacobsens skille mellom lykke og dyp lykke og den livsholdning som bærer navnet "heiteres gelassenheit". Begge disse eksemplene rommer alternative forståelser av lykke og skiller seg fra Diners forståelse ved å forutsette en mer nyansert og sammensatt oppbygning av både tilværelsen selv, individets egen opplevelse av å bebo den og ved at lykke ikke forutsettes å være i sentrum for menneskets aktivitet.

Vi kan finne et illustrerende eksempel på dette, som utgjør et relevant innspill med tanke på min egen arbeidshverdag, i en artikkel skrevet av den norske psykiateren Einar Johnsen.

### 3.4.5. Håp i et instrumentelt vs eksistensielt perspektiv.

Under tittelen "Existential Reflections on Hope and Despair." (Johnsen, 2008) tar han for seg en forståelse av håpets funksjon i et eksistensielt perspektiv. Samtidig kan vi anføre at han går i rette med det vi kan gjenkjenne som en instrumentell forståelse av håp, idet håpet nettopp lokaliseres i en spenning mellom å springe ut av og gjenspeile enkeltindividets behov i en snever forstand på den ene siden og håp forstått som en måte å være i verden på den andre.

Han skriver: "Could it be that hope is the fundamental existential experience which undergirds courage, faith, love, and the will to live?" Han beskriver deretter hvordan temaet håp har vært gjenstand for debatt og oppmerksomhet i et historisk perspektiv og innenfor ulike faglige sammenhenger. Dette gjelder særlig i vår tid gjennom et sterkt fokus på håpets funksjonelle kvaliteter. Det være seg for eksempel i forbindelse med medisinsk behandling. "Since it has been shown that hope can positively influence the course and outcome of illness the capacity for hope is a valuable one to develop in the lives of patients who are suffering and vulnerable to despair. Indeed the number of articles on this topic has increased enormously in the last few years." (Johnsen, 2008: 5) På denne måten kommer altså håpet til syne gjennom å besitte det vi kan forstå som bestemte funksjonelle kvaliteter. Men fokuset på håp har også potensielle skyggesider. I det som fra en synsvinkel er en berikelse, finner vi også andre aspekter: "As I see it, however, there is some potential danger in this: namely, if hope is treated as a skill set to be taught, a possession of the individual, rather than as a human attribute, a way of being to be developed. The difference is simple: understanding hope as a skill treats it as a kind of commodity whereas understanding hope as a capacity or a human attribute or characteristic emphasizes a quality of one's very manner of existing." (Johnsen, 2008: 5)

Vi gjenkjenner her et eksistensielt særpreg idet Johnsen skiller mellom håpet som noe vi enten kan være i besittelse av som en form for emosjonell eiendel vs noe som særpreger vår menneskelighet og måte å være menneske i verden på. Denne bekymringen for og forståelsen av håpets karakter som en måte å være i verden på, presiseres når han skriver om hva som gjør det "å håpe" til noe kvalitativt annet enn det "å ønske".

“To wish is close to hoping, but wishing is more specific, more attached to definite outcomes than hoping. The mood of wishing is also different from that of hoping. Wishing involve striving, an urgent kind of restlessness, a demand; whereas hoping is more uncertain, patient, receptive, even modest and humble in the face of what is. Hoping does not expect anything in particular to happen, does not demand or predict any particular outcome. Hope waits and is free to anticipate what might be as yet undiscovered, unimagined, or untapped.” (Johnsen, 2008: 8)

Det er nærliggende å si at håpet på denne måten antar noe av den samme karakterbyggende funksjon som Bollnow tilskriver kriser, og at det kan være en kilde til informasjon for oss til når vi stiller spørsmål ved hvordan vi skal være mennesker i verden. Samtidig fremstår en kontrast til den forståelsen av mennesket og menneskelivet som fremholdes i autentisitetenskulturen. “...hoping is not about personal satisfaction but about deliverance, freedom, and joy. The dynamics of hope are co-determined not only by one`s despairing but also by one`s struggling with narcissism, self-love, and self-preoccupation.” (Johnsen, 2008: 8) Vi finner med andre ord en forståelse av håp som knytter det til en bestemt forståelse av mennesket, av hva som er menneskets utfordringer i tilværelsen. Hva håpet dermed er og hvordan en slik forståelse av håp er knyttet til utvikling av karakter og personlighet kommer vakkert frem i et sitat fra Vaclav Havel:

”Hope is that something gives meaning regardless of what happens, and more important: The deepest and most important hope, which makes it possible for us to stand up and strive for something good, this hope come to us from somewhere outside.” (Johnsen, 2008: 10)

I en slik forståelse av håp knyttes håpets karakterbyggende funksjon sammen med anerkjennelsen av en horisont. Og denne horisonten viser sin egenart gjennom å være grunnfestet utenfor individet, samt å gjøre oss i stand til leve vårt liv i det godes tjeneste. Slik knyttes tre viktige forhold sammen, i det vi kan forstå som en fortettet eksistensiell virkelighetsforståelse med elementer fra både Jacobsen, Bollnow, Van Deurzen og Johnsen: motivasjon og premisser for individets egen utvikling knyttes sammen med en forståelse av at det er noe som er godt og rett å leve og kjempe for som setter vår utvikling som mennesker i et forpliktende forhold til hva verden utenfor

oss selv trenger, og det livet som fremtrer for oss gjennom dette forutsetter en horisont som kan utgjøre en kilde til mening.

”Existence is to stretch out your hand towards the world out there. The world is burning and in need of all the attention of good-hearted and wise people that it can get.” (Jacobsen, 2007: 148)

Slik finner sentralt tankegods i den eksistensielle psykologien en dyp klangbunn hos Taylor som nettopp understreker betydningen av denne type initiativ som vekker og henleder individets bevissthet og oppmerksomhet mot det som skjer i den verden det selv er den del av. ”What our situation seems to call for is a complex, many-levelled struggle, intellectual, spiritual and political...” (Taylor, 1991: 120)

Hvordan posisjonerer så den positive psykologien seg til dette bildet?

3.5. En positiv forståelse av veien til det gode.

Vi begynner med et sitat fra Diener som har i seg å kunne skarpstille en kontrast til den eksistensielle forståelsen av kriser og negative emosjoner:

“Health and material sufficiency are helpful to happiness because they free the mind for other things, but they are not sufficient for happiness.” (Diener 2008: s 226)

Fraværet av utfordringer når det gjelder helse og økonomi er med andre ord nyttige for vår lykke, av den grunn at vi slipper å befatte oss med dem. Istedet kan vi bruke tiden vår på noe annet. En slik forståelse bidrar til et bilde av en innsnevret og endimensjonal tilværelse hvor det vi kan forstå som gjenkjennelige og fellesmenneskelige utfordringer verken kan romme eller føre til noe annet enn sørgelig livslede. Basert på erfaringer fra min egen arbeidshverdag er det nærliggende å stille spørsmål ved om mennesket er tjent med å bli møtt med en slik forståelse av utfordringer og vanskeligheter.

Vi gjenkjenner den samme holdningen og ”faren” når det kommer til det å skulle befatte seg med andre mennesker og deres liv:

### **3.5.1. Betydningen av relasjoner – en ”Vær varsom plakat!”**

”If we have too much empathy, we make ourselves vulnerable to the pain of others.” (Diener, 2008: 63) I så fall risikerer vi å utsette oss for mer vanskelige og negative

følelser enn lykken vår har godt av. Og når vi selv befinner oss i utfordrende omstendigheter angir Diener den samme oppskriften: "You can protect yourself from the down times to some extent. By choosing friends carefully, surrounding yourself with happy people, and communicate well with others, you can avoid unnecessary conflict. Of course, none of us can ever completely avoid life`s problems, but then, that`s why we have supportive friends." (*Diener, 2008: s 64*)

Motgang og prøvelser fremstår dermed i dette landskapet som noe vi skal beskytte oss mot i størst mulig grad, både i eget liv og i verden omkring, fordi det er knyttet negative følelser til dem. Og det samme gjør seg gjeldende overfor andre mennesker. Og den beste formen for beskyttelse mot negative følelser enten de stammer fra livsopplevelser eller omgang med andre mennesker finner vi i positive emosjoner som vi kan høste fra positive livsopplevelser og positive mennesker, og som har i seg å kunne "omgjøre" våre negative emosjoner: "Positive emotions serve to bring us back to our baseline by undoing our negative feelings." (*Diener, 2008: 24*)

Her gjenfinner vi antroposentriske og individualistiske trekk ved at våre relasjoner til andre mennesker antar et instrumentelt preg overfor individets egen utvikling. Individet står i fare for å bli stående tilbake i det vi kan forstå som et grunnleggende ambivalent forhold til andre mennesker, idet de både representerer noe jeg skal beskytte meg mot og distansere meg fra og noe jeg trenger for å ivareta mine egne positive emosjoner. Vi kan forstå denne ambivalensen som legitimert og berettiget i lys av den instrumentelle fornuften idet den åpner for at vi kan forstå og bruke relasjoner til andre mennesker i vårt eget selvrealiseringsprosjekt. Slik kan den positive psykologien forstås som å bidra til antroposentriske trekk i autentisitetenskulturen.

Men den instrumentelle fornuften har et armslag som rekker videre enn til å utgjøre et premiss for hvordan jeg forstår mennesker og verden omkring meg. Den kan også utgjøre grunnlaget for en bestemt forståelse av lidelse og ulykke i menneskelivet.

### 3.5.2. Den instrumentelle fornuften og lidelse.

Vi kan tolke Changetechs tilbud NewMe Leve Lykkelig som et aktualiserende uttrykk for en slik forståelse på den måten at det rommer en tiltro til og forutsetning om at tilværelsen og livet er noe som det står i vår makt å kontrollere. Og deres

programmer gir deg den innsikt og de teknikker du trenger for å gjøre det. Vi kan kontrollere vårt eget liv med den konsekvens at vi blir mer lykkelige, eller vi kan kontrollere vår egen lykke med den konsekvens at vi får et bedre liv. De samme psykologene fra Changetech besitter åpenbart en kunnskap som gjør at de kan underbygge slike forestillinger og påstander fra sitt eget faglige ståsted. Men overfor folk flest trenger de kanskje ikke engang å hente fram en slik kunnskap. Det er nok å spille på de strengene som allerede er der og som vi kan knytte til autentisiteteskulturen. Og mennesker i den kulturen er sensitive for spørsmål som: Er du lykkelig? Er du lykkelig nok? Vil du bli mer lykkelig og få en bedre hverdag?

Slik tilkjenner den positive psykologien en sterk vektlegging av den instrumentelle fornuften. Dette slektskapet fremstår på bakgrunn av at det å ikke være lykkelig langt på vei kan avskaffes. Ja i den grad at vi bare skal kjenne til ulykken i den grad vi må det for å være lykkelige. Selv de bånd Diener legger på lykken og individets jakt på lykke, er motivert av å skulle bevare og beskytte lykken. "Maximize your psychological wealth, and this will mean occasionally experiencing a few negative emotions." (Diener 2008: s 220) Og på denne bakgrunn fremstår også det som kan utgjøre en potensiell fare ved en ukritisk feiring av den instrumentelle fornuften; at vi fristes til å utelate eller ignorere bestemte aspekter ved menneskets liv og situasjon.

Vi kan forfølge og belyse disse trekkene ytterligere gjennom å ta for oss de selvsentrerte og avvikende formene for autentisitet innenfor autentisiteteskulturen. Disse kjennetegnes som vi har sett av to bestemte forhold som hver knyttes til sentrale begreper hos Taylor:

- De er sentrert omkring realiseringen av individet på en måte som gjør vedkommendes forbindelser og relasjoner til andre mennesker instrumentelle: "They push in other words to a social atomism." (Taylor, 1991: 58)
- De knytter selvrealisering til selvet i en eksklusiv forstand samtidig som man neglisjerer eller underslår betydningen av ulike hensyn og behov som har opphav utenfor selvet. "They foster in other words a radical anthropocentrism." (Taylor, 1991: 58)

Forestillingen om at hvert menneske i autentisiteteskulturen må skape seg selv og sin egen originalitet holdt sammen med påvirkningen fra atomisme og antroposentrisme



etterlater derfor individet i en dyp spenning. I siste instans kan dette også bygge opp under en forestilling om at vi må forsvare oss mot vilkår i tilværelsen selv eller det som kan true vårt selvrealiseringsprosjekt og som kan gjøre seg gjeldende gjennom ulike utfordringer, forventninger, krav og påbud. Vi kan forstå den positive psykologiens fokus på lykke i lys av de samme mekanismene, i den forstand at det er om å gjøre å ta seg i vare, å beskytte seg eller ta sine forhåndsregler overfor tilværelsen slik at vi kan ta vare på og utvikle lykken. Og når den instrumentelle fornuften i autentisitetetskulturen forteller oss at det er mulig, legitimerer moralen i autentisitetetskulturen at det også er "det rette å gjøre" fra et moralsk ståsted.

Også økonomene fra Harvard viser til forskning som forteller oss at mennesker med tilstrekkelig høy inntekt er lykkeligere enn mennesker med lavere inntekt. Denne lykkefordelen er relatert til at de kan kjøpe seg fri fra lidelse. Slik fremtrer den instrumentelle fornuften også her med og i sin egen moral når det gjelder lykke. Når den viser til at vi kan gjøre oss selv mer lykkelige utgjør den sin egen moralske referanse på den måten at det tas som en selvfølge at dette ikke bare er en uproblematisk målsetning; du går også i mot bedre vitende hvis du ikke gjør det du kan for å bli det.

Totalt sett tegner dette et bilde av mennesket som et vesen som befinner seg i en dyp spenning.

### **3.5.3. Spenninger i en positiv virkelighetsforståelse.**

I denne spenningen kan vi se for oss ulike motsetninger:

- Et godt liv vs et vondt liv
- Lykke vs lidelse
- Positive vs negative emosjoner
- Lykkelige vs ulykkelige mennesker
- Behovet for dype relasjoner og nære venner vs faren ved egen empati og innlevelse i andres lidelse

Spenninger utgjør også, som vi har sett, en viktig del av en eksistensiell virkelighetsforståelse. Det som skiller spenningene i Dieners virkelighetsforståelse fra en eksistensiell forståelse er derimot to sammenvevde forhold:

- at de fremstår som til dels ubevisst og derved utilsiktede, og derfor:
- at man forutsetter en tilværelse for mennesket hvor slike spenninger ikke inngår.

Det er nærliggende å stille spørsmål ved om disse spenningene dertil også, i lys av en eksistensiell forståelse av menneskets situasjon, representerer spenninger som lar seg romme og leves eller om de etterlater mennesket i en tilværelse hvor det blir ute av stand til å gjenkjenne seg selv og sitt eget liv. En slik situasjon foranlediges av at det på lignende vis levnes lite rom for motsetninger, nyanser og dilemmaer, hvilket står i fare for å underslå at mange sterke og viktige livsopplevelser og erfaringer kan romme komplekse og motsetningsfylte følelser og inntrykk. Dette kan også gjøres gjeldende når det kommer til forståelsen av lykke som presenteres i det vi kan betegne som tilsvarende endimensjonale perspektiver. Dette underslår at følelser, inkludert lykke, ofte kan være spenningsfylte, motsetningsfylte, paradoksale og nettopp ikke entydige men flertydige.

Men siden følelser i stor utstrekning forstås som enten positive eller negative bidrar de også til lykke eller ulykke deretter. En slik virkelighetsforståelse gjenspeiles når Diener omtaler mennesker som møter motgang hvor han fremholder en forståelse av "complete functioning" som levner kronisk syke mennesker svært begrensede muligheter når det gjelder å leve helt og fullt – i så fall er de heroiske, en kvalitet som ikke er en del av "normalen" i Dieners verden.

"Of course there are people with serious chronic illnesses and disabilities who lead full lives. However, these individuals are heroic, and normally ill health is an impediment to complete functioning." (Diener, 2008:46)

Mennesker med kroniske lidelser har åpenbart konkrete utfordringer som stammer fra den livssituasjonen de befinner seg i. Og slike omstendigheter kan påføre og innebære både store begrensninger og vanskeligheter – med andre ord omstendigheter som ville utfordre den enkelte av oss til det ytterste. Dieners utsagn impliserer derimot at dette er noe ekstraordinært – å være heroisk er noe som den enkelte av oss "egentlig"(?) ikke skal måtte behøve.

Vi finner resonans for en slik forståelse av tilværelsen og menneskelivet også i atutentisiteskulturen selv, i det som i henhold til Taylor utgjør noe av det som er tapt: "Some have written of this as the loss of a heroic dimension to life. People no longer

have a sense of a higher purpose, of something worth dying for. In another articulation, we suffer from a lack of passion. Kierkegaard saw “the present age” in these terms. And Nietzsche’s “last men” are at the nadir of this decline; they have no aspiration left in life but to a “pitiable comfort.” (Taylor, 1991: 4)

Kanskje kan vi også forstå dette som et uttrykk for individualismens skyggeside på den måten at mennesker kan bli mer sårbare for lidelse som en følge av et omfattende fokus på individet og selvets utvikling som noe som er løst fra større sammenhenger og perspektiver. Hvis min egen lykke på forskjellige måter er løst fra andre menneskers liv på en forpliktende måte, vil jeg også lettere kunne bli ensom i min egen lidelse. En alternativ forståelse til dette finner vi som vi har sett i Bollnows kriseteori som nettopp knytter individets liv og lidelse til samfunnets og verdens liv.

Også her finner vi et underliggende premiss som skiller den positive fra den eksistensielle forståelsen av menneskelivet. Det synes åpenbart at dette vil ha store konsekvenser med tanke på hva man forutsetter at det gode liv rommer.

#### **3.5.4. Lykke, lidelse og veien til det gode.**

Dieners tilnærming kan slik oppfattes som å reflektere en ensidig negativ forståelse av hvilken betydning utfordringer og motgang tilkjennes i menneskelivet, hvor følelser og opplevelser tvinges inn i det vi kan forstå som til dels svært trange positive vs negative kategorier. Disse står i fare for å kunne gjøre mennesker fremmede overfor egne liv når det gjelder hvordan vi skal forstå det vårt eget liv rommer og skille det verdifulle fra det mindre verdifulle.

En implikasjon av en positiv forståelse av lykke er at fraværet av motgang og vanskeligheter er positivt relatert til lykke. I en spissformulering kunne vi dermed si at veien til det gode liv i henhold til den positive psykologien kjennetegnes av en kultivering av positive opplevelser og emosjoner, basert på at:

- En forståelse av at veien til sentrale aspekter i det gode liv går gjennom å kultivere opplevelsen av lykke: “So take AIM on happiness and you will increase your psychological wealth.” (Diener, 2008:201)
- En forståelse av at lykke vil gi deg det du ønsker deg: “Happiness, then, is itself a resource you can tap to achieve the things you want in life.” (Diener, 2008: 9)

- Gode følelser er i seg selv å forstå som en gave, uten betingelser, ved at de fremmer utvikling og høy funksjonsevne. "Positive emotions serve a definite purpose: they "broaden and build" our personal resources." (Diener, 2008: 21)
- Nyfødte barn smiler allerede før synet er utviklet nok til å se klart, hvilket indikerer at det å smile er en medfødt atferd. Smilet blir på den måten en ytre manifestasjon av lykke som allerede fra starten av knytter oss til andre mennesker. "...happiness is the grease that allows this evolutionary machinery to work." (Diener, 2008: 23)
- At det å oppleve livet som vidunderlig forsetter en virkelighetsforståelse som synes fri for spenninger, utfordringer og konflikter: "After all, if you experience your life as wonderful, what more would you want?" (Diener, 2008: 6)

### **3.5.5. "Det er bare du som vet veien til det gode liv."**

I lys av dette forutsettes også spørsmålet om verdi å høre hjemme i den private sfæren i en eksklusiv forstand på den måten at det er individet selv som står for vurderingen av hva som er verdifullt. "Psychological wealth won't automatically give you everything you want, but it is your best shot at the life you value." (Diener, 2008: 222) Underforstått: det er deg selv som definerer hva som er et godt liv. Også på denne måten henter derfor en positiv forståelse av veien til det gode liv klangbunn i det Taylor fremsetter som sentrale aspekter og utfordringer ved autentisitetens kulturen: ved at verdi tilkjennes og oppnås på bakgrunn av et valg – nærmere bestemt ditt eget. Og det stilles ingen krav til hvilket grunnlag dette valget tas på, bortsett fra – slik vi så i artikkelen fra Kristine Koht - at valget må være ditt eget og at fornuften i beste fall kan spille en svært underordnet rolle i så måte.

Det at lykke fremsettes som en prosess til forskjell fra en tilstand, underbygger dette på den måten at vi oppfordres til en permanent livsstil som er konstruert og innstilt mot det å skape, utvikle og beskytte positive emosjoner og lykke. En hedonist ville kanskje tidvis kjenne stikk fra sin egen samvittighet eller etter hvert bli utfordret av å se at andre gir nytelser en annen plass i livet, kanskje som følge av å selv bli forelder eller gjennomleve en krise. Den som søker lykken i autentisitetens kulturs moralske landskap trenger ikke å frykte verken stemmen fra sin egen samvittighet eller sammenligning med andre. I de samme livssituasjoner vi kan se for oss at hedonisten kunne bli motivert til å utøve selvransakelse og endre livskurs, vil den

som søker lykken kunne slå seg til ro med at livet, så langt, er levd vel. "Its your best shot at a life you value." (Diener, 2002: )

I lys av dette er det nærliggende å stille spørsmål ved i hvilken grad den dienerske versjonen av positiv psykologi, når det kommer til det levde liv, kan frigjøre seg fra et slektskap med hedonismen i den forstand at den levner lite rom for annet enn positive emosjoner og opplevelser for virkeliggjørelsen av det gode liv. Og dette kan skje under forutsetning av at mennesker like fullt opplever at de er moralske vesener: "People generally want to be happy, but for the right reasons." (Diener 2008: s 249) Og når vi skal finne svaret på hva som er "the right reasons" er samtidens moral av avgjørende betydning. Og den har som vi har sett, i seg å kunne utgjøre moralsk legitimering for en livsførsel hvor det å være sann mot seg selv, sine egne behov og selvets realisering står i sentrum for individets liv. Det nye i vår tid i henhold til Taylor er da heller ikke fraværet av moral i vår kultur, men snarere en moral som fremholder at vi står i fare for å gå glipp av det vi kan forstå som et bedre liv hvis vi ikke setter vår egen utvikling først.

Den positive psykologiens fokus på individets lykke kan i så måte forstås slik at den allerede har den moralske legitimeringen den trenger, nærmere bestemt i autentisitetens kulturer. Derfor kan det, slik Diener i stor utstrekning også gjør, være tilstrekkelig å vise til lykkens funksjonelle kvaliteter og i liten grad stille spørsmål ved eller problematisere moralske aspekter ved det å gjøre lykke til en viktig del av veien til det gode liv; hvorfor skulle den det?

Men i hvilken grad reflekterer dette en forståelse som er representativ for både Dieners og Seligmans positive psykologi?

### **3.5.6. Seligman – "authentic happiness".**

Seligman er i likhet med Diener opptatt av å utvikle og kultivere de positive emosjonene, men skiller seg fra ham på noen områder.

Seligman knytter sin forståelse av lykke til autentisitet - "authentic happiness".

"Herein is my formulation of the good life: Using your signature strengths every day in the main realms of your life to bring abundant gratification and authentic happiness."

(Seligman, 2002: 161) Han knytter dermed lykke som målsetning an til det Taylor forstår som det bærende idealet i vår kultur - autentisitet. Implikasjonene av en slik

sammenkobling er mange. Blant de mest iøynefallende er kanskje at Seligman ved å knytte disse to begrepene sammen har skapt et produkt som, utover å kunne være i besittelse av andre kvaliteter, er skreddersydd for mennesker i autentisitetens kulturer. I så fall gis det å være tro mot seg selv i henhold til autentisitetens ideal et ekstra dimensjon, i det "autentisk lykke" kan forstås som en naturlig konsekvens av å være autentisk, eventuelt at autentiske mennesker er lykkelige mennesker.

Det er nærliggende å stille spørsmål ved hvorvidt og eventuelt hvordan en slik sammenkobling vil bidra med tanke på den utviklingen i retning av subjektivismen som Taylor fremholder. I hvilken retning vil den forståelsen av autentisitet mennesker i autentisitetens kulturer allerede lever sine liv i henhold til, bli påvirket av at lykke skal knyttes an til denne forståelsen? Dette kan utgjøre en del av en begrunnelse for at Seligman selv anerkjenner behovet for at budskapet blir forankret i noe utenfor budskapet selv. Vi skal vende tilbake til det senere i fremstillingen.

Når det gjelder forståelsen av kriser og motgang kan vi derimot gjenfinne momenter fra den samme grunnleggende tankegangen vi så hos Diener, om enn i en noe mer forsiktig og til dels nyansert form. "I believe in building the good life around polishing and deploying your strengths, then using them to buffer against your weaknesses and the trials that weaknesses bring." (Seligman, 2002: 160) Et slektskap mellom Diener og Seligman fremstår derfor på bakgrunn av at veien til det gode går gjennom en eksplisitt kultivering og utvikling av det gode og at det vanskelige, komplekse, sammensatte, motsetningsfylte og krisepregede ikke levnes noen uttalt verdi i så måte.

Men gjennom å introdusere og anvende begreper som tilfredsstillelser og autentisk lykke, åpner han samtidig for en vektlegging av andre aspekter når det gjelder veien til de positive emosjonene og tilfredsstillelsene. Seligmans forståelse av styrker og dyder og den plass disse antar i det gode liv/det hele og fulle livet tegner et annet og mer nyansert bilde av mennesket og menneskelivet enn vi finner hos Diener. Vi finner et uttrykk for dette i forståelsen av sammenhengene mellom helse og lykke eller livstilfredshet. "Remarkably, even severely ill cancer patients differ only slightly on global life satisfaction from objectively healthy people." (Seligman, 2002: 58) Det som derimot i henhold til Seligman har stor betydning når det gjelder forholdet mellom lykke og helsetilstand, er den subjektive opplevelsen av situasjonen, hvilket korresponderer med Seligmans understrekning

av det han forstår som "faktorer under min kontroll" (V). Slik tegner Seligman et mer nyansert bilde av den emosjonelle situasjonen til for eksempel svært syke mennesker. Og i dette bildet kan vi skjelve flere sider ved og et større spenn i den virkeligheten mennesker som vil leve det gode liv forutsettes å leve i.

### **3.5.7. Seligmans forhold til autentisitetenskulturen og grunne former for selvrealisering.**

Et sentralt spørsmål blir allikevel i hvilken grad og på hvilken måte budskapet har i seg kunne bidra til virkeliggjørelsen av ikke-grunne former for selvrealisering i en Taylorsk forstand og betydning. Et slikt spørsmål kan rettes på bakgrunn av det Taylor omtaler som "...a bent in the ideas themselves..." . "But there is a slope, an incline in things that is all too easy to slide down. The incline comes from the institutional factors mentioned above, but also from a bent in the ideas themselves. We saw something like this in the case of authenticity: a way in which the moral ideals lend themselves to a certain distortion, or selective forgetting." (Taylor, 1991: 101)

Det innebærer i så fall at det finnes noe i forestillingen omkring fokuset på positive emosjoner - en tilbøyelighet i selve idéen som gjør det sårbart for en form for forvrengning. I sentrum for en slik antagelse finner vi to forhold:

- Premisser for virkeliggjørelsen av budskapet i budskapet selv
- Premisser for virkeliggjørelsen av budskapet slik vi finner dem i ulike forhold og betingelser i autentisitetenskulturen

Vi har sett at autentisitetenskulturen rommer en tendens mot individualisme, subjektivering, relativisme og fragmentering. Dette aktualiserer en bekymring for hvorvidt et fokus på individet og utviklingen av positive emosjoner slik også Seligman forutsetter, vil forsterke eller ta opp i seg en slik tendens. Eventuelt om den vil kunne klare å differensiere seg fra dem. For å fremheve vårt poeng kan vi gjøre gjeldende at den positive psykologien slik vi så hos Diener, selv rommer en tilsvarende tendens og altså selv står i fare for å bidra til individualisme, subjektivering og fragmentering. På bakgrunn av de fellestrekk vi har belyst ved Dieners og Seligmans positive psykologi, kan vi anføre at Seligmans forståelse av "authentic happiness" står i fare for å bidra til det samme. De kreftene som trekker utviklingen i atomistisk og

individualistisk retning er i henhold til Taylor allerede så sterke og fremtredende at et budskap som fokuserer på individets lykke og velvære utsettes for en gravitasjon inn mot det som utgjør kjernen i autentisitetens kulturer. Og i denne kjernen finner vi ikke fraværet av moral men en morals som er skreddersydd for oppgaven: å legitimere at den enkelte av oss setter vår egen individuelle utvikling foran alle andre hensyn.

Detter er de kulturelle premisser Taylor fremsetter og utgjør "...an incline in things that is all too easy to slide down." (Taylor, 1991: 101) Og denne tilbøyeligheten i kulturen i finner gjenklang i "...a bent in the ideas (de positive: min red) themselves." (Taylor, 1991: 101) Vi kan illustrere dette ved å hente frem et eksempel fra den positive psykologiens forskningsmateriale vedrørende sammenhengen mellom penger og lykke. Av dette materialet fremgår det at penger er positivt relatert til lykke. Resultatene fra økonomene fra Harvard bekrefter og underbygger slike tendenser, samtidig som de også øker pengers verdi ved at inntekt over et visst nivå er positivt relatert til fravær av lidelse. Dette eksemplifiserer hvordan den positive psykologiens budskap vil måtte distansere seg fra slike "fallgruver", ved å stå imot det vi fremsatte som et press fra to hold for å ikke bidra til grunne former for selvrealisering

Seligman ser da også selv denne faren, "... a science of positive emotion, positive character, and positive institutions will merely float on the waves of self-improvement fashions unless it is anchored by deeper premises. Positive psychology must be tethered from below to a positive biology, and from above to a positive philosophy, even perhaps a positive theology." (Seligman 2002: s 251)

Seligman erkjenner altså selv dette trekket ved sitt eget budskap til forskjell fra Diener som vier lite oppmerksomhet til en slik bekymring. For å motvirke at den positive psykologiens budskap blir borte i tidens fokus på selvutvikling, fremsetter Seligman derfor behovet for det vi kan forstå som flere mulige horisonter: en biologisk, en filosofisk og teologisk. Det er da også en religiøs horisont han til slutt angir. Vi skal vende tilbake til denne horisonten senere i fremstillingen.

### **3.5.8. Forståelsen av psykologisk vekst og betydningen av horisonter.**

En annen forskjell mellom Diener og Seligman fremgår når det gjelder forståelsen av hva som skaper psykologisk vekst. Seligman skiller mellom nytelser og



tilfredsstillelser som grunnlag for positive emosjoner, hvorav nytelser ikke forstås som å bidra til psykologisk vekst. "They are not investments, nothing is accumulated." (Seligman, 2002: 116) Diener derimot fokuserer mer på at positive emosjoner – det å være lykkelig - i seg selv utgjør det livet vi ønsker oss. "Happiness, then, is itself a resource you can tap to achieve the things you want in life." (Diener, 2008: 9)

Denne forskjellen rommer ulikheter når det gjelder forståelsen av lykke, men reflekterer også at Seligman forholder seg til det vi kan forstå som et moralsk bakteppe for å gjøre lykken til målsetning i det lykken – i kraft av tilfredsstillelser – knyttes til utøvelsen av verdier og dyder. Dieners budskap på den annen side kan forstås slik at det fremsettes på en måte som bidrar til å tilsløre moralske aspekter ved lykke, idet det forutsettes at lykke ikke bare er en uproblematisk målsetning fra et moralsk ståsted – lykken fremholdes også som en svært lønnsom investering. "And as a result, the real nature of the moral choices to be made is obscured." (Taylor, 1991: 11) Det er nærliggende å forstå dette som at det henspilles på og forutsettes at den moralske forankringen for lykke allerede finnes i autentisitetenskulturen.

Denne spenningen synliggjøres ytterligere av at Seligman bevisst skiller spørsmålet om lykke fra spørsmålet om hva som er det gode liv "The right question is the one Aristotle posed two thousand five hundred years ago: What is the good life?" (Seligman, 2002: 121)

Dette synliggjør en vektlegging av moralske aspekter ved Seligmans fremstilling, en vektlegging vi gjenfinder i Seligmans anvendelse av begrepet styrker fremfor talenter. Styrker kan gi assosiasjoner til det vi forstår med talenter men skiller seg fra disse på en bestemt måte: "...one clear difference is that strengths are moral traits, while talents are nonmoral." (Seligman, 2002: 134) Det er også dette skillet som foranlediger og informerer at Seligmans tilnærming til det gode liv integrerer en forståelse av styrker og dyder i et moralsk perspektiv.

### **3.5.9. Seligmans horisont – lykken bærer lyset.**

Til grunn for disse forskjellene mellom Diener og Seligman ligger da også et annet viktig forhold, nærmere bestemt at Seligman ser behovet for å forankre den positive psykologien budskap i noe utenfor den selv. "Positive psychology must be tethered

from below to a positive biology, and from above to a positive philosophy, even perhaps a positive theology.” (Seligman 2002: s 251)

Dette medfører at Seligman anerkjenner betydningen av at noe tilkjennes verdi utenfor individet selv som er et av de krav Taylor fremsetter for de formene for selvrealisering som vil avgrense seg fra de grunne former.

Samtidig representerer Seligmans ”horisont” en fare for at fokuset på positive emosjoner bringes inn i et spor hvor det å være lykkelig til syvende og sist ender opp med å utgjøre sin egen horisont. Denne faren kan derfor knyttes til to forhold. Det første kan vi knytte til nødvendigheten av horisonter.

I en horisont settes ulike valgalternativer opp mot hverandre, hvoretter noen ender opp med å få større verdi og betydning enn andre. En implikasjon av dette er at forsvaret av lykke – på samme måte som forsvaret av enhver annen ide eller forestilling som vil uttale seg om noe som berører menneskets identitet - må anerkjenne betydningen og forutsette tilstedeværelsen av horisonter.

”Only if I exist in a world in which history, or the demands of nature, or the needs of my fellow human beings, or the duties of citizenship, or the call of God, or something else of this order *matters* crucially, can I define an identity for myself that is not trivial.” (Taylor, 1991: 40)

Men en horisont må tilfredsstillende bestemme kriterier og et slikt kriterium aktualiseres av forhold i autentisitetens kultur – jeg tenker da på forholdet mellom form og innhold. ”Authenticity is clearly self-referential: this has to be *my* orientation. But this doesn't mean that on another level the content must be self-referential.” (Taylor, 1991: 82)

Autentisitetens ideal forstått rett forutsetter at vi anerkjenner størrelser av betydning om mening utenfor og uavhengig av oss selv. Dette harmonerer i utgangspunktet med Kohts forståelse av ”tidens ideal nr. 1” når det gjelder understrekningen av individets valg. Men det er ikke ensbetydende med at innholdet i det jeg velger, i de størrelser jeg anerkjenner utenfor meg selv skal gis innhold av meg selv. Jeg kan derfor gjerne bevare min ”ekte” autentisitet i autentisitetens kultur så vel som i den Kohtske virkelighet og samtidig vie mitt liv til Gud, politikk, miljøvern etc idet anerkjennelsen av horisonter spiller en avgjørende rolle med tanke på utformingen av min egen identitet og mitt eget liv. Det er nettopp dette som forblir uberørt i Kohts

artikkel og som derigjennom bidrar til å tilsløre betingelsene for individets valg på en slik måte at valget er det eneste som fremstår betydningsfullt for oss. Det vi dermed ikke får øye på er faren ved å blande sammen formen – at jeg anerkjenner en bestemt horisont – med innholdet – at jeg selv skal være opphav til det horisonten rommer. "Self-referentiality of manner is unavoidable in our culture. To confuse the two is to create the illusion that self-referentiality of matter is equally inescapable. The confusion lends legitimacy to the worst forms of subjectivism." (Taylor, 1991: 82)

Faren her består i at vi blander de to aspektene sammen på en slik måte at vi skaper en illusjon om at innholdet også må stamme fra oss selv – underforstått: ellers mister vi vår frihet. Dette kan sies å utgjøre en relevant innvending overfor Seligmans etablering av en horisont for sitt eget budskap. Seligman praktiserer derfor ikke bare det idealet som gir ham rett til å velge sin egen religiøse tilknytning for seg selv – mao form, han er selv også opphav til religiøsitetens innhold i det han konstruerer en religiøs forståelse og tenkning som er skreddersydd for en bestemt oppgave: å tjene som forankring for den positive psykologiens budskap. Med det har han gitt åndelig og moralsk legitimitet til et bestemt budskap gjennom å skape en religiøs horisont. Dette er problematisk fordi en slik fremgangsmåte potensielt vil kunne legitimere enhver form for atferd – inkludert "the worst forms of subjectivism."

Teologen Paul Tillichs utsagn om betingelsene for menneskets selvforståelse og selvhevdelse synes relevante i en slik sammenheng: "Man can affirm himself only if he affirms not an empty shell, a mere possibility, but the structure of being in which he finds himself before action and non-action." (Tillich, 1952; s149) En slik "structure of being" som Tillich refererer til her, må derfor forutsette at vi forholder oss til en allerede anerkjent meningsbakgrunn – til en forståelse av tilværelsen som anerkjenner noe av grunnleggende betydning utenfor oss selv. Og selv om denne horisonten er valgt av oss selv i den forstand at vi må velge å gi vår tilslutning til den, innebærer det like fullt at vi har gitt noe forrang som uttrykk for at vi tilkjenner det en bestemt autoritet. Denne autoriteten kommer til anvendelse når vi skal definere hva som kvalifiserer som et godt liv.

Dette har relevans også for forståelsen av Seligmans styrker og dyder på den måten at vi ville måtte kunne betrakte anvendelsen av styrker og dyder som relevant og nyttig også uten at det kvalifiseres gjennom en tilknytning til det å fremme og bevare

positive emosjoner og lykke. Det impliserer at vi må kunne forholde oss til og anerkjenne en annen, selvstendig horisont.

Vi kan tolke dette som et uttrykk for at den positive psykologien er forpliktet på de funksjonelle aspektene ved lykke i en eksklusiv forstand – dvs at den er avhengig av bestemte forutsetninger for å kunne forsvare sammenhengene mellom de ulike positive forskningsbaserte konsekvensene av lykke og de retningslinjer og den tilnærming den fremsetter overfor spørsmålet om hva som er det gode liv. Hvor forpliktet den positive psykologien er av den delen av sitt eget budskap som vektlegger tilstedeværelsen av positive emosjoner, fremgår av det som utgjør særtrekket ved den horisont Seligman forutsetter. Det spesielle ved Seligmans horisont er ikke at den er religiøs av natur. Det spesielle er at den i en eksklusiv forstand må være positiv. Det vil si egnet til å fremme positive emosjoner i individets liv.

Den religion vi kan se for oss på en slik bakgrunn vil kunne ha likhetstrekk med den religiøsitet professor i religionsvitenskap ved UiB Dag Øistein Endsjø omtaler som "kommersiell religion": "Men en veldig stor forskjell fra tradisjonell religion, er at den kommersielle religiøsiteten kommer uten krav." (Fra boken: *Det folk vil ha*. 2011. Gjengitt i Aftenposten, 28.januar 2011) Fra et religionspsykologisk perspektiv er dette bekymringsverdig fordi en slik religionsforståelse vil romme en dissharmoni til den teologisk forankrede antropologien og et teologisk forankret gudsbilde.

Den positive psykologiens gudsbilde står derfor som garantist for en virkelighetsforståelse som legitimerer en bestemt forståelse av lykke og positive emosjoner. Og gjennom en slik legitimering vil enkeltmenneskets ønske om lykke og velvære finne sin ytterste moralske forankring idet et lykkelig liv ikke bare blir forstått som et meningsfullt liv, men også som noe mer enn meningsfullt: "A life that does this is pregnant with meaning, and if God comes at the end, such a life is sacred." (Seligman, 2002: 260)

I en slik virkelighet er det lykken som bærer lyset.

### 3.6. Lidelse, lykke og det gode livet - oppsummering.

Et viktig premiss for denne drøftingen har vært: Spørsmålet om hva som er det gode liv leter etter svarene på hvordan vi kommer dit.

På bakgrunn av det vi har drøftet kan vi derfor se for oss følgende viktige veimerker langs:

Den eksistensielle veien til det gode liv:

- Den eksistensielle psykologien henter i svært liten grad klangbunn fra det kulturelle rommet som har oppstått i kjølvannet av individualismen og den instrumentelle fornuften, derimot oppstår det vi heller kan kalle en dissharmoni med tanke på det vi kan forstå som veien til det gode.
- En positiv utvikling i individets liv knyttes til hva samfunnet og verden trenger av menneskene i samfunnet hvilket har i seg å kunne motvirke subjektivering, antroposentrisme og fragmentering.
- Ulike livsmål har ulik verdi og betydning i henhold til hva de er forpliktet av, for eksempel hva som er nødvendig og kreves av oss i våre relasjoner til andre mennesker eller samfunnet. Dette utfordrer relativismen som knytter verdi til at valget er individets eget i en eksklusiv forstand.
- Kriser og motgang individualiserer oss, gjør oss i stand til å stille oss kritisk til og utgjør en forutsetning for et autentisk liv.
- Mennesket forstås i lys av sine relasjoner til andre mennesker og til verden for øvrig hvilket står i kontrast til en individualistisk og atomistisk virkelighetsforståelse.
- Tilværelsen rommer en kompleksitet av både positive og negative aspekter som det er nødvendig at vi lærer oss å forholde oss klokt til
- Anerkjenner noe av betydning utenfor individet selv og utfordrer dermed
- Anerkjenner og forholder seg til bortfallet av moralske horisonter gjennom å foreslå nye moralske holdepunkter – jamfør Van Deurzens "morability" som har en viktig funksjon i å hjelpe oss til å navigere gjennom livet.
- Forutsetter en spenning som er grunnfestet i betingelser ved tilværelsen selv og som derigjennom utgjør en viktig del av den grunnleggende dynamikken i menneskelivet.

Den positive veien til det gode liv:

- den positive psykologien generelt bebor og henter en viktig klangbunn for sitt budskap i det kulturelle rommet Taylor betegner autentisitetetskulturen, og dette kommer til uttrykk gjennom "...a bent in the ideas themselves..."

- Vi gjenkjenner instrumentalistiske og atomistiske trekk i den forståelsen og betydningen som tilkjennes relasjoner
- Det vi kan betegne som en sentrering omkring individet og individets utvikling kan forstås som uttrykk for det Taylor omtaler som subjektivism og individualisme
- Manglende eller mangelfull bevissthet og stillingstagen til verdien av det vi kan forstå som ulike livsmål kan tolkes i lys av vår tids relativisme hvilket igjen kan tolkes som å bidra til fragmentering. Dette på bakgrunn av og i samspill med at det er opp til individet og definere det som er verdifullt i en eksklusiv forstand hvilket blant annet bidrar til å underslå betydningen av et kollektivt samfunnsansvar
- Fokus på positive emosjoner som forstås som ukompliserte og til dels lite nyanserte hvilket muliggjør en tilsvarende fremstilling av negative emosjoner. Dette utgjør grunnlaget for en inndeling av tilværelsen i kategoriene negativt vs positivt. Dette gjenspeiles i en legitimering av en instrumentell holdning til tilværelsen og det som omgir individet og at andre mennesker og livshendelser og erfaringer blir forstått i henhold til de samme kategoriene - som å bidra enten negativt eller positivt til individets utvikling.
- Lidelse og lykke forstås som motsetninger, med den konsekvens at det ikke er rom for å anerkjenne at lidelse og kriser kan romme noe av betydning med tanke på utfoldelsen av individets liv.
- Vier liten eller ingen oppmerksomhet til bortfallet av moralske horisonter men Seligman ser behovet for å innføre det vi kan forstå som en egen "positiv horisont".
- Skaper en spenning knyttet til individets livsutfoldelse som fremstår lite artikulert og bevisst.

Dette tegner til dels svært fravikende ruter til det gode liv. Disse forskjellene gjenspeiles også i at den virkeligheten både mennesket og veien til det gode liv tegnes inn i, fremstår som grunnleggende forskjellig. Hvilket "godt liv" vil disse forskjellige veiene lede til?

Slik kommer hva som er det gode liv til uttrykk gjennom hvilken vei vi ser for oss dit, hvilket impliserer at den som vil leve et godt liv må forholde seg til mange valg langs

veien. Diener sier: "Happiness is a process, not a place." (Diener, 2008: 9) Det samme kan vi gjøre gjeldende for veien til det gode liv.

### 3.7. Møtepunkter for dialog.

Vi kan se for oss to måter å tolke de politiske initiativ som tar til orde for å gjøre lykke og livskvalitet til politiske tema på, hvorav det første også vil kunne gjøres gjeldende i møte med de deler av Seligmans budskap hvor han nyanserer seg fra Diener. Det første alternativet innebærer at slike initiativ kan skape rom for en debatt omkring hva som er det gode liv på en måte som den myke relativismen vanskeliggjør. I så måte vil det kunne utgjøre en anledning til debatt og bevissthet som kan forvaltes til det positive. I et slikt perspektiv blir en mulig meningsfull oppgave å legge til rette for og bidra til en debatt som kan romme til dels motstridene syn og virkelighetsopplevelser. I så måte fremstår kunnskap om vår egen samtids utfordringer og spenninger viktig. Men politiske innspill ala Høybråthen kan også tolkes eller få en form som ligger nært opp til det Taylor forstår som representativt for den statlige makten som gir seg til kjenne gjennom den myke despotismen, hvilket i så fall ville innebære en forsterkning og videreutvikling av de samfunnstrekk vi allerede ser omkring oss i retning av fragmentering og atomisme. Men det må altså ikke være slik, og nettopp derfor muliggjøres en forskyvning av vårt fokus fra en tolkning av hva som var utspilletts hensikt, over mot en aktiv holdning og stillingstagen overfor hva vi kan gjøre det til. Det samme kan vi gjøre gjeldende overfor de aspekter ved Seligmans budskap hvor han inntar en mer nyansert tilnærming til livsomstendigheter og livsområder som helse og religion. Men ikke bare disse aspektene ved Seligmans åpner for en slik debatt. Vi kan også forstå andre deler av budskapet slik at det åpner for dialog. Jeg tenker da spesielt på fremstillingen av styrker og dyder som leder til tilfredsstillende. Enda ett argument for dette ligger i at både Van Deurzen og Seligman vektlegger dyder og en bevissthet om våre verdier i sin tilnærming til det gode liv. I forlengelsen av dette kan vi se for oss hvordan Seligmans fremstilling av signaturstyrker kan inngå i et liv som vil kunne kvalifisere som godt i henhold til både eksistensiell og positiv psykologi så vel som på bakgrunn av Taylors analyse.

Vi kan også se for oss at Dieners iakttagelse når det gjelder utfordringer ved negative emosjoner kan utgjøre en påminnelse om at vi har et ansvar når det kommer til vår egen livsopplevelse og hvordan vi kultiverer de ulike følelsesmessige aspektene ved

denne. "The danger of negative feelings isn't in experiencing them – we all do – but in getting too comfortable with them, so that they rival our positive emotions in frequency and intensity." (Diener, 2008: 24)

Når vi forstår slike innspill, det være seg fra politisk, psykologisk eller annet hold, som muligheter til debatt og ny bevissthet omkring temaer av grunnleggende betydning, spiller vi en aktiv rolle både med tanke på den videre utviklingen av vårt eget liv og den verden vi er en del av. I en slik prosess aktualiseres den evnen til å stille seg kritisk til som Bollnow omtaler, i den forstand at det å stille seg kritisk til forutsetter åpenhet og dialog fremfor avvisning og taushet. Evnen til å stille seg kritisk til utgjør dermed det vi kan forstå som en relevant kvalitet for å kunne forholde seg til og ferdes i verden på en meningsfull måte.

### 3.8. Fenomenologisk vs vitenskapelig tinærming.

I en overført betydning ville vi kunne hevde at både Dieners og Seligmans anvendelse og forståelse av forskning og forskningsresultater fyller funksjoner som gir assosiasjoner til en form for horisont. "My most basic concern, however, is measuring happiness's constituents – the positive emotions and strengths, and then telling you what science has discovered about how you can increase them." (Seligman, 2002: 16)

Dette aktualiserer en bevissthet hos både Taylor og Van Deurzen omkring potensielle farer ved vitenskapelig forskning.

"This can even result in a sort of absurdity, as new modes of conformity arise among people who are striving to be themselves, and beyond this, new forms of dependence, as people insecure in their identities turn to all sorts of self-appointed experts and guides, shrouded with the prestige of science or some exotic spirituality." (Taylor, 1991: 15)

Van Deurzen fremholder dette perspektivet gjennom å vise til hvordan vitenskapen kan avkreve den samme formen for total hengivelse som visse former for religion.

"Science is not a viable substitute for our transcendental cravings, even though it requires a similarly religious commitment and devotion to a particular worldview." Van (Deurzen, 2009: 8)



Faren ved vitenskap ligger altså ikke i de resultatene den har å vise til, men i stedet hvordan vi forstår og anvender disse resultatene. Vi kan illustrere dette gjennom å formulere et dilemma hentet fra den positive psykologien. Den positive psykologien har avdekket ulike positive konsekvenser av å ha positive emosjoner. Er det ensbetydende med at vi bør oppfordre alle mennesker til å ha mest mulig positive emosjoner? Slike dilemmaer kan vi ikke løse ved å utelukkende vise til forskningsresultater. I den grad vi allikevel gjør det åpner vi for en anvendelse av forskningsmateriale som kan ha utilsiktede konsekvenser fordi vi i for liten grad holder det forskningen forteller oss opp mot andre forhold og betingelser. Dette synes som et relevant innspill med tanke på anvendelse av resultater fra lykkeforskning så vel som annen forskning.

Det vi i så fall ville måtte utruste oss med var et perspektiv som gjorde det mulig for oss å forstå de samme resultatene innenfor en bestemt kontekst og på bakgrunn av en horisont hvor lykke og positive emosjoner ble holdt opp mot andre forhold og målsetninger av betydning. I motsetning til å forstå positive emosjoner i seg selv som noe problematisk, ville vi kunne fremholde, med Taylor, at det selvødeleggende i deler av vår moderne kultur, ligger i å søke selvrealisering, det være seg for eksempel i form av økt lykke, i en slik form at det oppstår et motsetningsforhold mellom ulike hensyn knyttet til selvrealisering og hensyn til samfunnet og verden omkring. "Similarly justifying in the name of authenticity a concept of relationships as instrumental to individual self-fulfilment should also be seen as a self-stultifying travesty." (Taylor, 1991:22)

I dette perspektivet ser vi for oss muligheter for positiv dialog mellom den positive psykologien, de forskningsresultater den har frembragt og for eksempel den eksistensielle psykologien. Slik vil den fenomenologiske tilnærmingen kunne tilføre den vitenskapelige tilnærmingen en verdifull klangbunn – og vice versa idet forskningen bringer med seg et perspektiv som den eksistensielle, fenomenologiske tilnærmingen, som med sitt fokus på det individuelle og spesifikke, ville kunne bli beriket av. I så måte vil den eksistensielle psykologien også kunne ha en meningsfull oppgave i å undersøke hvordan disse resultatene er forenlig med sentrale forestillinger i det eksistensielle budskapet. Det samme kan vi se for oss som en relevant utfordring også fra et religionspsykologisk ståsted.

### 3.9. Religionspsykologiske perspektiver.

"For religion is the state of being grasped by the power of being-itself." (Tillich, 1952: 156) Med dette grunnfester Tillich religion i både tilværelsen selv så vel som i individets liv.

Fra et religionspsykologisk ståsted kan tapet av horisonter tolkes som en betydningsfull bidragende faktor til det vi kan forstå som vår tids "dennesidighet". Den amerikanske forfatteren Maya Angelou, som forøvrig også har fast tilhold på mitt nattbord, kommenterer dette fra en annen synsvinkel: "I find it interesting that the meanest life, the poorest existence, is attributed to God's will, but as human beings become more affluent, as their living standard and style begin to ascend the material scale, God descends the scale of responsibility at a commensurate speed." (Angelou, 1969/1984: 131)

Den positive psykologien kan forstås som et uttrykk for dette, hvor det gjelder å maksimere utbyttet av dette livet ut fra et forflatet og innsnevret perspektiv. I det samme perspektivet fremstår mennesket som et lykkesøkende objekt i sentrum for sin egen aktivitet. Men i et teologisk perspektiv er mennesket mer enn et lykkesøkende objekt i en fragmentert og atomistisk virkelighet. Det er også noe mer enn det vi kan slutte oss til på bakgrunn av den informasjon vi får når vi vender oss til vår eksistensielle situasjon. Jeg opplever at Fromm strekker seg mot noe av det andre mennesket også er gjennom utsagnet: "I believe that the unity of man as opposed to other living things derives from the fact that man is the conscious life of himself. Man is conscious of himself, of his future, which is death, of his smallness, of his impotence; he is aware of others as others; man is in nature, subject to its laws even if he transcends it with his thought." (Erich Fromm, 1994: On Being Human.)

Før vi stiller spørsmålet om hva som er det gode liv for mennesket, vil vi derfor fra et religionspsykologisk ståsted kunne argumentere for at vi må si noe om hvordan vi forstår mennesket og det livet det skal leve. Vi kan derfor gjøre en tilføyelse til og underbygge premisset vi forutsatte ved begynnelsen av denne fremstillingen: Svaret på spørsmålet om hva som er det gode liv leter derfor også i en grunnleggende forstand etter svarene på spørsmålet om hva det betyr å være menneske.

Men det finnes også aspekter ved både den positive og eksistensielle tilnærmingen til det gode liv, som har i seg å kunne utgjøre en berikelse av teologisk antropologi og forståelse av menneskelivet. Et sentralt premiss i så måte er at kunnskap som kan bidra til å belyse menneskets liv og situasjon i verden ikke forutsettes å stå i noe motsetningsforhold til en teologisk fundert tale om mennesket, dets forhold til seg selv, hverandre, verden og Gud. "Hvis teologisk antropologi skal ha noen funksjon, er det nettopp denne dobbelte: Å lære mennesket å se seg selv som kjent av Gud - og samtidig dermed bli bedre i stand til å gjenkjenne sitt eget liv i lys av Guds ord."(Henriksen, 2003: s 366)

Og på denne bakgrunn fremtrer også argumenter for at de horisontene vi velger for oss selv må romme bestemte kvaliteter. Hvis vi ikke kan tilkjenne de erfaringene vi tilegner oss som en følge av å ha gjennomlevd kriser og vanskeligheter en verdi og betydning, hvis ikke våre relasjoner til andre mennesker kan romme nyanser og dilemmaer, hvis ikke våre horisonter kan romme paradokser og stille oss overfor krav som utfordrer vår selvforståelse og livsførsel – står vi i fare for å miste kontakt med det som til syvende og sist kan kjennetegne vårt menneskeverd.

I et slikt perspektiv kjennetegnes for eksempel ikke menneskets egenart av sin evne til å skape liv, hvilket kan forstås dit hen at vi heller ikke kjennetegnes av vår evne til å kultivere vårt eget liv i en bestemt retning motivert av for eksempel et ønske om mer velvære. Vår menneskelighet blir i stedet definert av at det står i vår makt å gi vårt liv til noe vi har gitt forrang fremfor at det å fortsette vår egen eksistens verdsettes fremfor alt annet.

"It is not in giving life but in risking life that man is raised above the animal." (Simone de Beauvoir, 1972).

Denne kampen for fotfeste i spenningene mellom liv og død, frihet og overgitthet, selvrepresentasjon og tilhørighet, mulighet og endelighet henter klangbunn fra dypet av den religiøse forestillingsverden. Slik kan vi se for oss at utfoldelsen av vår frihet, også den frihet individualismen har ført med seg, veves sammen med utfoldelsen av andre aspekter ved vår menneskelighet som for eksempel behovet for mening.

Van Deurzen argumenterer for at religiøsitet utgjør en form for illusjon som forutsettes å befinne seg i et motsetningsforhold til virkelighet. Religiøsitet kan ha en

rolle å spille i form av å tilby trøst og lindring men målet er å fri seg fra dem, idet vi ikke må tillate de illusjonene vi har å fremmedgjøre oss overfor oss selv eller vårt eget liv. I henhold til Van Deurzen innebærer virkelig frihet derfor til syvende og sist overvinnelsen av både selvet og selvets illusjoner. Van Deurzens forståelse utgjør derimot ikke en holdning som nødvendigvis må være representativ for et eksistensielt ståsted, idet det bygger på en forestilling som forutsetter illusjon og virkelighet som motstridende begreper.

Det er også mulig å innta en annen psykologisk basert forståelse og holdning når det gjelder Van Deurzens forståelse av menneskets forhold til illusjoner:

"Reality and illusion are not contradictory terms. Psychic reality – whose depth Freud so brilliantly unveiled – cannot occur without that specifically human transitional space for play and illusion.... After the oedipal resolution God is a potentially suitable object, and if updated during each crisis of development, may remain so through maturity and the rest of life... Men cannot be men without illusions. The type of illusion we select – science, religion, or something else – reveals our personal history and the transitional space each of us has created between his objects and himself to find "a resting place" to live in." (Rizutto, 1979: s209)

Paul Tillich advarer på sin side mot det han forstår som en form for kollektivism som forfekter et bestemt grunnlag og utgangspunkt for å forstå menneskets identitet: "The Existentialist protest against dehumanization and objectivation, together with its courage to be as oneself have turned into the most elaborate and oppressive forms of collectivism that have appeared in history." (Tillich, 1952 ; s 150)

Mot dette forfekter han et alternativt eksistensialistisk syn på det som utgjør grunnlaget for menneskets identitet og selvforståelse: "The courage to be is rooted in the God who appears when God has dissapeared in the anxiety of doubt."(Tillich, 1952: 190)

Dette motet kan ikke forankres i det subjektive selvet, men må finne sin berettigelse i noe utenfor det selv, hvilket åpner for en forståelse av det å tro. "What faith means must be understood through the courage to be" (Tillich, 1952; s 167)

Den selvrealisering og det livsmål hvis referansepunkt er en kultivering av det subjektive selvet, uttrykker dermed det vi kan forstå som et eksistensielt paradoks. Tillich formulerer det slik: "What is the self that acknowledges it self?" (Tillich, 1952)

Dette baserer seg på en forutsetning om at mennesket er utlevert til en eksistens det ikke selv er opphav til:

"Man can affirm himself only if he affirms not an empty shell, a mere possibility, but the structure of being in which he finds himself before action and non-action." (Tillich, 1952; s152)

Dette finner gjenklang i Taylors forståelse av ulike former for selvrealisering: "The notion that one can pursue one`s fulfilment in this way seems illusory, in somewhat the same way as the idea that one can choose oneself without recognizing a horizon of significance beyond choice." (Taylor, 1991: 53)

På denne bakgrunn har religionspsykologien og teologien en viktig oppgave i å fremme alternative premisser for hvordan vi skal forvalte trangen til å konstituere vårt eget liv og vår egen identitet i lys av vår avgrensning i tiden, overfor verden rundt oss og overfor de grunnleggende livsbetingelser som vi er utlevert til hver dag.

Vi finner materiale som vil kunne finne anvendelse og relevans innenfor en religionspsykologisk og teologisk kontekst, i både den eksistensielle og positive psykologiens budskap. Vi kan derfor se for oss møtepunkter som muliggjør både dialog og berikelse. I en slik situasjon synes kvaliteter som åpenhet, interesse og gjensidig respekt å måtte gå sammen med en form for teologisk forankret selvbevissthet. Fra et teologisk hold vil man stå seg på å være trygg og bevisst en slik forankring i det vår forpliktelse og målsetning ikke er å skape enighet av uenighet og grenseløshet i et konturløst landskap. Sentralt i en slik teologisk forankring vil vi derfor kunne finne en bevissthet som for eksempel rommer Göran Bergstrands spørsmål:

"Vad händer med Gud, när man försummar tanken att Gud "omger oss på alla sidor" (Psalt.139:5), att Gud är den i vilken "vi lever, rör oss och är till" (Apg 17:28)?" (Bergstrand, 2004: s 136)

### **3.9. Terapeutisk perspektiver.**

Boken "Existence" av psykiaterne Rollo May, Ernest Angel og Henri F. Ellenberger åpnet opp en ny dimensjon for psykoterapien da den utkom første gang i 1958. Det nye den bragte med seg kan forstås som at spørsmålet om hva det vil si å være menneske – før vi stiller andre spørsmål og underlegger og dekonstruerer den menneskelige psyken i henhold til ulike kategorier og begreper – antok en egen verdi og betydning innenfor psykoterapien. Vi kan se dette i lys av en bestemt utvikling: "The chief characteristic of the last half of the nineteenth century was the breaking up of personality into fragments." (May, 1958: 20) En slik beskrivelse av samfunnsutviklingen er også i tråd med Taylors analyse.

En av måtene dette "nye" innenfor det terapeutiske landskapet ble presentert på, var gjennom å fremheve at det å kjenne til vår egen menneskelighet og betingelsene for den ble gitt en verdi i seg selv. May skriver "The fact that Kierkegaard, Nietzsche, and Freud all dealt with the same problems of anxiety, despair, fragmentalized personality, and the symptoms of these bears out our earlier thesis that psychoanalysis and the existential approach to human crisis were called forth by, and were answers to, the same problems." (May, 1958: 33) Hvis den eksistensielle veien til det gode liv skal fremstå som aktuell og relevant også i dag, innebærer det at menneskers livsproblemer og utfordringer stadig kan relateres til temaer som angst og fragmentering. I lys av dette ser jeg det som en svært relevant terapeutisk målsetning å ikke bare bidra til at mennesker kommer gjennom kriser for så å komme til det gode liv, men samtidig også bidra til det vi kan forstå som en nyansering av hvilken forståelse vi har av det gode liv gjennom en bevisstgjøring av veien dit. Jeg tenker da for eksempel på en nyansering og bevisstgjøring av hva som kvalifiserer "det gode". Et hverdagslig eksempel hentet fra den personlige sfæren: Jeg kan ønske å låne deg jakken min selv om jeg fryser selv. På samme måte kan jeg med god samvittighet la deg få gi meg den siste sjokoladebiten selv om jeg vet at du har lyst på den selv. Og det må ikke skje fordi vi alltid gjør det eller oppfatter andres ønsker og behov som mer verdifulle enn våre egne. Det kan også skje som et uttrykk for en måte å være i verden på. Som kanskje også resulterer i en form for tilfredsstillelse fra en måte å anvende det vi kanskje kan forstå som en signaturstyrke på. Spørsmålet om i hvilken grad det fører til positive emosjoner eller ikke, lar vi stå ubesvart. Ikke fordi vi ikke ønsker oss positive emosjoner, men fordi vi ikke lar det trone alene og øverst på listen over relevante variabler når vi skal kvalifisere det gode.

Min egen forståelse av veien til det gode liv er dermed beriket gjennom arbeidet med denne fremstillingen, på en slik måte at jeg i større grad enn før anerkjenner ulike aspekter ved kriser og motgang og at disse har en plass i det vi kan forstå som veien til det gode liv. Likeså at den utviklingen vi ønsker for oss selv og våre alltid kan forstås som å befinne seg i et spenningsforhold til hva som er nødvendig, godt og verdifullt i et større perspektiv. Og mot en slik bakgrunn fremstår det som naturlig og sunt å understreke betydningen av å finne fram til og anvende både styrker og dyder, på veien til det gode liv.

## **4. UTBLIKK OG AVSLUTNING.**

### **4.1. Veien til det gode liv i autentisitetenskulturen.**

I denne fremstillingen har vi belyst hvordan sentrale aspekter i Taylors analyse av vår kultur og samtid kan finne gjenklang i den veien vi kan se for oss til det gode liv. Vi har funnet til dels sterkt motstridende syn når det gjelder hvilken vei som forutsettes.

Den positive psykologien viser til forskningsbaserte positive effekter av lykke og positive emosjoner. Forskning bringer ny viten om verden vi lever i og det har i seg å kunne berike måten vi forstår oss selv og måten vi lever våre liv på. Men det er ingen selvfølge at det må være slik det. Taylor begynner sin fremstilling med å henvise til nettopp denne dobbelheten ved å hevde at utviklingen nok har bragt verden fremover, men at den også har ført med seg det vi kan kalle "the three malaises of modernity." Og med det kan det synes som om vi må etterlate oss selv og verden i den samme spenningen som vi kan se for oss at definerer noe grunnleggende ved vår menneskelighet, idet den henter klangbunn fra dypet av den menneskelige forestillingsverden.

Vi har også sett at vår tid i henhold til Taylor utøver et press overfor oss mot å leve på en bestemt måte og i lys av bestemte ideer. Men dette utgjør ikke et fengsel det er umulig å komme ut av: "We are not, indeed, locked in. But there is a slope, an incline in things that is all too easy to slide down." (Taylor, 1991: 101) I et slikt perspektiv er det ikke lenger slik at samfunnsutviklingen må gå i en bestemt, fastlåst retning. Det impliserer at mennesker har et valg. Den spenningen vi finner i autentisitetenskulturen er i seg selv en indikasjon på at utviklingen kan ta flere veier. Det å ønske å være lykkelig må derfor heller ikke i seg selv føre til en negativ

utvikling, underforstått: det gjenstår å se hva det blir til i den enkeltes liv, til tross for at mektige strømninger i samtiden og kulturen øver et press mot oss i bestemte retninger.

Her kommer sentrale momenter fra både den positive og eksistensielle psykologien til anvendelse i det de om enn i ulike grad henter klangbunn i det vi kan forstå som viktige forhold og betingelser for veien til det gode liv, som også er forenlig med virkeliggjørelsen av autenticitetsidealet i dets ekte form:

- At veien til det gode liv impliserer en prosess vs en tilstand
- At det gode liv rommer et meningsperspektiv
- At individets gode liv ikke kan leves i isolasjon fra andre mennesker
- At jeg har en opplevelse av å kunne anvende mine ressurser i tjenesten for noe som er betydningsfullt og større enn meg selv
- At jeg har et ansvar for hvordan jeg vil leve livet mitt og at dette ansvaret påhviler meg i en eksklusiv forstand.

Samtidig gjenstår store og grunnleggende ulikheter. I hvilken grad disse lar seg løse er et ubesvart spørsmål og kan slik sett tjene som eksempel på en strid som kjenntegner et individualistisk samfunn. Det ligger jo nettopp i det frie samfunnets natur at det alltid vil pågå en kamp mellom det vi kan forstå som høyere og lavere former for frihet. Ingen av de to ytterpunktene kan utslette det andre, men grensen mellom dem kan flyttes, i det minste for noen og i det enkelte menneskes liv, den ene veien eller den andre for kortere eller lengre perioder."It is in the nature of this kind of increase of freedom that people can sink lower, as well as rise higher." (Taylor, 1991: 77) Og når mennesker blir tilbudt økt grad av frihet ligger det i frihetens natur at de kan forvalte den både til det gode og til det onde – at de kan fortsette videre i det vi kan kalle en negativ utvikling eller ta andre grep som styrer utviklingen langs andre veier. Denne spenningen må også den som vil finne veien til gode liv forholde seg til.

Vi har også sett at den positive og eksistensielle psykologien opererer med til dels svært ulike forståelser av lykke. Dette kan i seg selv utgjøre en viktig begrunnelse for en levende debatt omkring veien til det gode liv, inkludert en forståelse av lykke og hvilken plass lykken skal ha i det gode liv. Det kan i så fall innebære at det ville være et feilsteg å forsøke å stenge spørsmålet om lykke ute av en debatt om det gode liv.



Her har den eksistensielle psykologien en oppgave i å fremme og være leverandør av andre forståelser av lykke og lykkens plass i menneskelivet.

Vi har også belyst hvordan den instrumentelle fornuften står i fare for å forholde seg til et menneskesyn som ikke reflekterer helheten av hva det innebærer å være menneske. I forlengelsen av det har vi også sett at den positive psykologiens budskap om økt lykke, uavhengig av om lykke forstås som en prosess eller ikke, innebærer et fokus som i for liten grad gjenspeiler et slikt helhetssyn på hva det innebærer å være menneske. Det forutsetter at vi har et reelt valg når det gjelder hvorvidt vi vil gjøre det å bli mer lykkelig til en egen målsetning for vårt eget liv. Dette innebærer at vi anerkjenner behovet for en ny bevissthet og at denne bevisstheten er forankret på et sosialt såvel som individuelt plan.

#### **4.2. Metodiske perspektiver og relevante spørsmål for videre utforskning.**

De ulikhetene vi har sett reflekterer også en kontrast av metodisk art, ved at den eksistensielle tilnærmingen er basert på en fenomenologisk virkelighetsforståelse vs den positive som baserer seg på en vitenskapelig tilnærming. I denne ulikheten finner vi mye av årsaken til at den positive psykologien i så stor grad baserer seg på forskning og statistikk. Dette til forskjell fra den eksistensielle som i stedet kjennetegnes av sitt fokus på eksistensielle livsbetingelser og fenomener slik de møter og utfordrer den enkelte av oss innenfor rammene av våre liv. I forlengelsen av dette fremstår det også relevant å stille spørsmål ved det forskningsmateriale den positive psykologien viser til. Det ville for eksempel kunne være relevant å fremme metodiske spørsmål til denne forskningen, og i forlengelsen av dette belyse spørsmål knyttet til hva som faktisk måles.

Innenfor en religionspsykologisk kontekst er et relevant spørsmål for videre utforskning hvordan kristen sjelesorg, veiledning og forkynnelse skal forholde seg til mennesker i autentisitetenskulturen. Den som vil gjøre sin egen stemme gjeldende i den pågående kampen om det gode liv, trenger å utvikle et språk som kommuniserer med mennesker i autentisitetenskulturen og som gjør at vi fremstår som relevante for dem når de skal ta stilling til hvordan de skal leve. Autentisitetsidealet selv kan gi assosiasjoner til sentrale momenter innenfor en kristen antropologi og virkelighetsforståelse hvor det å være fri, ekte og sann fremstår som sentralt felles tankegods. Det samme gjør seg gjeldende når det kommer til anerkjennelsen av at

noe utenfor individet selv gis selvstendig betydning og verdi. Vi kan også se for oss en mulighet for at Seligmans fokus på styrker, dyder og signatursyrker vil kunne finne anvendelse innenfor en teologisk fremstilling av menneskets liv og tjeneste i verden. Men dette vil eventuelt måtte kvalifiseres gjennom egne arbeider og fremstillinger.

### **Epilog.**

En del av meg vil helst se etter og følge noen av de positive veimerkene til det gode liv vi har belyst i denne fremstillingen. Kanskje først og fremst kunne jeg ønske det på vegne av barna mine. Jeg vil at de skal leve et liv med mye positive emosjoner, mange glade mennesker omkring seg og at de skal klare å bevare et lyst blikk på livet og et håp, etter hvert som de vokser til og gjør sine egne erfaringer om hva det betyr å være menneske, om at verden – tross alt – er et godt sted å være. Og jeg vil at det livet de da lever skal være solid og sant og godt og ekte. En annen del av meg skjønner at livet kommer til å kreve noe mer av dem. Den samme delen er mer forsiktig når det gjelder hva jeg håper for dem. Jeg vet for eksempel at livsveien vil innebære lange ensomme strekninger for dem, som for meg. Men jeg forstår ikke nødvendigvis det som en ulykke. Den samme delen av meg som helst vil følge de positive veimerkene synes også jeg har vært litt for streng med Seligman i denne fremstillingen. En annen del av meg kan presentere noen gode grunner for at jeg var det.

Selv om jeg på mange måter har gjort de eksistensielle veimerkene til mine, kommer jeg også til å lete etter de positive veimerkene i mitt eget liv og i livene til de menneskene jeg møter. Dem jeg er på spesielt utkikk etter er dem som vektlegger betydningen av karakter, styrker og dyder og hvordan jeg kan bruke dem i tjenesten for noe som er betydningsfullt i henhold til den horisonten jeg anerkjenner og vil forholde meg til. Jeg skal derimot forsøke å ta meg i vare når jeg kommer over et veimerke som vil ha meg til å fokusere på kultivering av en type emosjoner fremfor en annen. Ikke sånn å forstå – jeg vil gjerne ha mye positive emosjoner i mitt eget liv og bidra til at andre får det samme, men jeg velger å tro at de emosjonene som hører hjemme langs veien til det gode livet jeg ser for meg, ikke er komfortable i kategoriene positive vs negative. Jeg velger å tro at de betingelsene mitt eget liv må utfolde seg i henhold til, gjør en slik inndeling irrelevant og potensielt farlig på den

måten at fokuset på lykke frister oss med noe vi i det lange løp og i et større perspektiv, står oss på å avstå fra.

Vi avslutter denne fremstillingen med noen linjer fra William Wordsworths "Ode. There was a time".

"Thanks to the human heart by which we live,  
Thanks to its tenderness, its joys, and fears,  
To me the meanest flower that blows can give  
Thoughts that do often lie too deep for tears."

(Wordsworth, 1984: s302)

Sjur Langeland

Nystulia,

20.februar 2011

### **Litteraturliste.**

Angelou, Maya: *I Know Why the Caged Bird Sings*. Random House. 1969. Virago Press. 2007.

- Bergstrand, Göran: *En illusion och dess utveckling. Om synen på religion i psykoanalytisk teori*. Verbum. 2004
- Diener, Ed & Biswas-Diener, Robert: *Happiness. Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*. Blackwell Publishing 2008.
- Henriksen, Jan-Olav: *Imago Dei. Den teologiske konstruksjonen av menneskets identitet*. Gyldendal. 2003.
- Jacobsen, Bo: *Invitation to existential psychology. A Psychology for the Unique Human Being and Its Applications in Therapy*. John Wiley & Sons Ltd. 2007
- May, Rollo; Angel, Ernest; Ellenberger, Henri F.: *Existence. A Jason Aronson Book*. Rowman & Littlefield Publishers, Inc. 1958.
- Rizzuto, Ana-Maria: *The Birth of the Living God. A psychoanalytic study*. The University of Chicago Press. 1979
- Seligman, Martin P.: *Authentic Happiness. Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. FREE PRESS. 2002
- Taylor, Charles: *The Ethics of Authenticity*. Harvard University Press. 1991
- Tillich, Paul: *The courage to be*. Yale University Press. 1952.
- Van Deurzen, Emmy: *Psychotherapy and the Quest for Happiness*. Sage. 2009.

**Ordliste:**

Chaplin, J.P.: *Dictionary of Psychology*. Laurel.Dell Publishing. 1985.

**Artikler:**

Johnsen, Einar: *Existential Reflections on Hope and Despair*. Oslo. 2008