



VITENSKAPELIG  
HØYSKOLE  
Norwegian School of  
Theology, Religion and Society

# «Are you happy in this modern world?»

Hva kan være årsakene til forandringer i unge menneskers opplevelse av lykke,  
og hvor finnes mulige løsninger?

**Kristin Emblem**

Veileder

Førsteamanuensis Hege Cathrine Finholt

MF vitenskapelig høyskole for teologi, religion og samfunn,

AVH5090-1: Masteroppgave i Erfaringsbasert KRLE (30 ECTS), vår 2023

Antall ord: 23867





## Forord

Dette har vært en periode preget av frustrasjon, og lykken har til tider virket fjern. Det å skrive en masteroppgave er et forholdsvis ensomt prosjekt. Livet har gått sin gang innimellom jobb, lesing, eksamener og skriving. På under et år flyttet jeg i nytt hus, opplevde min mors uendelig triste dødsfall og giftet meg kort tid etterpå. Bryllupsfest, 50- og 80-årsfeiringer har satt sitt preg på den siste tiden før innlevering. Et langvarig prosjekt er nå over. Med det oppstår lykkelige følelser over å ha mestret en krevende oppgave, og utsikten til fridager og sosialt samvær føles godt. Jeg har lært mye, ikke minst hvor krevende en læringsprosess kan være. For meg som jobber i skoleverket med unge mennesker er dette en viktig påminner. Jeg har utforsket, for meg, nye teorier med interessante innfallsvinkler til utfordringene dagens ungdom står i, og ikke minst fått innblikk i mange ulike tanker om lykke.

Takk til familien for å ha holdt ut med meg, og især mannen min Espen som har kommet med innspill, lest korrektur og bidratt med sine dataferdigheter. Takk til venninne og medstudent Dagmar for hjelp og støttende ord, og søster Lise for korrektur. Ikke minst takk til veileder Hege for grundige og konstruktive tilbakemeldinger underveis, og for å ha introdusert meg for Lars Laird Iversens tanker om lykke.

Drammen, mai 2023

## Sammendrag

I denne oppgaven tar jeg for meg hvordan unge mennesker har det i dag, og ønsker å komme nærmere et svar på forskningsspørsmålet «Hva kan være årsakene til forandringer i unge menneskers opplevelse av lykke, og hvor finnes mulige løsninger?» Når jeg tar i bruk dagens forskningsresultater, viser jeg i all hovedsak til norske levekårsundersøkelser, filosofer og sosiologer. I tillegg konsentrerer jeg meg om Aristoteles' dydsetikk, og Rosa Hartmuts teorier om akselerasjon og resonans for årsaker, og eventuelle løsninger.

Norske ungdommer oppgir å være mer bekymret enn før, medisinerer for søvn har økt betraktelig, og det etterlyses flere ressurser som helsesykepleiere og psykologer både i hjelpeapparatet og i skolen. Rosa mener at de unges handlinger i dag styres av ytre faktorer, og dermed nytter det ikke å kun se til indre faktorer for en bedring. Et samfunn basert på verdier som frihet og individualisme fører til mennesker med mindre tanke for fellesskapet enn en selv. Lykken synes å ha minsket på bekostning av det å lykkes. Samtidig, mener Rosa, lever mennesket i en verden preget av sterke markedskrefter, langt mer påtrengende enn før, grunnet sosiale medier. Det gir en følelse av å alltid ha for lite tid, man føler seg fanget og ufri på tross av idealet om det motsatte. De unge i dag har en lang ungdomstid i antall år, men voksenlivet har satt sitt preg på dem i form av stress og jag. Ved hjelp av Aristoteles og Rosa har jeg kommet frem til at det er i fellesskapet en mulig løsning kan være. I fellesskapet finnes mulighet for å lære av hverandre. Der kan mennesket justere bildet av usunne idealer som vektlegger ytre faktorer for lykke. Tanken om løsninger på individnivå kan med fordel tones ned. Individuelle løsninger strekker ikke til når hele samfunnet ser ut til å trenge en ny start. Trolig er det også mer fruktbart å fokusere på utjevning av økende sosioøkonomiske forskjeller, fremfor individuell lykke.

## Forkortelser

NE	Aristoteles: <i>Den nikomakiske etikk</i>
SIK	Reckwitz, A. & Rosa, H.: <i>Senmoderniteten i krise</i>
FOA	Rosa, H.: <i>Fremmedgørelse og acceleration</i>
R	Rosa, H.: <i>Resonance</i>

# Innholdsfortegnelse

1.	Innledning.....	1
1.1	Bakgrunn og formål.....	2
1.2	Avgrensning.....	7
2.	Hvordan har dagens ungdom det?.....	8
2.1	Dagens narrativ om lykke.....	13
2.2	Verdier.....	17
3.	Aristoteles dydsetikk.....	21
4.	Hartmut Rosas teorier.....	24
4.1	Akselerasjonsteorien.....	25
4.1.1	Individuell akselerasjon.....	26
4.1.2	Sosial akselerasjon.....	29
4.1.3	Teknologisk akselerasjon.....	30
4.2	Kritikk av modernitetens kapitalisme.....	31
4.3	Resonansteorien.....	31
5.	Dagens ungdom i lys av Aristoteles og Rosas teorier.....	34
5.1	Helse.....	35
5.2	Frihet og fremmedgjøring.....	36
5.3	Verdisyn.....	38
5.4	Relasjoner og dyd.....	42
5.5	Sosiale medier.....	49
6.	Konklusjon.....	52
7.	Veien videre.....	55

## 1. Innledning

I denne oppgaven ønsker jeg å undersøke hva som kan være årsaken til dagens resultater for lykkeundersøkelsene i Norge. I løpet av 2000-tallet har opplevelsen av lykke endret seg. I flere av undersøkelsene er trenden at norsk ungdom oppgir å ha det dårligere nå enn før. Det er ikke lenger den voksne del av befolkningen som oppgir å være mest ulykkelige, men den unge. Det er problematisk for den enkelte og samfunnet som helhet at unge mennesker føler seg ulykkelige, derfor er det viktig å finne ut mer om årsakene til disse tallene. Som karriereveileder for 10.klassinger har jeg i tråd med resultatene fra den senere tids undersøkelser sett et økende antall ungdom som er synlig stresset over framtidsutsiktene sine. På tross av glimrende resultater i eget skolearbeid blir det på et vis aldri bra nok, uten at de kan forklare hvorfor de jobber så hardt og higer etter å oppnå beste karakter.

Videre er mange opptatt av å holde alle muligheter åpne for fremtidig yrkesvei. Det var lettere da jeg var ung mot slutten av 1980-tallet, fordi valgmulighetene var langt færre for videre utdanning og yrke. Det siste tiåret har jeg observert at det årlig dukker opp nye og mer spesialiserte utdanningstilbud. Enkelte av dem tilbyr også en kombinasjon av fagområder. Kombinasjonen av yrkesfag og studieforberedende har blitt svært populær blant elevene mine. Da får de unge både «i pose og sekk» ved å kunne velge å gå rett ut i arbeid, eller å starte på høyere utdanning etter videregående skole, eller gjøre begge deler. Slik utsetter ungdommen valget med å stake ut retning for eget liv i noen år. De har fortsatt ikke bundet seg til noe, og friheten til å velge opprettholdes. En skulle tro at et økende og variert utdanningstilbud var forlokkende, men en slik frihet med alle tilgjengelige valgmuligheter synes å plage dem. Tryggheten ligger på et vis i friheten, mens målene blir mer diffuse, og virker i stor grad å handle om å sikre seg selv videre frihet i form av et stort handlingsrom. Det, i kombinasjon med endringene som kommer frem av lykkeundersøkelsene, har ledet meg frem til følgende forskningsspørsmål: **Hva kan være årsakene til forandringer i unge menneskers opplevelse av lykke, og hvor finnes mulige løsninger?**

Trenden synes å være at flere unge enn før opplever psykiske plager av ulik art, og de siste tiårene har lykke nivået til de unge i Norge sunket forholdsvis mye. Foreløpig vites for lite om årsaken til dette, og det er nødvendig med mer forskning. Hva har ledet til denne endringen som sakte, men sikkert har utviklet seg over tid? Det ønsker jeg å undersøke i denne oppgaven. Først

vil jeg gjøre rede for, og diskutere, forskningsresultatene knyttet til norsk ungdom og lykke, før jeg beveger meg inn på selve lykkebegrepet og teorier knyttet til dette.

For å belyse temaet lykke benytter jeg Hartmut Rosa's kritiske teorier om akselerasjon og resonans, og for å kunne se på lykke fra ulike perspektiver, vil jeg i tillegg trekke inn Aristoteles. Han var hovedsakelig opptatt av hva det innebærer å leve et dydig liv med moralske standarder, mens Rosa har sitt hovedfokus på samfunnsstrukturer. De representerer to ulike fagfelt, filosofi og sosiologi. Rosa beveger seg også over i fagområder som filosofi og pedagogikk. Jeg vil vise at deres teorier kan utfylle hverandre, da begge er opptatt av hvordan samfunn og menneske virker sammen, men med ulikt utgangspunkt. I løpet av oppgaven trekker jeg frem dannelse som mulig tilnærming til ungdommens problemer. Jeg tenker på dannelse som menneskets kunnskap, moral og verdier som uttrykkes i deres adferd. For Aristoteles er det sentrale hvordan man utvikler en god karakter. Han ser ikke på det som et verktøy for å oppnå lykke, men som en del av det å være et dydig og dermed et lykkelig menneske. Det kloke mennesket er dydig, og brukes som målestokk for hvordan en skal leve. En dydig karakter er kjennetegnet av at den indre kampen mellom lyster og idealer rettleides av den praktiske fornuften. Rosa mener at vi i dag mangler en målestokk for hva det gode liv består av. Han finner løsningen i resonans for å bidra til en forbindelse mellom det fremmedgjorte mennesket og verden. Hvordan menneskets liv arter seg, handler ikke bare om hva en gjør, men avhenger av forholdet til andre og verden forøvrig.

## *1.1 Bakgrunn og formål*

I den vestlige verden i dag kan det virke som om høy sosial status og materielle goder er synonymt med det å være lykkelig. Den yngre generasjonen vet i mindre grad enn før hva det vil si å ha knapphet på goder. De siste tiårene har forskning på lykke fått høyere status, og innsikten i hva som skal til for å leve gode liv har blitt større. Søkelyset i denne oppgaven vil være på de unge, da det rapporteres om økende psykiske plager uten at vi vet årsaken til dette (Ungdata, 2020). Individualisme og flere valgmuligheter er i økende grad en samfunnstrend. Mulig finnes noe av forklaringen på de unges plager her. En slik samfunnsutvikling kan ha ført til selvsentrettede individer, hvor ytre tegn på vellykkethet fremstår som viktig. Sosiolog Knut Halvorsen mener at handlinger i et slikt samfunn blir ytrestyrt i samsvar med omgivelsenes



forventninger, i stedet for at de styres av et indre moralsk kompass (Halvorsen, 2014, s. 155). Her kan Aristoteles dydsetikk være fruktbar for dagens unge. For innebærer lykke en subjektiv lykkfølelse, eller handler det om å leve et moralsk godt liv? Uansett om det er ytre faktorer som skole eller sosiale medier, eller andre årsaker til lavere lykkescore i dag, vil fagfeltene filosofi og sosiologi være nyttige å ta i bruk.

Dagens medier forteller om hva andre oppfatter som det gode liv. Eksponering for andres tilsynelatende vellykkethet, og hvilke personer en velger å følge i sosiale medier, kan gjøre noe med forventningene til lykke. Noen vil av den grunn mene at oppmerksomheten på lykke bør dempes, for når «alt er mulig» i et samfunn hvor frihet verdsettes høyt, blir nederlagsfølelsen deretter når en ikke får det til. Om en ikke oppnår lykke i et samfunn med så mye oppmerksomhet på det å være lykkelig, vil en sannsynligvis kunne føle seg ekstra skamfull og mislykket.

I et individualisert samfunn er det også lettere at noen faller utenfor. Egne forventninger kan være vanskelig å håndtere, noe som kan skape vansker i fasen fra ung til voksen. Individet skal bestemme seg for hvem hen skal være, i et samfunn som fremstår stadig mer fragmentert. Tradisjoner har i mindre grad betydning enn før, og dermed blir det opp til den unge selv å finne sine verdier, og foreta valg. Det å flytte hjemmefra og etablere seg på egen hånd, vil nødvendigvis kunne skape tanker om hva lykke og det gode liv består av.

Jeg minnes en 16-årig elev jeg hadde karriereveiledning med. Han var bekymret siden han ikke mestret skolen så godt. Han så på meg med redde øyne, og sa: «Tenk om jeg må bo på gata?». Hvordan kunne han tro det, med tanke på det gode sikkerhetsnettet vi tross alt har i Norge? En større bevissthet om selvet i vår tid fremfor fellesskapet gir kanskje grobunn for personlige nederlag, i og med at problemer rettes innover i stedet for utover. I tråd med dette viser Madsen, psykolog og filosof, til at kjennetegn hos en gruppe unge, deprimerte mennesker han forsket på, var at de følte at de stod alene og opplevde seg mislykket (Madsen, 2018, s. 64). I stedet for å se på mulige strukturelle endringer, blir selvransaking og selvrealisering løsningen. Men, når en kjenner seg mislykket må det være fordi det er en standard en forsøker å leve opp til, om denne knyttes til perfeksjon (som selges som lykke) er det kanskje ikke rart at de unge er bekymret.

Resultatene i Ungdataundersøkelsene viser at det ikke er Covid -19 som er årsaken til høyere selvopplevde psykiske helseplager, da dette har vært en trend over flere tiår (Ungdata 2020). Undersøkelsen fanger opp graden av psykiske plager, fra høye til lave. Det er en høyere grad av psykiske plager blant elever på videregående skole enn hos ungdomsskoleelever. I 2020 hadde 29% av jentene og 12% av guttene i videregående skole et høyt nivå av psykiske plager (FHI 2018, oppdatert 2022). I 2011 viste tallene 16% og 7%, og frem til i dag har det vært en årlig økning. Ungdata fanger opp symptomer på angst og depresjon, mens andre vansker er mindre undersøkt. En slik datainnsamling medfører usikkerhet fordi psykiske plager er et vidt begrep, men også andre ungdomsundersøkelser viser at ungdom i den vestlige verden opplever å ha flere plager enn før (FHI, 2022).

I Ungdata kommer det frem at ungdom flest oppgir at de har det bra. Det at ungdom er bekymret, og synes det meste er et ork og slit, kan sies å være innenfor normalen, det er gjerne noe som hører ungdomstiden til. Utviklingen over tid viser likevel at, når tallene fra Ungdata sammenlignes, har flere det vanskeligere nå enn tidligere. Dette ses også i andre land i Vesten, og som i Norge, finnes det en økning hos begge kjønn. Jentene fortsetter å utmerke seg ved å ha høyere grad av plager. Økningen kan skyldes at de unge rett og slett har et mer reflektert forhold til psykisk helse enn tidligere, men kanskje er dette forholdet preget av en slags panikk. Det er mer åpenhet om temaet i dag, og mediene preges i stor grad av det. Dette kan selvsagt være positivt, men dermed kan det også virke inn på svarene i Ungdata.

Flere av undersøkelsene om psykisk helse, også Ungdata som brukes her i landet, baserer seg på spørsmål hentet fra Hopkins Symptoms Checklist. Spørreskjemaet ble forfattet på 1970-tallet (FHI 2018). Det består av spørsmål om ulike plager, med fire forskjellige graderte svaralternativer. Ungdata gir selvrapportert informasjon. Det må tas hensyn til når undersøkelsen legges til grunn for uttalelser om dagens unge. For, det kan jo være slik at dagens ungdom forstår spørsmålene annerledes enn det ungdom gjorde tidligere. På den annen side kan det være slik at både unge og voksne i dag har lavere toleransegrad for det vonde og vanskelige livet byr på. Grensene kan ha forskjøvet seg. Har de unge blitt skjøre mennesker med urealistiske forventninger til livet? Det er ikke uvanlig å høre i dag at ungdom utsettes for stort press, med påfølgende høyt stressnivå. Kanskje er det heller slik at det har vært en endring i ytre faktorer.

Selve ordbruken kan ha forandret seg over tid, for eksempel begrepene stress og press som i dag knyttes til ungdomstiden. Press og stress er ikke nødvendigvis det samme. For et par generasjoner siden ble disse begrepene brukt om hardtarbeidende menn i arbeidslivet for eksempel, mens ungdom ble forbundet med «opprørsk» og «rebelsk». En annen og mer hverdagslig bruk av begreper som tidligere «tilhørte» psykiatrien kan videre virke inn på de selvrapporterte tallene. Begrepene «angst» og «depresjon» har blitt en del av dagligtalen. Overgangen mellom det som defineres som psykiske lidelser og psykiske plager kan synes noe ullen, samtidig med at en del vil hevde at psykologi har blitt «den nye religionen». Ungdom i dag kan også ha en annen forståelse av egne opplevelser enn før; at subjektive opplevelser i større grad oppfattes som en objektiv sannhet.

Lykkeforsker Vittersø stiller seg spørrende til lykkeskalaer som i sin natur er kvalitative, for kan de da måle psykologiske fenomener? Det er ikke nødvendigvis slik at en som rapporterer seg til lykke nivå 8 er dobbelt så lykkelig som en som oppgir å være på nivå 4. Vittersø poengterer at i selvrapporing om lykke, har en vanskeligheter med å se og tenke livet som helhet. Følelsene der og da, eller dem som huskes knyttet til en bestemt hendelse eller periode, vil ofte bli fremtredende når en i løpet av et øyeblikk skal vurdere eget liv. Det vil være svært vanskelig å evaluere alle momenter i livet. Vittersø mener at hedonistisk lykke, med fremheving av nytelse er lettere å måle, i og med at det handler om en her og nå situasjon. Han viser til en undersøkelse fra 1970-tallet som målte hvordan store hendelser i folks liv påvirket følelsen av velvære. Etter en viss tid var nivået av tilfredshet til de som hadde vunnet en stor pengesum og de som var rammet av en ulykke forholdsvis likt (Dyrdal, Røysamb, Nes, Vittersø, 2010, s. 948).

Graden av opplevd lykke i et samfunn definerer gjerne hvor vellykket hvert enkelt samfunn er, og det er bekymringsfullt når unge mennesker oppgir at de er deprimerte og ensomme. Deres plager kan være begynnelsen på helseproblemer som virker inn på eget og andres liv. Fastlegedata er en studie som er rettet mot norske tenåringer. Den har fulgt ungdommene i rundt to tiår, og studien viser en betydelig sammenheng mellom tenåringer som oppgir at de har utfordringer og plager, og hvordan dette påvirker dem inn i voksenlivet. Lege og forsker, Øystein Hetlevik, sier at «dårlig selvrapportert helse blir en markør for fremtidige helseproblemer» (Hetlevik, Meland, Hufthammer, Breidablikk & Jahanlu, 2020, s.1). Selvrapportert dårlig helse i ung alder øker sannsynligheten for sammensatte helseplager i

voksenlivet, og Barstad viser til en studie i Finland hvor god selvrapportert helse minsker sannsynligheten for selvmord (Barstad, 2016, s. 20). Verdien av undersøkelsene knyttet til ungdom og deres helse kan være samfunnsmessig viktig, uavhengig av om dataene som finnes er basert på selvrapportering eller ei. Så lenge den unge selv føler at helsen ikke er god, er det uansett et tydelig signal om at dette må tas på alvor. Samtidig er det ikke slik at dårlig psykisk helse tilsvarer det å ha en psykisk lidelse. Helsemessige plager er en del av livet. Unge mennesker mangler kanskje verktøy for å håndtere slike perioder på en hensiktsmessig måte. Deres selvrapporterte helse kan uansett forstås som symptomer på at ikke alt er som det skal.

Angående årsakene til at flere unge oppgir at de strever har Hetlevik en hypotese om at stress over lang tid, i denne sammenheng tenårene, kan virke negativt på helsen. Han begrunner det med at ubehaget ungdom oppgir at de lever med setter seg i kroppen, og i mer voksen alder vil manifestere seg som fysiologiske reaksjoner, som igjen kan utvikle seg til sykdom. Stress er ikke nødvendigvis farlig i seg selv, men angstlidelser og stress har en sammenheng, da langvarig stress gir økt risiko for angst (Rådet for psykisk helse, 2023). Søvnbehovet blir større i ungdomstiden, og mangel på, eller vansker med søvn har økt den senere tiden. FHI oppgir i 2021 at bruken av sovemedisin har økt hos ungdom, og at problemer med søvn har økt mer hos studenter enn i befolkningen ellers (FHI, 2021). I 2021 kan tallene være påvirket av pandemien, men økningen har vært registrert siden 2010. Reseptregisteret har registrert en dobling av sovemidler hos ungdom i alderen 15-19 år det siste tiåret. En av fire har insomni eller døgnrytmeforstyrrelser, og slike plager følger gjerne med inn i voksenlivet. Manglende søvn virker i stor grad inn på den enkeltes liv i form av nedsatt konsentrasjon og yteevne. Det skal påpekes at økningen kan skyldes at leger er mindre restriktive enn før med å skrive ut medisin, men FHI viser til at ungdom i snitt sover to timer mindre enn anbefalt (FHI, 2023).

Selvrapportert helse brukes mye i forskning, og bygger på tanken om at folk er kapable til å vurdere egen helsetilstand, og at kun objektiv måling blir mangelfull. I løpet av 1960-tallet oppstod tanken om at objektive data ikke fanger opp alle sider ved utviklingen (Barstad, s.16, 2016). Barstad har de siste tiårene har jobbet med subjektive data, mens FNS Human Development Indeks fra 1990 baserte seg på objektive data. Inn i det nye årtusenet var det flere forskere som tok til ordet for bruken av subjektive data, og både FHI og SSB har lagt frem resultater basert på dette (Hellevik & Hellevik, 2021). Forskere er uenige om nytteverdien av subjektive vurderinger, om de kan ligge til grunn for politiske beslutninger, for eksempel.

Enkelte vil mene at objektive data bør brukes i størst mulig grad, men det er slik at dagens kunnskap om velferd ofte baseres på egenrapportering, og det viser seg at selvrapportert helse fungerer godt som prediktor for hvordan folk har det over tid (Jylha, 2009, s.307). En kombinasjon av målinger gir trolig større sannsynlighet for et helhetlig bilde.

Data som ikke er selvrapportert har fortsatt en viktig verdi for å finne ut mer om ungdom og psykisk helse, og disse kan være lettere å sammenligne. Faktiske tall som man får ved å se på medisinbruk knyttet til helse, kan gi viktig informasjon. Madsen viser til en kraftig økning i slike medisiner, inkludert smertestillende (Madsen, s. 97). Fra 2010 til 2016 ble det hos jenter i alderen 15 til 19 år registrert en økning på 85 prosent av antidepressiva. Det er ønskelig å finne årsaker til denne utviklingen. I Norge har det til tider vært debattert om de ansatte i helsevesenet er for lite restriktive med diagnoser og medisiner. Andre stemmer i debatten viser til de unge selv; at de har blitt skjøre. Endringsprosesser over tid i en befolkning, som i denne sammenheng er sentralt, blir i så henseende synlige med både objektive og subjektive data. Det at medisinene skrives ut trenger ikke være ensbetydende med at de brukes, men det mest interessante her er likevel at de skrives ut, og hvorfor ungdommen og legen tenker det er hensiktsmessig. En tanke er at det kan være ønsket om en rask bedring.

I alle instanser i dagens samfunn, som i politikken, skole og arbeidsliv er lykke sentralt, og muligens et mål alle streber mot. Av den grunn kan det være viktig å rette blikket mot folks oppfattelse av hva det vil si å være lykkelig, om mindre oppmerksomhet på lykke kan være fruktbart, og ikke minst fordi mange unge oppgir at de strever. Det er interessant å finne ut om unge menneskers vurdering av egen helse og deres forventninger til lykke kan henge sammen med spesifikke samfunnstendenser, og om det er spesielle kulturelle forventninger som påvirker ungdommens opplevde lykke.

## *1.2 Avgrensning*

Jeg skriver en pedagogisk oppgave, men fordi lykkebegrepet også er relevant innenfor andre fag, støtter jeg meg på flere fagfelt. Tanken er at dagens holdning til det gode liv kan utfordres, og at idèen om perfektjon på alle områder kan nyanseres. Rosa og Aristoteles` ideer kan hjelpe oss, slik at ungdommen kan veiledes i en fornuftig retning. Aristoteles syn på lykke er relevant fordi det hjelper oss å se at lykke i seg selv ikke er noe instrumentalt man skal oppnå. Jeg vil

særlig se på i hvilken grad han mener dydsetikk virker inn på hvordan man har det, og knytte det til de unges situasjon i dag. Videre er det interessant å se på lykke, som mange forbinder med en subjektiv følelse, som et kulturelt fenomen.

Både Aristoteles og Rosas syn på lykke kan sies å være holistisk, mens i dag knyttes gjerne lykke til øyeblikk eller perioder i livet. Utgangspunktet for Aristoteles' etikk er et godt menneskelig liv, eudaimonia, og hans verk *Den nikomakiske etikk* gir refleksjoner på hva det gode liv består av. Eudaimonia refererer til en varig og aktiv tilstand. Den som virker på sitt beste, som igjen er knyttet til dyder, er lykkelig (NE s. 226). Den nikomakiske etikk vil utgjøre noe av grunnlaget for redegjørelsen i oppgaven. Hovedvekten av oppgaven baseres på Rosas teorier om mekanismer i samfunnet, og modernitetens konsekvenser som årsaken til at de unge strever i dag. Hans verk *Resonance* ligger her til grunn. Videre vil undersøkelser knyttet til helserelaterte spørsmål, som Norsk Monitor, være relevant for informasjon om ungdom og psykisk helse.

Kan de unges svar i undersøkelsene gjenspeile det at det generelt er mer åpenhet og oppmerksomhet om psykisk helse i dag, eller har det utviklet seg en forventning hos unge mennesker om at livet ikke skal ha noen utfordringer? I så fall er det viktig å vite hvorfor det har blitt slik, og hvordan disse utfordringene kan møtes. Ungdommer er sammen på en annen måte enn før, de fysiske møtene har blitt færre, og om dette kan virke inn på deres psykiske helse kommer jeg tilbake til i drøftingsdelen.

## 2. Hvordan har dagens ungdom det?

Ulike perspektiver ligger gjerne til grunn når samfunnet ses på med et forskende blikk. På den ene siden vil noen mene at mennesket alltid vil være i endring, slik vil antikkens mennesker fremstå som svært fremmede i dag. På den andre siden finner vi dem som hevder at folk den gang og nå fremstår som forholdsvis like. Disse to ulike perspektivene er nyttige, og kan utfylle hverandre. Som Madsen sier, om mennesket som foranderlig vektlegges i for stor grad, kan en bli historieløs. Dermed kan strømninger i tiden bli sett på som noe totalt annerledes og nytt, selv om det ikke skulle være tilfellet. Om mennesket ses på som uforanderlig kan andre fallgruver oppstå, som å overse historiske hendelser eller andre ytre faktorer som virker inn på befolkningen (Madsen, s. 18).

Det finnes også forskjellige syn når det gjelder ungdom og psykisk helse. Det ene perspektivet peker på vektleggingen av individualismen som en del av utviklingen i det senmoderne samfunnet, med virkninger som stress og jag etter prestasjoner. Det er kulturen som skaper de ulykkelige menneskene. Dette perspektivet vektlegger politiske føringer for en endring av situasjonen. I det andre narrativet viser man til at ungdom også før hadde sitt å stri med, og at resultatene fra de senere års undersøkelser like gjerne er et produkt av urealistiske forventninger hos de unge (Madsen, s.18). Lykkelig kan man ikke være til enhver tid, og det å streve er en naturlig del av det å være menneske, og spesielt gjelder det for ungdomstiden. Oppmerksomheten på psykisk helse kan like gjerne bidra til at de unge blir mer oppmerksomme på alle mulige kroppslige og kognitive symptomer. Dermed vil løsningen finnes ved å jobbe med ungdommens moral (Madsen, s. 19).

Andre igjen vil se til medisinske løsninger for dem som strever psykisk. På 1990-tallet var kroppslige forklaringer (som serotoninmangel) på depresjon vanlig. Som en del av løsningen kom medisiner for kjemisk balanse i hjernen. Langt flere mennesker i den vestlige verden bruker medikamenter for sin psykiske helse i dag enn i 1990-årene (Hari, 2020, s. 22). En av farene ved å redusere depresjon til kjemisk ubalanse er at det kan virke inn på hvordan man forholder seg til smerte. Det å ha det vondt kan bli sett på som unaturlig, og at medisinerer fikser symptomer uten å finne årsaken til problemet. Medisinering er for noen nødvendig, men om ikke årsaken til smerten er mangel på serotonin, betyr det bare at smerten døyves for en periode. Man kan miste kontakten med både seg selv og andre, fordi man da ikke tar hensyn til hva de vonde følelsene vil fortelle (Hari, s.63).

Før en gjennomgang av resultatene i lykkeundersøkelsene er det nødvendig med en presisering. Begreper som lykke, livskvalitet, psykiske lidelser, psykiske plager, depresjon og depressive symptomer innebærer ikke nødvendigvis det samme. Psykisk lidelse fordrer en diagnose, i motsetning til det å ha psykiske plager. FHI opplyser at endrede samfunnsvilkår oftere innvirker på psykiske plager enn lidelser (Madsen, s. 88). Psykiske lidelser er i større grad knyttet til arv og individuelle forhold. FHI oppgir i 2018 at det ikke finnes en økning av psykiske lidelser i Norge, men viser til noe økning i sykefravær tilknyttet dette, og en stor økning i behandling. Som rapporten understreker; dette er likevel bare indirekte indikatorer på hvordan samfunnet forholder seg til slike lidelser. Flere slike indirekte indikatorer vil i denne delen av oppgaven bli kommentert. Disse tilsvarer ikke fravær av lykke, men kan være indirekte årsaker til dagens

forskningsresultater. Noen vil videre mene at på tross av dårlig helse kan en ha god livskvalitet. Psykiske vansker i perioder trenger ikke være synonymt med det å være ulykkelig. Forståelsen for menneskets følelsesregister, og at lykke ikke nødvendigvis er synonymt med gode følelser har også blitt større. Positive og negative følelser kan man ha samtidig; summen av følelsene kaller sosiolog Lars Laird Iversen for menneskets følelstone (Iversen, 2023, s.22).

Angst og depresjon er noe annet enn å være nedfor og ikke føle seg lykkelig til enhver tid. Medisinering vil i enkelte tilfeller være nødvendig, men at årsakene kan være biologiske, psykologiske og/eller sosiale er i dag en alminnelig oppfatning. Det er også innsikt i at ytre faktorer, som for eksempel langvarig ensomhet, påvirker hjerneaktiviteten i negativ grad. Forskere i dag er fortsatt ikke enige, men mange har i dag gått bort i fra teorien om mangel på serotonin som hovedårsak til depresjon (Hari, s.55). Samfunnsviter Johann Hari viser til forskning som har funnet et gen knyttet til depresjon, men at genet kun aktiveres ved bestemte miljøfaktorer (Hari, s.194). Mennesker med depresjon har ofte langvarige stressfaktorer i livet, mens positive og stabile forhold bidrar til mindre sannsynlighet for depresjon (Hari, s.74). Hari har funnet at årsakene til depresjon har en fellesnevner for både de psykologiske og sosiale faktorene, og tar i bruk begrepet frakopling, som han knytter både til menneskene rundt individet og verden ellers. Det handler blant annet om umyndiggjøring i arbeidslivet, ensomhet, manglende fellesskapsfølelse og generelt måten mennesket lever på. For å unngå frakopling er det nødt til å eksistere et toveisforhold mellom partene (Hari, s. 113). Begrepet kan knyttes til Rosas «resonans» som jeg kommer tilbake til senere i oppgaven.

Det vanlige når lykke måles er å skille mellom 1) hvor ofte man føler seg stresset og nedfor, 2) tilfredshet med livet, 3) hvor ofte man er lykkelig og stolt og om 4) livsmening. Det er i den første kategorien ungdom skårer lavt. Norsk Monitor, en sosiokulturell undersøkelse i Norge, viser en betydelig nedgang i opplevd lykkefølelse i 2019 sammenlignet med tidligere år (Hellevik & Hellevik, 2021, s. 1). Undersøkelsen har et utvalg på 3000-4000 mennesker fra 15 år og oppover, og arbeidet har i lang tid vært ledet av Hellevik. Den utføres annethvert år, og med sine 70 000 respondenter, anses den som pålitelig. Den har stilt de samme spørsmålene siden 1985, slik vil det være mulig å se endringer i samfunnet over tid (Hellevik, 2008, s. 18). Det er befolkningens adferd, verdier og kulturelle hovedskiller som måles, og eventuelle variasjoner i befolkningens lykkefølelse vil være å finne her. Resultatene fra undersøkelsen kan si noe om hvordan menneskets verdier virker inn på levemåten. Verdier fungerer som viktige



forklaringsvariabler, og defineres i undersøkelsen som menneskets mål i livet, hva en anser som riktig og galt, og hvilke midler som brukes for å nå målene (Hellevik, s.167). Det er indirekte spørsmål blandet sammen, slik at respondenten ikke kan se verdien spørsmålene knyttes til. Verdiene som måles består av motsetninger, for eksempel nøysomhet kontra hedonisme.

Kritiske røster vil kunne spørre hvem som har bestemt disse verdiene. Det ligger en føring i valgte verdier, det vil si at utvalget av verdier slett ikke vil være verdinøytralt. Med tanke på at Norsk Monitor er en undersøkelse basert på kommersielle interesser er dette viktig å huske på. Ipsos MMI er et institutt som driver med markedsanalyse og meningsmålinger, og Norsk Monitor bestilles og brukes for eksempel av regjeringen. Interessene bak slike målinger kan styre hvilke spørsmål som stilles. Dette er en svært omfattende undersøkelse som også kan legge føringer for hvem som svarer. Videre skal en huske på hvordan tiden en lever i kan prege våre problemstillinger. Samtidig poengterer Halvorsen at slike undersøkelser gjerne har høy validitet grunnet spørsmålenes natur, folk flest forstår spørsmål om lykke og glede, og spørsmålene blir i høy grad besvart (Halvorsen, s. 138). Uansett, verdiene som skal tre frem er idealisme i motsetning til materialisme, samt tradisjonell, i motsetning til moderne. Idealisme handler om indre egenskaper og toleranse, mens materialisme knyttes til å være opptatt av det ytre og omgivelsenes reaksjoner. Tradisjonell viser til stabilitet og trygghet, mens moderne dreier seg om mangfold og åpenhet for endringer (Hellevik, s. 183).

Norsk Monitor bekrefter funnene i Ungdata om at særlig de unge opplever seg som mindre lykkelige nå enn før. Det er som nevnt, spesielt hos jenter i videregående skole at tallene på depressive symptomer har økt siden 2010. I 2017 er det nesten 30 prosent av jentene i videregående som oppgir flere tegn på slike symptomer (Madsen, s. 91). Fra samme år er det i en økende grad unge mennesker som oppgir at de bruker medisiner, og har plager som hodepine og magevondt. Begge kjønn oppgir ensomhet som et større problem enn i tidligere undersøkelser. Trenden med hjemmekjære og ordentlige ungdom avtar, og flere unge er fra 2015 involvert i kriminalitet og annen problematisk oppførsel (Madsen, s. 102). Elevundersøkelsen viser at flere oppgir å bli mobbet sammenlignet med året før. En synkende trend har dermed snudd, noe som gjelder alle alderstrinn (Elevundersøkelsen, 2022).

Ungdata er basert på svarene fra mer enn en halv million norske ungdommer, og anses på lik linje med Norsk Monitor for å være en god kilde for innblikk i de unges liv (Madsen, s. 90).

Samtidig er det viktig å minne om at undersøkelsen er basert på selvrapporterte plager. Dermed vil noen mene at det er en viss usikkerhet om tallene viser en faktisk økning av plager i ungdomstiden, eller om det handler om en endring av måten de unge rapporterer om sine helseplager. Hva kan det være som virker negativt inn på de unges opplevde livskvalitet, og har disse virkelig blitt mer utbredt? Eller har de fått en sterkere negativ effekt i nyere tid? Norsk Monitor finner at synkende lykkefølelse særlig kan knyttes til økende frykt for fremtiden, spesielt gjelder dette yrkesvei og egen økonomi. Ytterligere bekymringer handler om misnøye med relasjoner og egen kropp. Har man et materialistisk verdisyn påvirker dette også livskvaliteten i negativ grad. Det har blitt større forskjeller mellom folk i Norge, og økende ulikhet er en av lykkedemperne, som Hellevik kaller det. Om et samfunn har høy grad av ulikhet, viser det seg også å ha et forholdsvis høyt antall mennesker med psykiske lidelser som angst og depresjon (Hari, s.160). Hellevik finner at folk med materialistiske verdier opplever større frustrasjoner i livene sine enn de med idealistisk verdisyn. Slik blir ikke de unges vansker bare et personlig problem, men et fellesmenneskelig problem som kan ses i sammenheng med type samfunn en lever i.

Helleviks teori går ut på at om en har et idealistisk verdisyn oppleves livet bedre, selv med en økonomi som ikke er annerledes enn i den andre gruppen. Hvordan de unge utsettes for materialistisk press, og hva de følger med på i sosiale medier er relevant her. Hvilke verdier det er ønskelig å fremme hos norsk ungdom er viktig å diskutere. Voksne fungerer som forbilder, men hva skjer når forbildene omgir seg med luksusartikler som sentrerer rundt et vakkert ytre? Barn og unge formanes om å ta hensyn og dele på godene, men kanskje er det en voksenverden som sliter med idealene. I kulturen med fokusering på trening og skjønnhet måles ungdommen etter andre ting enn i skolen. Et slags lykkepress synes å gjelde fra alle kanter.

Helleviks funn fra Monitor viser at verdisyn i stor grad virker inn på lykkefølelsen, og hva da hvis penger trumfer verdier? Opplevd ulikhet, kan dermed sammen med faktisk ulikhet, ha innvirkning på lykkefølelsen (Hellevik, s. 71). Jeg antar at opplevd ulikhet i dag kan oppleves sterkere enn før grunnet sosiale medier. Hellevik forteller om flere forskere som har funnet en sammenheng mellom et materialistisk verdisyn og negativ lykkefølelse (Hellevik, s. 242). Som nevnt, selv om disse menneskene har like mange goder i livet sitt, er det materialistene som ønsker seg mer, og oppgir å ikke være tilfredse. Selv om de objektivt sett ikke har det dårligere økonomisk enn andre, opplever de det slik selv. Det er ikke lett å si om dette kommer av at det

er et kjennetegn ved verdisynet eller om det kommer som en følge av det, men hos mennesker med materialistisk verdisyn virker nok misnøye med ens økonomiske situasjonen mer negativt for lykkefølelsen (Hellevik, s.250). Hellevik viser til Monitor når han begrunner hvordan opplevelse av ulikheter i et samfunn også virker negativt for lykkefølelsen. Han påpeker at verdier som konservativ/radikal og tradisjonell/moderne videre påvirker folks lykke. Har en derimot et idealistisk verdisyn er sannsynligheten for at en føler seg lykkelig større. De verdiene som gjør størst utslag for lykke er nærhet, antimaterialisme og selvrealisering (Hellevik, s.245).

Hellevik hevder det er grunn til bekymring siden unge menneskers opplevde lykkefølelse i Norge for første gang synker under nivået for de eldre. På verdensbasis lå Norge tidligere i toppen når det gjaldt lykke ifølge undersøkelser gjort av FN, men har siden 2017 blitt forbigått av andre land og lå i 2022 på 7.plass (FN, 2022). Bekymringer og stress øker verden over, men Norge er det eneste landet i Norden hvor lykkefølelsen er synkende. I et land som Norge hvor vi har et rimelig velfungerende sikkerhetsnett, er det interessant at det er økonomiske bekymringer som gjør unge mennesker ulykkelige. Aldri har Norges befolkning vært bedre stilt med tanke på leveforhold generelt, likevel opplever de unge det ikke slik. Dette synes å samsvare med Helleviks antagelse om materialister som mindre lykkelige. Samtidig kan det være at samfunnsvitenskapelige undersøkelser knyttet til velferd og lykke i for stor grad dreier seg om ressurser, og for lite om mennesket og det psykososiale. Tilgang på, eller mangel på, ressurser kan forveksles med «tilgang på lykke». Objektivt sett, har de fleste ungdommer det godt, men selv opplever ungdommene det annerledes. Dette understøtter behovet for forskning basert på både objektivt og subjektivt materiale, for det ønskelige er at befolkningen har det godt, både objektivt og subjektivt sett. Kort oppsummert; dagens unge rammes i sterkere grad av bekymringer enn tidligere, en slags kollektiv bekymring kan sies å prege våre ungdommer.

## *2.1 Dagens narrativ om lykke*

Det finnes mange definisjoner av lykke, men i all hovedsak handler det om en hedonistisk eller en eudaimonistisk forståelse av begrepet. Begge disse perspektivene har sine røtter i antikken. Den strengeste hedonistiske retningen knytter lykke til følelsen av velvære og fravær av smerte. Her handler lykke om følelser, en intens, ofte kortvarig glede. Andre tenker på lykke som mer

langvarig. Da tilsvarende lykke det gode liv. Denne eudaimonistiske forståelsen handler om mer enn tilstand og følelser; den innebærer en refleksjon over livet som helhet.

Joar Vittersø, professor i sosialpsykologi ved UIT, har jobbet med temaet i mer enn 30 år. Han argumenterer for lykke som en kombinasjon av de to ulike lykkeperspektivene, og han knytter engasjement tett opp til lykke (Vittersø, 2005). Barstad, sosiolog og levekårsforsker, er opptatt av at folks egenvurdering må med når vi snakker om lykke. Han trekker inn begrepet livskvalitet, og at det dreier seg om noe annet og mer enn materiell velstand. Selve begrepet livskvalitet ble vanlig å bruke i løpet av 1960-tallet, etterhvert innså man at flere parametere enn BNP og økonomi måtte til for å måle denne. I Norge defineres livskvalitet ofte som handlingsfrihet og hvordan folk opplever eget liv (Barstad, 2016 s. 15-16). Subjektivt målt livskvalitet ble, ettersom flere mente dette var nødvendig, mer vanlig i løpet av 1970-årene. Slik kan det sies at lykke og politikk veves sammen. Undersøkelsene brukes til forskningsformål, men gjennomføres gjerne på bestilling av det offentlige, eller det ligger en forventning om handling om resultatene skulle tilsi det. Både Folkehelseloven og Opplæringsloven fremhever for eksempel trivsel (Barstad, s.18). Samtidig vil det være vanskelig å se sammenhengen mellom politiske føringer og personlige anliggender som politikken ikke kan styre, og om det i det hele tatt er ønskelig at politikken skal være involvert i andre anliggender enn de ytre. Utover 2000-tallet har begrepet velferd blitt tatt i bruk, og flere ulike velferdsindikatorer samt subjektive vurderinger trekkes inn. I Norge har forskning knyttet til subjektive data blitt fremmet av forskere som Vittersø, Halvorsen og Hellevik.

Halvorsen er opptatt av at økonomiske indikatorer har fått for stor plass i forskningen (Halvorsen, s.15). Han finner en konflikt mellom utvikling av et godt samfunn og selvbestemmelse, og viser til eudaimonisk lykke for å utvide velferdsbegrepet på individnivå. Psykologen Ed Diener samlet inn store mengder data over lang tid, før han kom med sine teorier om lykke (Robert Biswas-Diener, Todd B. Kashdan, 2021, s. 72). Han er opptatt av at lykken er tidsbestemt. Han minner om at mange bruker tilfredshet og lykke om hverandre, men hevder at det finnes forskjeller mellom disse. En kan for eksempel føle seg mer tilfreds med livet om økonomien bedres, men det er ikke sikkert at en opplever seg som lykkelig. Noen vil definere lykke basert på en sosiologisk tradisjon ved å vise til hvor velfungerende et samfunn er, basert på utdanning, inntekt og andre indikatorer som kan fortelle noe om et samfunn. Da vil lykke muligens kunne assosieres med fremgang og vekst. Andre vil hevde at lykke er mer subjektivt,

en følelse som definerer ens humør. Dermed blir det vanskelig med sammenligning av ulike samfunn i lykkeundersøkelser, fordi det vil variere hvordan lykke forstås. Lykke kan også defineres som kjemi i kroppen, mens andre tenker at lykke er et resultat av et aktivt valg om hvordan virkeligheten skal oppfattes.

Filosof Einar Øverenget er lite begeistret over lykkeundersøkelser, da han hevder at lykke ikke er målbart. Han sier at vi lever under tallets tyranni, i den forstand at alt skal kunne måles, men poengterer at lykke ikke kan telles (Øverenget, 2006, s. 192). Statistikk basert på inntekt og boforhold kan ikke fortelle om lykken hos den enkelte. Han mener også at det kan være vanskelig å forstå menneskene som har levd i andre historiske epoker enn vår egen. Forskere er uenige om det er riktig, og ikke minst om det er mulig å måle lykke objektivt. Øverenget hevder at mange blander det å være lykkelig med fravær av alt vondt, og det å lykkes og å ha alle ønsker og behov dekket (Rogstad, 2006). Det moderne mennesket ser mer innover enn utover; mennesket har blitt mer opptatt av seg selv, påstår Øverenget. Samtidig er det slik at ytre ting ofte får oppmerksomhet når folk snakker om lykke. Øverenget hevder at dette gjør mennesket ufri, og at lykken blir vanskeligere å finne (Øverenget, s. 193). Han mener det finnes flere narrativer i dag om lykke, og at disse gjør det motsatte med oss, det vil si gjør oss ulykkelige. For å begrunne dette viser han til velstand og økende forbruk i den vestlige verden. Øverenget lener seg på Helleviks funn, og finner at selv om materiell velstand har økt betraktelig over tid, har lykken forblitt på samme nivå. Konklusjonen blir at lykke knyttet opp mot ytre mål ikke fungerer. Dermed må forventningene knyttet til forbruk dempes, friheten knyttet til dette forbruket har gjort mennesket avhengig av noe utenfor seg selv (Øverenget, s. 193). Om en stadig skal følge lystene sine blir en ufri, for slik finnes det ikke lenger noe å strekke seg etter. Her ligger essensen i Øverengets tankegang; lykken er ikke knyttet til utvendig stimuli, men hvordan mennesket møter seg selv. Menneskets indre motivasjon er nøkkelen til et godt liv.

Øverenget hevder at dagens fortellinger om hva som gjør mennesket lykkelig handler om det å stadig sette seg nye mål, og at lykke dreier seg om opplevelser som gir seg utslag i ideer om at livet skal oppleves, og ikke bare leves. Et rikt liv er synonymt med å være på farten, sosiale medier forsterker dette. Mange unngår uvirksomhet, tenk på hvordan mobilen er blitt et alltid tilgjengelige leketøy (Øverenget, s. 107). Mennesket søker mot det som tilfredsstillende, kjedsomhet unngås fordi der finnes ingen mening, og det kjennes ubehagelig. Dermed mistes potensialet i det som ligger i kjedsomheten; tiden kunne vært benyttet til refleksjon og

kreativitet. I stedet skapes det lite innenfra, alt fylles på utenfra via mobilen. Øverenget er opptatt av at mennesket må tåle kjedsomheten og ha større toleranse for å leve uten å oppleve. Det kan føre til økt refleksjon, mer tilstedeværelse i nuet, og at en finner glede i livet som det er, uten å fylle det med mest mulig (Øverenget, s. 114).

Det er et slags lykkekrav i dag, mener Øverenget. Hvis livet dreier seg om å lykkes kan det oppstå meningstap om man hele tiden setter seg, eller får, nye mål som oppnås. Tomhetsfølelsen som kommer etterpå var ikke det en traktet etter, og den behagelige følelsen forsvinner raskt. Muligens er det dette blaffet av lykke folk streber mot. Slik blir livet en evig jakt etter nye mål, og ifølge Øverenget vil det å leve livet slik kunne føre til en følelse av meningsløshet. I tillegg innebærer målsetting ofte sammenligning med andre, og det er også umulig å nå absolutt alle mål, det vil alltid være noe utestående i livet. Hvis det hele tiden dreier seg om å tilfredsstillere behov, vil vi aldri kunne bli lykkelige mener Øverenget, for ulike og nye behov vil stadig melde seg (Øverenget, s. 119). Øverenget sier med dette at lykke sammenblandes med det å lykkes. I dag er det slik at de som har «vunnet lykkekonkurransen» er de som har tjent mest penger. Utviklingen i Norge har handlet om «mer av det samme» fordi individet har trodd at det var like virkningsfullt, det vil si at en skulle bli enda lykkeligere.

Kanskje er det slik at dagens ungdom søker velbehag fremfor engasjement. Vittersø viser til selvrapporterte undersøkelser hvor lykke samsvarer høyt med tilfredshet og velbehag, og lavt med interesse og engasjement (Vittersø, 2005 s.1). Blir man for tilfreds synker engasjementet. Vittersø skiller mellom to forskjellige måter å være engasjert på. På den ene siden er det snakk om forventninger om å oppnå et mål som skaper engasjement, på den andre siden handler det om å utvikle meningsstrukturer som skaper interesse og derved fører til engasjement. Dette, hevder Vittersø, henger sammen med personlighetstrekk (Vittersø, s.4). Det kan sammenlignes med to ulike måter å forholde seg til verden på; å tilpasse våre forestillinger til verden kontra det å tilpasse verden til våre mål. Vittersø og Øverenget har samme oppfatning av lykke ved at det handler om å finne lykken i seg selv, og ikke i ytre faktorer som gir flyktige lykkefølelser.

Vittersø trekker frem det å lære noe nytt, som sentralt for opplevelsen av lykke. Læring av sosiale normer, er ifølge Vittersø, et viktig bidrag til mestringsopplevelsen og de gode følelsene tilknyttet dette. Om man mestrer det sosiale livet gir det glede; et signal om at livet fungerer. Han trekker frem dyden nøysomhet, og at tidligere var ikke sparing nødvendigvis knyttet til et

bestemt formål, men sett på som et gode i seg selv, og ble dermed den styrende praksis (Vittersø, 2011, s.40). Slik moralsk aktivitet er det Aristoteles fremhever som det gode liv. Det kan virke som nøyksomhet i dag er erstattet med høyt forbruk, gjerne preget av luksus. Ved å være nøyksom underordner en seg familiefellesskapet, mens forbruk i dag knyttes gjerne opp mot individuelle behov og selvrealisering. Det unormale, tidligere forbundet med særskilte anledninger, har blitt langt mer normalt. Det har vært en moralsk dreining mot det å nyte, og identitet knyttes like gjerne til fritiden med dens aktiviteter, som til arbeidet. Samtidig påpeker Vittersø, at den norske befolkning fortsatt preges av en protestantisk og nøktern arbeidsmoral (Vittersø, s. 44). Så kan en undres over om fremhevingen av fritid og aktiviteter, også i sosiale medier, kan være noe av årsaken til de unges bekymring for fremtiden når det gjelder økonomi.

I Norsk Monitors undersøkelser defineres ikke lykkebegrepet, og det vil være opp til hver enkelt å tenke gjennom betydningen. Hvordan definerer så Hellevik det å være lykkelig? Han viser til lykkeforskningen som vektlegger følelsen av velvære, ikke som en euforisk følelse man opplever i enkelte stunder. Det handler om den sinnsstemningen en pleier å befinne seg i (Hellevik, s. 13). Det kan skilles mellom følelsen av lykke, og hvordan en selv vurderer tilfredsheten over livet. Helleviks definisjon av lykke baserer seg på ytre faktorer; statistikk og indikatorer som relasjoner og helse. Det er blant slike indikatorer han finner det han kaller for lykkedempere. Øverenget på den andre siden, er opptatt av lykke som en indre ressurs og noe en selv kan ta ansvar for. Slik ser vi hvordan det å diskutere lykke blir vanskelig, da forskere bruker begrepet på ulike måter. Det sentrale er uansett hvordan samfunnet velger å forholde seg til disse indikatorene, og om det kan være de ytre faktorene som har forandret seg og virker inn på de unges lykke.

## **2.2 Verdier**

I den norske befolkningen er det særlig økonomi, helsetilstand og sosiale relasjoner som påvirker den kulturelle forståelsen av lykke. Problemer med nære relasjoner gjør størst utslag for lykkefølelsen ifølge Norsk Monitor (Hellevik, s. 44). En skulle kanskje vente at god økonomi i et land som Norge bidrar positivt til lykkefølelsen, noe det også har gjort, men Hellevik hevder at folks verdioppfatninger også endrer seg i takt med økonomisk fremgang. Fra 1985 til 1995 økte folks inntekt og eiendeler, men likevel sank følelsen av lykke (Hellevik,

s.11). Når vektleggingen av det materialistiske øker, synker følelsen av tilfredshet. Forskning i en rekke andre land støtter Helleviks funn (Hari s. 129). Hellevik finner at nordmenns materialistiske krav på 1990-tallet steg raskere enn økonomien. Rundt årtusenskiftet registrerer han et skifte fra materialistisk verdisyn mot et mer idealistisk. Dette påvirker folks lykkefølelse, så Hellevik trekker slutningen at jo færre materialister et samfunn har, jo større er sannsynligheten for å føle seg lykkelig.

Materialismebegrepet, i denne sammenheng, stammer fra Ronald Inglehart og hans postmaterialismeindeks som brukes i undersøkelser verden rundt (Hellevik, s.207). Han skiller mellom materialisme og postmaterialisme. Sistnevnte fungerer som avløser for materialismen, nyere begreper er overlevelse og selvrealisering. Dette er verdisyn som kommer til uttrykk i lykkeundersøkelser. Materialisme defineres som behovet for å få dekket fysisk og materiell trygghet, mens postmaterialisme handler om personlig utvikling og fellesskap (Hellevik, s. 207). I senere tid har Inglehart utvidet modellen ved å føye til tradisjonelle og sekulær-rasjonelle verdier. Disse sammenfaller med Ingleharts kritiker, Flanagan, og hans begreper «tradisjonelle idealister» og «moderne materialister» (Hellevik, s. 210). Enkelt sagt kan disse forklares med sterke og svake moralske føringer for folks adferd, hvor nøysomhet og gudfryktighet står i motsetning til nytelse og frigjorthet. Dette kan knyttes til tradisjonelle og moderne verdisyn, ønsket om å holde seg til det gamle kontra det å teste ut nye ideer, og motsetningen mellom det å verdsette det materielle fremfor indre, mer åndelige verdier (Hellevik, s. 211).

Hellevik viser videre til at verdisyn endres med alderen (Hellevik, s.213). Andre hendelser som kan føre til endringer i verdisyn, er opplevde terrorhandlinger eller hvordan et samfunn forandrer seg over tid. Interessant her kan være den voldsomme velstandsutviklingen innbyggerne i Norge har opplevd. Både Inglehart og Flanagan har teorier om hvordan dette kan virke inn på befolkningens verdisyn. Førstnevnte vektlegger oppveksten til et individ, og i hvilken grad opplevelsen av trygghet har vært til stede. Mangel på goder, som hos norske «krigsbarn», fører til et materialistisk verdisyn. Ikke-materielle verdier er langt viktigere for individer som er oppvokst med materiell trygghet, som hos «etterkrigsbarna» i Norge. Da disse ble voksne førte det til at postmaterialismen ble det dominerende verdisynet. Flanagan ser mindre på det enkelte individ. Oppmerksomheten er på samfunnets behov, påfølgende politiske føringer, og hvordan dette igjen virker inn på befolkningen (Hellevik, s. 215). Kort sagt; når



økonomien er god, og de sosiale og moralske føringene er svake, gir det flere muligheter for individuell utfoldelse.

Videre mener Inglehart at utvikling til en moderne-idealistisk kultur skjer ved stigende utdanningsnivå og når folk flest jobber i tjenesteytende bransjer, samtidig med at økonomien fortsatt vokser. Hellevik ser mangler hos Inglehart og føyer til en ny dimensjon, det at folk i denne kategorien har stor oppmerksomhet på nytelse og forbruk. Hellevik har en annen antagelse her enn Inglehart, som mener at i denne kulturen har det oppstått et materialistisk metningsnivå. I motsetning finner Hellevik at hvis samfunnet er over et visst økonomisk nivå, fører det til økt oppmerksomhet på det materielle. Som han sier; materiell overflod skaper en generasjon som nettopp er opptatt av forbruk, og ulike bransjer som spiller på dette for profitt (Hellevik, s.217).

Samtidig poengterer Hellevik at politiske prioriteringer virker inn på befolkningens følelse av velvære, om en bor i et velstandssamfunn med frihet og tillit, og har god økonomi, vil sannsynligheten for at en er lykkelig være større enn under andre omstendigheter. Landene nord og vest i Europa ligger dermed høyt oppe på lykkeskalaen. Så er det slik, ifølge Hellevik, når han snakker mer spesifikt om nordmenn, at andre forhold demper den økonomiske virkningen som kunne vært. Han viser til overflodssamfunn hvor lidelsen «affluenza» sniker seg inn, det vil si at følelsen av tilværelsens meningsløshet får utslag i dårlig helse. Et liv i luksus kan rett og slett føre til for få utfordringer med påfølgende kjedsomhet. Begrepet er satt sammen av de to engelske ordene for influensa og velstand, og kan forstås som at overflod virker negativt på psykiske helse. Vittersø føyer til at problemet trolig ikke er overfloden i seg selv, men sløvheten og det at en ofte velger minste motstands vei ved å kjøpe seg ut av eventuelle problemer. Nytelse går dermed på bekostning av engasjement og utfordring. Er norsk ungdom på vei dit, ved å inneha en slags «mye vil ha mer» mentalitet, som også preges av valg som fordrer lettvinne løsninger? Hellevik viser til endringen i verdiutviklingen når han hevder at norsk ungdom forhåpentligvis kan unngå å havne i denne tilstanden hvor priser trumfer verdier, men at det er viktig å lage tiltak for å motvirke det voldsomme kjøpepresset (Hellevik, s.264). Hva har så skjedd, hvilke av teoriene kan være til hjelp i analysen av de unges lave lykkefølelse?

Fra 1985 til 2007 konkluderer Hellevik med at verdiutviklingen kan deles i to faser (Hellevik, s. 219). Første del av perioden preges av tradisjonell idealisme som gradvis avløses av den

moderne materialismen. Dette erstattes i nyere tid av en mer idealistisk retning fra 2003 og frem til 2007. Ingleharts teori om verdisyn kan synes å stemme, men er det virkelig slik at de unge i Norge i dag er mer postmaterialistiske enn de eldre? Materialismebegrepet kan forstås på flere måter, og Hellevik har relevante funn i denne sammenheng. Mens Inglehart definerer materialisme i retning av å søke økonomisk trygghet, samsvarer begrepet i Monitor mer med tradisjonell materialisme. Den moderne materialismen er mer forbruksorientert. Retningen er ikke vektlagt hos Inglehart, mens Hellevik finner den svært passende på dagens unge som han kaller supermaterialister (Hellevik, s. 226). Han viser til at det er de unge, som på tross av sin overflod, fremmer ønske om mer penger og materielle goder. Ungdommene opplever en trygghet i hverdagen andre verden over vil kunne misunne dem. I henhold til Ingleharts teori vil andre behov enn de materialistiske tre frem for denne generasjonen grunnet velstanden. Likevel, ungdommene våre engster seg i stor grad for fremtiden. Hellevik vektlegger hvordan forventninger og krav øker i samme takt som velstandsutviklingen, og dermed «ødelegger» for de potensielle godene økonomisk velstand kan føre til. Dette samsvarer med Rosas argumenter som jeg vil vise senere i oppgaven. Unge mennesker står foran en ny fase i livet, og kan være bekymret for om de strekker til. Behovet for penger øker med stor oppmerksomhet på materielle goder som kan gjenspeiles i ungdommens bekymringer. De unge oppgir i langt større grad dette som en frykt enn de eldre, men frykten avtar med alderen (Hellevik, s. 229).

Hellevik finner, i tråd med dette, at verdisynet er forholdsvis likt mellom de som har vokst opp med god versus dårlig familieøkonomi (Hellevik, s. 230). Dermed avvises Ingleharts teori med vektleggingen av en trygg oppvekst som grunnlag for et postmaterialistisk verdisyn. Den overfloden mange av dagens unge opplever, rommes ikke av Ingleharts modell. En slik overflod fører kanskje ikke til metthet, men et stadig ønske om mer. Inglehart tar det for gitt at de unge bringer med seg sitt verdisyn inn i voksenlivet, og slik vil nye generasjoner føre til nye faser, som den postmodernistiske han forventer å se dagens unge i. Hellevik er ikke fremmed for at verdisyn er noe som kan forandre seg med alderen, og finner i Monitor at generasjonsutskiftningen fra 2003 til 2007 ikke kan være årsaken til de rådende verdisyn. Hellevik konkluderer med at periodeeffekten, altså en eller flere historiske hendelser, må ligge bak det idealistiske verdisynet i denne perioden. Kan det være slik for dagens tall også? Medias dekning av miljøsaken for eksempel, har vært massiv i perioder, unge mennesker verden over har streiket utallige ganger for saken. Resultatene etter 2007 er ikke spesielt oppløftende med tanke på de unges lykkefølelse.

### 3. Aristoteles dydsetikk

I dette og neste kapittel vil jeg gjøre rede for oppgavens teoretiske rammeverk. Først kommer jeg inn på Aristoteles tankegods, deretter teorier som har oppstått i nyere tid. Jeg vil konsentrere meg om Aristoteles dydsetikk og hans tanker om lykke for å tilføre oppgaven flere perspektiver enn Rosa sitt, da dydsetikken har sitt hovedanliggende på menneskets egenskaper. Det sentrale for Aristoteles er å utvikle en god moralsk karakter. Det handler om å identifisere dydene og vurdere ulike handlingsalternativer, for å leve etter dem. Etisk handling er i samsvar med dydene i henhold til Aristoteles (Vetlesen, 2007, s.49).

Først, det er viktig å huske på at Aristoteles levde i en helt annen tid, på 300-tallet, og et helt annet type samfunn enn det vi lever i dag. Det er rett og slett svært vanskelig, noen vil mene umulig, å kunne forstå hvordan mennesker tenkte så langt tilbake i tid. Tanken er at på tross av dette, vil det kanskje være mulig å finne relevans i ideer fra antikken og kunne knytte det opp mot de unges situasjon i dag, men at det er viktig å være bevisst tidsspennet. Det bringer oss inn på det hermeneutiske problem. Filosofen Gadamer ses på som en av opphavsmennene til den moderne hermeneutikken (Gilje & Grimen, 2011, s.159). Han innførte begrepet forforståelse. Betydningen ligger i hvordan vi møter våre omgivelser; han mener at det aldri skjer uten visse forutsetninger. I forforståelsen finnes språk, trosoppfatninger og individuelle erfaringer (Gilje et al., s.164). Hermeneutikkens historie viser sammenhengen mellom historisk ståsted, tolkningen og hva som ligger bak den (Henriksen, 1994, s.13). Det hermeneutiske problem dreier seg altså om hvordan det kan være mulig å forstå tekster fra en annen tid uten å forstille dem på bakgrunn av våre medbragte forutsetninger. Det er neppe realistisk å oppnå absolutt objektiv forståelse av en tekst, men det er stor avstand mellom ytterpunktene total objektivitet og total subjektivitet. Det å reise tilbake i tid for å forsøke å finne ut hvordan lykke ble oppfattet i antikken kan være til hjelp i denne oppgaven for å få et nytt perspektiv på dagens lykkeforståelse, selv om det er viktig å ha i mente at Aristoteles verdensforståelse var noe ganske annet enn dagens.

Et godt liv for Aristoteles ville si å leve et liv med mening. Aristoteles avviste at nytelse er synonymt med lykke, for lykke er mer enn gode følelser mente han. Det dreier seg om menneskelig utvikling, siden lykken er en måte å leve på. Hans syn på lykke kan defineres som virksomhet i samsvar med dyd (NE, s. 14). Det gode liv fordrer at en bruker det som er særegent for mennesket. Det innebærer å være et fornuftsvesen i samsvar med det å handle. Idealet er å

være en dydig person, ikke i kraft av å være et middel for å oppnå lykke, for dydige handlinger over tid *er* lykke. Det høyeste gode, eudaimonia, oppnås ved at det er ønskelig i seg selv og ikke for å oppnå andre goder.

Aristoteles så på virkeligheten som teleologisk og hierarkisk. Med dette mente han at alt har et mål og en funksjon, og sin naturgitte og lovbestemte plass i verden. Som nevnt, menneskets mål er en velutviklet moralsk holdning. For Aristoteles er det gode liv synonymt med det å leve i tråd med dets funksjon, altså fornuften (NE, s.11). Da fungerer mennesket på sitt beste. Alle tings felles funksjon er å fullføre livet på best mulig måte. Det finnes noe godt ved alle ting når det fungerer på sitt beste, og det gode er fornuften. Dette er Aristoteles' funksjonsargument som sier at det unike for mennesket er dets funksjon. Siden sanseegenskapene finnes hos andre vesener, er det fornuften som gjør mennesket unikt (Aristoteles, Om sjelen, s. 12). Menneskets funksjon ligger i både fornuft og sjel, hvor fornuften viser sjelen riktig retning.

Alt liv finnes på ulike trinn på sjelens rangstige, ifølge Aristoteles. Dyr og planter knyttes til sansing og ernæring, som også menneskets sjel rommer, men på grunn av intellektet befinner mennesket seg øverst på rangstigen. Hos den dydige styrer fornuften handlingene, i motsetning til hos dyrene (og mennesket uten dyd), som handler ut fra instinkt og følelser. Om dagens ungdom ville trolig Aristoteles i tråd med dette, mene at de handler ut ifra følelsene. De unge blir fortalt at de «skal lytte til seg selv» og «følge magefølelsen» med velmenende råd fra omgivelsene, men også fra et forbrukersamfunn som spiller på de unges usikkerhet. Videre kan kunnskap fungere som en vare. Den brukes som middel for goder, i stedet for å se på kunnskap som et gode i seg selv.

Lykken dreier seg om å være dydig, og dydene er konstituerende for lykken i henhold til Aristoteles (NE, s. 17). For å forklare dyd, sier Aristoteles at det handler om hvor god du er til å være menneske (Vinje, s. 37). Når man gjør det gode med glede, og ikke av plikt, er man dydig. Det er det gode og handlingen i seg selv det handler om, og ikke at det skal være et mål utover det. Dyd er en moralsk holdning og innebærer beslutninger, slik vil det være noe annet enn følelse og evner (NE, s. 29). Menneskets funksjon er utgangspunktet, og dydene uttrykker denne. Fellesnevneren for alle handlinger er det gode det søkes etter (NE, s. 9). Aristoteles var opptatt av å leve etter den gyldne middelvei, og for å få til det er det nødvendig med selvinnsikt. Det handler om å bruke sin fornuft, sin erfaring og moralske viten, for å kunne avveie hva som

er riktige handlinger. Gode forbilder er viktig for muligheten til å utvikle dyd, og siden mennesker er relasjonelle vesener må man trene sammen med andre og la det bli en vane. Hvis en er dydig vet en det, for det vil føles godt, da det ikke er en indre kamp hvor begjæret får overtak.

Aristoteles mente at etikk må bygge på erfaringer; man blir noe av å gjøre det. Slik jeg forstår Aristoteles, vil jeg kunne påstå at for å bli lykkelig holder det ikke med gode dager i ny og ne, og det er mange elementer (som ikke nødvendigvis er rettferdig fordelt) som kreves for at mennesket kan oppnå lykke. Lykke er ikke kun følelser, men de ligger gjerne til grunn for folks handlinger, så av den grunn er følelsene viktige. Ifølge Aristoteles er dermed følelsene knyttet til intellektet. Det handler om at mennesket utvikler praktisk fornuft, det som er dets potensiale. Den praktiske fornuften er når begjæret ikke får all kontroll, fornuften brukes til å forstå det og styre det på rett vei. Når man klarer det, er man dydig. For å få til dette bør det være et visst minimum av enkelte goder i livet, som vennskap. I tillegg til slike ressurser er det viktig hvordan de tas i bruk. Alt dette krever tid. Aristoteles mente forøvrig at kvinner og naturlige slaver ikke hadde potensialet for dyd, og det var heller ikke alle menn som kunne bli dydige.

Aristoteles og dydsetikken kan kritiseres for å konsentrere seg om enkeltmennesket fremfor omgivelsene. Sagt med andre ord; et individs handlinger kan dreie seg om mer enn karakteregenskaper hos individet. Situasjonen, eller omgivelsene, må komme i søkelyset vil enkelte hevde, for det er ikke individets egenskaper som fører til gitte handlinger, men situasjonen. Dermed blir det slik, om endring av adferd er ønskelig, at det er situasjonsbetingelsene som må forandres. Hva slags mennesker vi er, vil alltid avhenge av sammenhengen en lever i. Aristoteles ville trolig ikke motsagt seg dette, siden han mente at utvikling av dyd fordret et fellesskap. Er det slik at dagens mennesker er mer opptatt av konsument- og forbrukerrollen enn det å være en medborger, og hvordan virker det i så fall inn på opplevelsen av lykke? Rosa vil her vise til kapitalismens markedskrefter og svare at strukturelle endringer må til for å hjelpe mennesket ut av fremmedgjøring og depresjon. I tråd med dette beveger jeg meg nå over til Rosas teorier.

#### 4. Hartmut Rosas teorier

Rosas faglige forfedre kan sies å være Weber, Marx og Habermas som alle viser til strukturelle samfunnsendringer for at menneskene kan oppnå gode liv. Noe nytt Rosa trekker inn i sine teorier er hvordan menneskekroppen forbindes med verden, med for eksempel pust og blikk, og hva som står i veien for denne forbindelsen. Aristoteles hadde en teleologisk virkelighetsforståelse, mens Rosa ser hele den menneskelige eksistens som et slektskap eller tilknytning til verden. Det handler om en føler seg kastet inn i verden, eller født inn i den, om en tilnærmer seg verden instrumentelt eller med resonans. Denne tilnærmingen, er ifølge Rosa, svært standhaftig i møte med menneskets kognitive og etiske overbevisninger (R, s. 138).

Rosa er dermed også opptatt av forandringer på individnivå, slik at hans teorier omfatter en dobbelbevegelse både på et overordnet plan som samfunnsmessige strukturelle endringer, men også på et personlig individnivå. Han leter etter hva som skal til for å leve et godt liv, og hvorfor man ikke får det til. Han er kritisk til tempoet i det moderne samfunnet, og finner årsaker og løsninger som fremmes i hans teorier om akselerasjon og resonans. Det er særlig tre begreper som preger Rosas teorier; akselerasjon, fremmedgjøring og resonans. De viser til kjennetegn ved moderniteten, hva dagens moderne samfunn kan føre til og hva som skal til for et godt liv. Det er spesielt det kapitalistiske systemet, men også troen på individuell frihet og sekularisering, han trekker frem som ødeleggende. Rosa trekker frem dynamisering som sentralt i dag, og knytter begrepet til vekst, akselerasjon og innovasjon (R, s. 19). For at samfunnet skal bestå slik det er nå er det avhengig av vekst på alle områder; en stadig dynamisk akselerasjon. Alle samfunnets institusjoner reproduseres og opprettholdes ved akselerasjon, dette fører til behov for konstant vekst og innovasjon på alle områder, ifølge Rosa. Slik beskriver han også det moderne samfunnet; som en verden sterkt preget av konstant vekst og dynamisering (R. s. 308).

Rosa vil gjeninnføre tidsaspektet som tidligere klassikere også hadde som et sentralt kjennetegn på samfunnet (FOA, s. 19). Idealene forandret seg med moderniteten, og behovet for å finne svar på hva et godt liv består av, er Rosas hovedanliggende. Slik er han svært relevant for denne oppgaven, i og med at han er opptatt av å finne ut hvordan mennesket kan leve lykkelig, og hva som hindrer det i så måte.

#### 4.1 Akselerasjonsteorien

Akselerasjon er Rosas beskrivelse av det senmoderne samfunn. Definisjonen av akselerasjon som vekst i mengde per tidsenhet overføres av Rosa til samfunnets institusjoner og livets hastighet (FOA, s. 19). Akselerasjon kan forklares som at teknologisk fremskritt, økt konkurranse og økonomisk vekst virker inn på hverandre, menneskets handlinger gjøres raskere og fører til en økning i livstempoet. Stress og opplevelse av tidsmangel fordrer teknologi som hjelpemiddel, men teknologien driver bare mennesket inn i et høyere tempo. Det er nettopp samfunnets raske tempo som hindrer mennesket det gode liv, mener Rosa. Årsakene til akselerasjonen finnes i moderniteten selv, og konsekvensene trer frem i dagens senmodernitet. Det er ikke lenger nødvendig med ytre faktorer for at akselerasjonen skal drives videre, den har blitt en prosess som driver seg selv.

Teorien handler om hvordan akselerasjon preger alle områder i offentlig og privat sfære. Tempoet i vårt senmoderne samfunn er så raskt at Rosa sammenligner det med å bevege seg oppover i en rulletrapp som er på vei ned. Følelsen av å måtte løpe forttere for å henge med i alt som foregår bidrar til fremmedgjøring som kjennetegnes ved handlinger, og fører til at mennesket holder på med mye annet enn det det *egentlig* vil (FOA, s. 9). Rosa ser på fremmedgjøring som det motsatte av det gode liv. Han mener at tid har blitt en knapphetsressurs, og at mangel på tid er typisk for et samfunn med god økonomi. De vestlige samfunnene er fanger av akselerasjonen og et tidsregime uten et etisk fundament. Mennesket anser seg som fritt, men det styres av elementer som akselerasjon og tidspress, ifølge Rosa (FOA, s. 12).

Rosa er opptatt av frihet, ikke som et onde i seg selv, men som noe som har vært med på å bidra til menneskets fremmedgjøring i et svært differensiert samfunn. Dagens samfunn har utviklet seg fra modernitetens spede start under den industrielle revolusjon, opplysningstiden, via den klassiske moderniteten frem til 1960-tallet. Da overtok senmoderniteten, som kjennetegnes av rask utvikling menneskene i de foregående periodene ikke har opplevd. Samfunnet, slik det er nå, opprettholdes ved ytterligere vekst og forbruk i henhold til Rosa (R, s.405). Lykke forbindes med instrumentelle verdier som god økonomi og helse, og her synes kjernen i Rosas teori å befinne seg. Mennesket misforstår, og tolker vekst som et middel for å oppnå et godt liv. Det jobbes for å få kontroll over verden, i stedet for å forsøke å tilpasse seg. Slik mangel på adaptasjon skaper aggresjon, da mennesket søker å kontrollere verden, hevder Rosa. Når mennesket ser

eller opplever noe oppstår behovet for å eie det, å ta kontroll. Dermed mister mennesket noe vesentlig, nemlig erkjennelsen av at det finnes noe større enn en selv. Rosa mener at kontrollbehovet gjerne fører til fremmedgjøring, for eksempel i form av politisk misnøye.

Aggresjonen, hevder Rosa, har ført til et dysfunksjonelt forhold mellom mennesket og verden, og bidratt til flere store kriser som verden opplever knyttet til økonomi, miljø, demokratisk styresett og menneskelig psykologiske krise (SIK, s. 190). Sistnevnte vil være mest aktuell for denne oppgaven, men områdene henger sammen og er alle utsatt for Rosas kritikk av det kapitalistiske samfunnet. Rosa forstår dynamisering som en endring av menneskets forhold til tid og rom, til andre mennesker, til tingene rundt og til syvende og sist seg selv. Akselerasjonen blir problematisk siden mennesket utvikler et dysfunksjonelt forhold til verden (FOA s. 2). Dynamiseringen består av tre former for akselerasjon som driver hverandre framover: 1) individuell, 2) sosial og 3) teknologisk. Akselerasjonsformene drøftes i del 5 i sammenheng med norske ungdommers oppfattelse av lykke. Først en redegjørelse av dem.

#### **4.1.1 Individuell akselerasjon**

Individuell akselerasjon knyttes av Rosa til den psykologiske siden av et samfunn «på speed». Mennesket føler seg underlagt et konstant tidspress som skaper bekymringer og stress. Verden snakker ikke til mennesket lenger, som følge av det oppstår fremmedgjøring og utbrenthet. Stadige omstillinger og hurtige skifter fører til en forventning om at rammene vil endre seg. Dette skaper en bevissthet hos mennesket som Rosa kaller for kontigensbevissthet. Det innebærer å være forberedt og klar for endringer. Alt i samfunnet er i stand til å endre seg, fra normer og verdier til mennesker og sosiale institusjoner (SIK, s.74). Dette er ikke nytt, men i dag det er ikke lenger ytre faktorer som betinger bevisstheten. Kontigensen kommer fra individet selv og modernitetens system. Menneskets identitet former seg etter omgivelsene, i stedet for at egenskaper og verdier definerer identiteten, men å danne identitet i dagens samfunn kolliderer med kravet om stadig fornying og autensitet (R, s. 21). Før var bevisstheten omkring livsforandringer i større grad knyttet til eksterne faktorer som krig eller andre katastrofer. I henhold til Rosa fører det til at mennesket ikke lenger tar livsvalg for resten av livet. Identitet i dag knyttes til konkurranse, og hvordan en hevder seg i denne.



Rosa mener at det har vært en bevegelse fra posisjon til prestasjon, og dette fremmer konkurransesamfunnet (R, s. 21). Konkurransen blir drivkraften og kilden til genereringen av individets psykologiske ønske om å opprettholde dynamisering og vekst. Redselen for å bli hengende etter gjør at individet investerer mye tid på effektivisering og forbruk. Posisjon er ikke lenger gitt, men kan være avhengig av dagens innsats som er med på å gjøre livet strevsomt, ifølge Rosa. Anerkjennelse blir, hevder Rosa, en kamp om hastighet, og posisjon blir noe man må gjøre seg fortjent til (FOA, s.68). Rosa kritiserer samfunnsvitenskapens fremheving av ressurser og tall, men en kommer ikke utenom at tallene viser en underkommunisert faktor hos Rosa. Hans oppmerksomhet er i all hovedsak på den vestlige middelklassen som streber etter flere ting og forbedret status, og som frykter fall på den sosiale rangstigen. Rosa er mindre opptatt av de som har lav status med andre bekymringer, som å få mat på bordet. Kjernefamilien synes å være normen hos Rosa, fremfor minoriteter. Han kommer inn på at alle streber etter det samme, men virker mindre opptatt av den lave «lykkescore» hos fattige, og om det her finnes andre utfordringer. I den grad han kommer inn på denne problematikken tar han i bruk begrepet prekariat. Han knytter det til folk uten lang utdanning og prestisjefylte jobber, og som opplever lite anerkjennelse og stor usikkerhet på arbeidsmarkedet (SIK, s 119). Den enkelte blir ansvarlig for egen suksess: om denne ikke oppnås, rettes kritikken mot en selv i stedet for systemet.

Som kritikk til Rosa mener jeg at stress og jag tross alt er et bedre alternativ enn klasesamfunnet hvor man fødes inn i forutbestemte posisjoner og plikter. Rosa ser bort ifra at samfunnets grupperinger har ulike utfordringer. Han mener at alle mennesker forholder seg til de samme betingelsene. Her synes Rosa å komme til kort, for tallene som han ikke er så opptatt av, viser at mennesker med få ressurser er mindre lykkelige enn andre. Her har Hellevik sin styrke. Viktigheten av hans funn blir borte hos Rosa. Han knytter fremmedgjøring og utvikling sammen, i stedet for å peke på fremskrittet som tross alt har foregått, for eksempel med tanke på arbeideres rettigheter.

Religion og tanken om det hinsidige har veket for individualisme og etisk pluralisme; mennesket har mistet «telos» av syne, hevder Rosa (R, s.18). Med høy grad av selvbestemmelse, og fremheving av den enkeltes rettigheter, har antikkens ide` om selve livets mening forsvunnet. Det finnes ingen a priori rett eller feil levemåte lenger, dermed heller ingen standard for hva en skal gjøre, eller hvordan en skal gjøre det. Så hvordan finne ut hva det gode liv består av, og hvilke kriterier legges til grunn for lykke i individualismen tid? Rosa mener at

mennesket er overlatt til seg selv. Det etiske ansvaret faller på hver enkelt, en må selv definere livets mål og strategier. Det fører til oppmerksomhet på autensitet og selvrealisering, som kan ytre seg i utsagn som «jeg trenger å finne meg selv». Idéen oppstod med opplysningstidens ide om autonomi, ifølge Rosa. Man har forlatt tanken om at realisering foregår i en teleologisk forstand. Nå er synet at mennesket har en kjerne i seg som må ivaretas for å skape harmoni og et godt liv. Fraværet av en etisk standard fylles med en slags gudommelig og individuell teleologi, ifølge Rosa (R, s. 21). Men prosjektet med å finne ut hvem man egentlig er (som et resultat av autensitet) kolliderer med akselerasjonen og de stadige skiftene, som gjør at man hele tiden må være i endring mener Rosa. Tanken om at mennesket virkelig er overlatt til seg selv i vårt samfunn med så høy grad av sikkerhet, kan virke noe underlig. Er det ikke slik at mediebildet preges av oppslag om overbeskyttede ungdom? Ungdommens subjektive opplevelse viser likevel at de føler seg alene. Den store graden av frihet, og voksne som formidler at den unge har alle valgmuligheter og står fritt til selv å velge, kan være ankepunktet her. Frihet fordrer ansvar. Et innspill her er, at disse valgmulighetene sannsynligvis ikke er like for alle i et samfunn med økende forskjeller, og kanskje er det heller slik at press er et slags «privilegium» for middelklassens ungdom. Slik kan Rosas teorier virke og passe bedre på en bestemt gruppe i (det vestlige) samfunnet. Hans teori synes noe snever da den ikke tar inn over seg de store forskjellene det er mellom enkelte samfunnsgrupper. Enkelte innvandrergupper i Norge har for eksempel en større andel fattige enn resten av befolkningen, og har også større helseutfordringer (FHI 2017).

I henhold til Rosa blir det å samle ressurser selve livet, selv om individet tenker på det som kriterier på veien for å oppnå det gode liv. Det finnes ikke en etisk standard på lykke og det gode liv, og mange er ikke lenger så opptatt av det hinsidige. Derfor jobber mennesket med å sikre seg rettighetene og ressursene en mener vil trenge her og nå, som høy utdanning og vel trent kropp. Av mangel på selvrealisering og utfoldelse fortsetter «hamstringen» av det som ses på som lykkekriterier livet ut. Uansett hvor «vellykket» livet er nå, må både individ og samfunn jobbe enda hardere fremover for å beholde posisjonen. Utvikling og endring tidligere oppstod derimot som oftest som et resultat av en spesifikk hendelse, for eksempel oppfinnelser i form av ny teknologi i sammenheng med krigføring (R, s. 408). Det har med andre ord skjedd en overgang fra adaptasjon til dynamisering i henhold til Rosa. Mennesket opplever en dynamisk forandring preget av hektisk retningsløshet som ikke fører til dyptgripende endringer, i motsetning til tidligere tiders narrativ om vekst og utvikling (FOA, s.49). Eskaleringslogikken

i den dynamiske stabiliseringen forklarer, ifølge Rosa, menneskets mangel på resonans (R, s.382).

#### 4.1.2 Sosial akselerasjon

Sosial akselerasjon handler om de sosiale endringene som foregår svært hurtig, både teknologisk og kunnskapsmessig (R, s. 405). Det fører til at mennesket driver med «multi-tasking», tar seg en «power- nap» etter å ha spist sin «fastfood». Akselerasjonen kjennetegnes av Rosa ved at den mangler retning, alt flyter og kunnskapen man innehar her og nå kan raskt utdatertes. Rosa kaller dette for en «krymping av nået» (FOA, s. 24).

De store forandringene fra 1800-tallet har ført til en langt mer dynamisk verden. Endringene foregår ikke bare mellom generasjonene lenger, men også innad i dem. I løpet av et liv kan et individ ha skiftet både stil, partner og jobb mange ganger. Fart i eskalerende tempo er dermed kjernen i moderniseringen (R, s. 405). Dynamiseringen krever mer og mer energi, både politisk og psykologisk, og det blir et misforhold mellom stadig økonomisk vekst, demokratisk styresett, naturen og den psykiske helsen. Politikk i dag, er i henhold til Rosa, ikke hva som holder samfunnet gående, men fungerer som brannslukker. Rosa hevder med dette at den institusjonelle stabiliteten er avtagende (FOA, s. 25).

Rosas påstand er at hele samfunnsstrukturen er bygget på vekst, eller rettere sagt, samfunnet har en iboende strukturell nødvendighet, dermed er det også vekst som må til for å beholde samfunnet slik det er nå. Penger og rettigheter har blitt essensen for å sikre selvbestemmelse, for uten vekst øker behovet for innovasjon da det er den eneste måten å holde kretsløpet i gang (SIK, s.175). Slik blir penger et viktig instrument for å sikre den moderne autonomi, påstår Rosa (R, s. 19). Uten vekst forsvinner arbeidsplasser og det politiske spillerommet snevres inn når ressurser mangler. Stillstand blir en eksistensiell umulighet, modernitetens form vil da ikke eksistere lenger (SIK, s.177). Til syvende og sist blir det da det enkelte mennesket som løper. I bunn ligger frykten for å bli hengende etter, men Rosa ser også sammenhengen med frihet, som verdsettes høyt av mennesket. Frihet øker individets rekkevidde i en verden som nåes på et blunk, verden ligger på et vis i lommen i form av en smarttelefon. Penger gir trygghetsfølelse og gjør at individet føler seg fri; en psykologisk effekt slår dermed inn ved hjelp av ytre stimuli,

mener Rosa. Andre måter verden utvides på er ved hjelp av kulturell og sosial kapital, med høyere utdanning for eksempel, kan en generelt ha flere muligheter.

### 4.1.3 Teknologisk akselerasjon

I den teknologiske akselerasjonen finnes akselerasjon av kommunikasjon, transport, produksjon og nye former for organisering og administrasjon som har til hensikt å få ting til å gå raskere (FOA, s. 21). Her er akselerasjonen målrettet ifølge Rosa, av for eksempel IT-giganter. Informasjonsteknologien drives videre av den indre logikken i samfunnet, stadige nye og oppdaterte smarttelefoner og andre nyvinninger føles nødvendig for å henge med. Slik opprettholdes lønninger og arbeidsplasser (SIK, s. 176). Informasjon er ikke lenger stedbundet, og Rosa hevder at mennesket i dag er opptatt av tid i større grad enn rom. Akselerasjonen av kommunikasjon har påvirket forholdet mellom mennesker, mens transportakselerasjonen har virket inn på hvordan mennesket forholder seg til rommet. Rosa tar i bruk begrepet «rekkeviddeutvidelse», og viser til at skillet mellom det digitale og fysiske rom er i ferd med å utviskes (SIK, s.186). Han forklarer menneskets fascinasjon for smarttelefonen ved hjelp av rekkeviddeutvidelse; telefonen utvider menneskets horisont i en grad verden aldri har sett maken til. Dette gjelder både økonomisk, sosialt, kulturelt og medialt.

Paradoksalt nok har teknologisk utvikling, som i stor grad sikter mot tidsbesparende hjelpemidler, ført til at folk har blitt mer travle påstår Rosa. Grunnen er at omfanget av det som gjøres er langt større enn før, samtidig med at en gjør mer av den enkelt ting. For mennesket blir livstempoet i aller høyeste grad preget av dette. Jo rikere et samfunn er, jo mer synes følelsen av liten tid å bli et kjennetegn. Rosa mener altså at de teknologiske hjelpemidlene ikke er årsaken til tidspresset mennesket føler på, men at de har kommet som en konsekvens. Konkurransen og profitt er motoren til den teknologiske akselerasjonen, ifølge Rosa er dette sentrale kjennetegn ved dagens samfunn på nær sagt alle arenaer (FOA s.33). Popularitetskonkurransen i sosiale medier om antall likes er et godt eksempel på det, likeledes religioners kamp om antall tilhengere for eksempel.

## *4.2 Kritikk av modernitetens kapitalisme*

Hva er så galt med at verden drives fremover av ønsket om rekkeviddeutvidelse? Først, en del mennesker blir stående utenfor, kapitalismen fører til forskjeller mellom folk, og for noen innskrenkes verdensrekkevidden. Deres håp vil være, i henhold til Rosa, nettopp det samme som hos alle andre, å kunne kontrollere verden når horisonten en gang utvides (SIK, s. 188). Rosa mener at et slikt forhold til verden fører til aggressivitet, for på alle nivåer råder konkurranse med hensyn til akselerasjon, vekst og nytenkning. Overopphetning på makronivå, i form av finanskriser og miljøproblemer, samt utbrenthet hos individet blir følgeskader av et slikt samfunn (SIK, s. 189).

Akselerasjonspresset innebærer en risiko for at folk ikke klarer å henge med. Utfordringene oppstår når kravet om akselerasjon ikke er forenlig med virkeligheten, et eksempel kan være omsorgsyrker hvor effektivisering leder til utslitte ansatte, og mennesker som ikke ivaretas i tilstrekkelig grad. Den ansatte slites mellom kravet om å være profesjonell, og forventningen om å forholde seg til økonomiske og politiske beslutninger. Rosa peker på et økende antall deprimerte unge mennesker, og mener det er en følge av samfunnets desynkroniseringsproblem (SIK, s. 198). Desynkronisering handler om at det er elementer i samfunnet som ikke akselerer, og som gjerne manifesterer seg i politiske og økonomiske kriser. Verdens tilgjengelighet fører paradoksaltil til at mennesket mister kontakten med den. Rosa viser til WHO som definerer utbrenthet og depresjon som et av de hurtigst voksende helseproblem i verden. Han hevder dermed at verden både mister sin attraktivitet når den kontrolleres, men også når en har følelsen av å ha mistet kontrollen (SIK, s.206). Slik fores modernitetens motoren påstår Rosa, mens behovet for å ta tilbake kontrollen kommer til syne blant annet i politikken, hvor slagord om handling treffer hos en befolkning preget av avmaktfølelse.

## *4.3 Resonansteorien*

I løpet av det siste tiåret har Rosa utviklet resonansteorien, som svar på problemene han mener akselerasjonssamfunnet fører til. I denne oppgaven brukes teorien som en mulig tilnærming til ungdommens utfordringer, og anvendes videre i del 5. Teorien handler om resonans for å gjenopprette kontakten mellom mennesker, og mennesket og verden. Hvordan disse virker inn på hverandre danner grunnlaget for Rosas bruk av «gjenklang» og «resonans», hvor resonans

forklares som bevegelse. Individet beveges av verden, og beveger selv verden igjennom handling (R, s.167). Resonans oppleves som at en skaper tilhørighet i verden gjennom handlinger og følelser; man finner mening i tilværelsen. Dette kan skje i møte med en god venn, men kan også oppstå i møte med ting, for eksempel når en driver med en hobby. Nettopp det å oppleve en tilknytning til mennesker, ting eller natur er nøkkelen for et godt liv mener Rosa. Det dreier seg ikke om en akkumulering av resonans som en belønning for hvor involvert og engasjert en er i verden, men om opplevelsen av resonans som oppnås når en aktiverer seg i verden. Det er en relasjonsmåte, en særlig måte å være relatert til verden på (R, s. 169). En vitenskapelig og teknologisk tilnærming til verden anser Rosa som stumt, da objektene ikke responderer på samme måte som i et resonant forhold.

Rosa hevder at det blir færre og færre resonans erfaringer grunnet menneskets instrumentelle forhold til verden, knyttet til teknologi og tidspress. Dette skaper frykt og angst som i seg selv hindrer resonans (R, s. 121). Kapitalismen med dens heftige trykk på forbruk og et ungdommelig utseende, gjør at mennesket streber etter midler og metoder for å unngå kroppslig forfall. Mennesket ønsker og lengter etter resonans, men ender med begjær etter ting som hindrer nettopp dette, påstår Rosa. Kapitalismens fokus på kropp er med på å bidra til at frustrasjoner og angst rettes innover i stedet for utover, for når kroppen eldes og håret grånes tenker en at det er ens egen feil. I følge Rosa, er dette en slags moderne form for skam som er knyttet til forhold utenfor egen kontroll, og han finner årsaken i kulturelt etablerte tolkninger av selvet og verden (R, s. 124). Kommersialiseringen er med på å bidra til at mennesket blir svært opptatt av det som er tiltalende, samtidig hevder Rosa at bak mye av det individet gjør ligger ønsket om resonans (R, s. 367). Dette knytter han både til familieliv og arbeidsplass, hvor verdier som autonomi og kreativitet ses på som attraktive.

Rosa mener at fellesnevneren for dagens kriser finnes i mangel på resonans. Som eksempel trekker han frem miljøkrisen; fravær av resonans er hovedgrunnen til at mennesket behandler jorda på en måte som ikke er bærekraftig (R, s. 42). Rosa viser til to ulike måter å tilnærme seg verden på; hvorav den som karakteriserer det senmoderne mennesket dreier seg om individets behov for rekkevidde. Avgjørelser tas med tanke på at ens rekkevidde og andel av verden skal akkumulere (R, s. 369). En slik tilnærming er instrumentell, og vil ikke føre til resonans, hevder Rosa. Den andre tilnærmingen er basert på ønsket om resonans ved å søke etter hva som berører en. Også denne tilnærmingen, ifølge Rosa, bidrar til det han kaller for et stumt forhold til

verden, da forholdet fortsatt preges av akkumulasjon (R, s. 370). Trangen etter forhold som stimulerer resonans forveksles med begjæret etter objekter. Ønsket om resonans er rett og slett en viktig årsak til at folk streber etter vekst og akkumulering i henhold til Rosa, og kapitalismens kommersielle krefter spiller kraftig på det. Men, Rosa mener at det ikke er slik resonans fungerer, det ligger i dens natur og kan dermed verken kjøpes eller akkumuleres. Rosa påpeker at det ikke kun handler om strukturelle samfunnsendringer for at mennesket og verden skal komme i en bedre relasjon til hverandre. Han mener det er gode grunner for å hevde at kapasiteten til resonans ikke bare er en konsekvens av å det å føle seg fremmedgjort, men også ligger der som årsak til ønsket om akkumulering på alle livets områder (R, s. 29).

I resonans finner altså mennesket noe som skaper bevegelse, for eksempel når favorittlåten nytes. Selv om dette varer en kort stund gjør det noe med følelsene, ifølge Rosa, da det skjer en forandring i hvordan en forholder seg til verden. Men, menneskets forhold til verden handler ikke om individualisme, siden forholdet både er kulturelt og strukturelt institusjonalisert (R, s. 404). Det er her konturene av et godt liv blir definert. Det finnes ikke, mener Rosa, et objektivt universelt svar på hva det gode liv består av, for svaret på et slikt spørsmål vil alltid være avhengig av den historiske konteksten (R, s.404). Han ønsker ikke at resonans skal fungere normativt, det vil si at det kan benyttes til å måle hvor vellykket folk er. Det ligger en fare her, for at nettopp det kan skje om resonans brukes instrumentelt, og tas i bruk kommersielt som en vare. Men, i henhold til Rosas tanke med teorien vil ikke resonans oppstå på en slik måte, da kommunikasjonen i relasjonen kun blir enveis.

Rosa mener at en må jobbe med individets og den gjeldende forståelse av hva et godt liv er, og hans resonansteori kan sies å være motsatsen til myndighetenes trang til å måle, vurdere og haste videre. Målstyringen i skolen som kommer til syne i lekseplaner og målark bunner gjerne i resultatene fra nasjonale prøver og Pisaundersøkelsen, som igjen preger læreplanen. Nettopp disse metodene gir svært dårlig grobunn for resonans, i henhold til Rosa. Det er ikke slik at «noe der ute» må endres for å oppnå resonans; mennesket må endre seg selv. Det handler om å skape rom for bevegelse, i den forstand at man blir følelsesmessig involvert ved å være åpen og lyttende. Rosa fremhever ikke ferdigheter og resultater, men relasjoner og prosess, nettopp dette gjør mennesket lykkelig, mener han. Slik oppstår en gjensidig positiv påvirkning, i stedet for ønsket om å kontrollere verden. Så kan en lure på om dette vil være gjennomførbart i praksis. Rosa mener for eksempel at alle elevene i klasser skal sitte slik at de ser hverandre, og slik er

ikke alle klasserom tilrettelagt. Utover dette har ikke Rosa konkrete forslag, annet enn at han viser til betingelsene for at resonans kan oppstå i klasserommet. For han handler det først og fremst om å skifte fokus for å endre holdning til verden, ved å rette oppmerksomheten vekk fra målstyringen. Slik blir det lettere å komme i resonans med eleven. Refleksjoner og handling på makronivå fremfor detalj- og målstyring kan sies å være Rosas budskap.

## 5. Dagens ungdom i lys av Aristoteles og Rosas teorier

Rosa ønsker å vise hvordan sosiale forhold påvirker et menneskes liv. Som Hellevik trekker han frem relasjoner, helse og økonomi som viktig for folks lykke, men er som Øverenget skeptisk til om dette er riktig måte å måle folks livskvalitet på. Problemet, hevder han, er at disse har blitt til selve kjennetegnet på lykke, og det skaper et driv hos folk for akkumulasjon og stadig forbedring. I jaget glemmer mennesket selve livet, og Rosa mener det blir for mye oppmerksomhet på ressurser og tall. Det har bidratt til at folk blander kvantitet med kvalitet, og han etterlyser mer refleksjon om hva lykke er. Rosa hevder at folk svarer på lykkeundersøkelser i henhold til egne ressurser, at om en har færre ressurser enn de en sammenligner seg med vil det gjenspeiles i svarene (R, s.24). Samtidig mener han at spørsmålene i lykkeundersøkelser er av en slik art at folk svarer hva de burde svare, for når en innehar nevnte tre elementer *burde* en jo føle seg lykkelig. I tillegg trigges skamfølelsen av å ikke føle seg slik når en *har* gode venner, helse og økonomi. Slike undersøkelser er med på å holde liv i dynamiseringen i samfunnet grunnet økt konkurransementalitet ifølge Rosa. Det å være menneske handler ikke kun om det kognitive forholdet mellom individ og verden, men også om et evaluerende og eksistensielt forhold (R, s.34). Dette kunne med fordel ha vært inkludert i undersøkelser om lykke for en bredere tilnærming, en større forståelse av hvordan folk egentlig har det og ikke minst for å finne årsaker til at mange unge oppgir å ikke ha det så bra. Samtidig må ikke lykkedefokuset gå på bekostning av rettferdighet. Objektivt sett finnes det en klasseforskjell i Norge som trenger mer oppmerksomhet.



## 5.1 Helse

Siden Helleviks bok om lykken kom ut i 2008 har bildet endret seg. Nå fremstår ungdomstiden vanskeligst, og denne perioden som tidligere har hatt flest lykkelige individer, har nå færrest. Dagens unge er nok ikke annerledes enn før i tiden, selv om undersøkelser viser at bekymringer og stress har økt. Det er trolig rammebetingelsene som har endret seg. Arbeidsmetodene i skolen hvor det stadig forventes elevdeltagelse og elevmedvirkning med høyt trykk på vurdering, gjør at den enkelte i større grad enn før eksponeres for andres blikk. Sosiale medier legger også opp til aktiv deltagelse, sammenligning og anerkjennelse ofte knyttet til ytre faktorer. En hel samfunnskultur i endring må ses i sammenheng med de unges helse. Ungdom er naturlig nok ikke så godt rustet til å håndtere alt som strengt tatt hører en voksenverden til.

Hellevik kommer frem til at andre faktorer enn helse er viktigere for lykken. Samtidig viser han til at lav tilfredshet med livet og subjektive psykiske plager henger sammen. De unge oppgir at plagene fører til kroppslig ubehag og Rosa setter dette i sammenheng med hvordan man relaterer seg til verden, mangel på resonans setter seg fysisk i kroppen som ryggvondt og søvnproblemer. Dette knytter han også til hvordan mennesket har endret sitt forhold til det romlige. Det handler om individet oppfatter verden som noe som konfronterer og utfordrer en, eller om en går ut i verden, og skaper sine drømmer (R, s. 75).

Rosa fremhever den individuelle opplevelsen den enkelte har av knapphet på tid som en følge av akselerasjonen. Objektivt sett er tiden den samme som før, døgnet har fortsatt sine 24 timer, men forskning viser at dagens mennesker spiser fortere og sover mindre enn før (FOA, s. 28). Det å sovne inn kobler Rosa til «å gi slipp», og overlate seg selv til verden på et vis. Siden folk strever med dette, finner han her noe av grunnen til at så mange har søvnproblemer i dag. Hvordan mennesket forholder seg til egen kropp er viktig, for om man behandler den som et objekt som designes og formes, for eksempel ved bruk av plastisk kirurgi, får man en usunn distanse til kroppen og selvet, ifølge Rosa (R, s.85).

Dette er vanskelig materie, for andre ting kan også spille inn. Dagens yrkesaktive, for eksempel, trenger trolig ikke så mye søvn som før, grunnet mindre fysisk krevende arbeid. Et mer intellektuelt krevende arbeid kan dog lettere fremkalle stress og tankekjør som er vanskelig å gi slipp på. Rosa kan ha et poeng, for stress og mangel på søvn henger sammen, og stress har Rosa som kjennetegn på den individuelle akselerasjon. Rosa avviser ikke meditasjon eller

mindfullness som avslapningsteknikker fordi årsakene finnes i kapitalismeideologiens samfunnsstrukturer. Men, selv det kroppslige har i dag blitt gjenstand for filming og måling for bedring av all slags kroppslige funksjoner. Mestringsevnen knyttes til kontroll (over kroppen og verden) fremfor dialog, og Rosa hevder at mennesket med det mister seg selv (R, s. 431). Nevnte tilnærminger strekker ikke til, og muligheten for resonans svekkes når kroppen betvinges i stedet for å oppleves. Iversen viser til forskning som sier at avslapningsteknikker gjør folk litt lykkeligere i form av mindre stressfølelse, og at slik praksis kan knyttes til mer aktive samfunnsborgere (Iversen, s. 99). Iversen er enig med Rosa at problemet ikke ligger hos den enkelte, men ved å legge skylden på strukturer kan mennesket bli hemmet med tanke på handling. Årsaker til psykisk uhelse kan handle om biologi for eksempel, og det krever andre strategier. Det Iversen etterlyser er en mer nyansert tankegang, at ikke årsak og løsning finnes i *enten* individperspektivet *eller* samfunnsperspektivet, men i en kombinasjon av disse. Som også Rosa påpeker, fremhever Iversen at samfunnsmessige endringer gjerne starter med individuelt initiativ (Iversen, s. 106).

## 5.2 Frihet og fremmedgjøring

Distansen mellom individet og omgivelsene ser ut til å ha økt i takt med sosiale mediers algoritmer, og bruken av ørepropper for podcast og musikk. Samfunnet rettes mer og mer inn mot at menneskene skal «slippe» å forholde seg til hverandre, varer fraktes hjem og settes utenfor døra, mens butikkers selvbetjening fører til at den fysiske kontakten mennesker imellom minskes ytterligere.

Det kan virke som det moderne mennesket er frakoblet på mange vis. Fremmedgjøringen skaper en forvrenging av forholdet mellom selvet og verden, og hvordan mennesket plasserer seg i verden, hevder Rosa (FOA, s.96). Rosa påstand om at mennesket er mindre opptatt av det romlige enn før stiller jeg meg undrende til. Jeg betviler ikke at forholdet har endret seg, men mennesket har nok fortsatt behov for å føle seg hjemme, og å ha en tilknytning til steder og ting. Jeg har merket meg hvordan dagens telefonsamtaler har endret seg, tidligere var gjerne inngangsfrasen «Hvordan har du det?» ettersom en visste nøyaktig hvor personen i den andre befant seg. I dag starter, betegnende nok, ofte samtalen med «Hvor er du?». Rosa mener også at menneskets forhold til ting kan være en del av det som skaper fremmedgjøring. Stadige

utskiftninger og innkjøp av eiendeler gjør at individet ikke får noen relasjon til tingen, mener han. Dette støttes av Hellevik; flere ting skaper ikke mer lykke, men trigger kun behovet for mer.

Det å ha mange valgmuligheter, og mulighet til å realisere seg selv, kan høres forlokkende ut. På den andre siden kan slike uendelige muligheter føre til bekymring og vanskeligheter med å ta valg. Kaja Melsom tar i bruk begrepet frihetens ubehag. Den individuelle friheten unge mennesker har påvirker ungdommens lykkefølelse i negativ retning, ifølge Melsom. Dyrking av talenter fremfor likhetsideal leder til jaget etter å bli sett. Ungdommen gjør seg avhengig av bekreftelse for ikke å forsvinne i mengden, og iscenesetter livet sitt for andre, hevder Melsom. Prestasjonsstresset leder til en indre uro, som Melsom relaterer til flinkpiksyndromet (Melsom, s. 105), forøvrig nok et begrep som knyttes tettere opp mot psykisk helse enn før.

Dagens forståelse av frihet har ledet til at valg og handling i større grad skjer med tanke på egen vinning, og samfunnets beste er kanskje ikke så ofte med i vurderingen. Andre områder hvor fellesskapet har endret seg er i lagidretten og politikken hvor langt færre enn før deltar. Dette på tross av at forskning viser at deltakelse i frivillige organisasjoner øker tilfredsheten med livet (Halvorsen, s.194). Samtidig, om andre perspektiver trekkes inn, spesielt med tanke på kvinnefrigjøringen, bør ikke viktigheten av det å ha muligheten til å tre ut av stramme rammer og en ufri tilværelse overses. Muligheten til å kunne velge å leve annerledes enn andre er større i dag enn for tidligere generasjoner, og senmodernitetens teknologi kan gi ytterligere frihet. Dette frihetsperspektivet er lite fremtredende hos Rosa. Han mener at det fortsatt er en ufri tilværelse grunnet alle krav mennesket omfattes av.

Nåtidens ensidige fremheving av enkeltindividet fremfor det kollektive kan være nyttig å gå nærmere i sømmene. Aristoteles menneskesyn virker nok fremmed for folk i Vesten i dag, selv om likhetene med mennesket i sentrum fortsatt står ved lag. Han var opptatt av fellesskapet som kriterium for selvrealisering og lykke; det å leve et etisk liv er ikke noe som kan gjøres uten å være i et fellesskap. Menneskets funksjon er i seg selv beviset på det, da det unike hos mennesket nettopp er evnen til refleksjon og å kunne omgås andre. Så ser vi i dag at de unge er mindre sammen, i hvert fall fysisk, og stadig flere oppgir sosial omgang som problematisk. Dagens liberale samfunn kunne ha lært noe av Aristoteles her, for vektleggingen av samfunnet som et fellesskap er i ferd med å endres. Dagens unge kan sies å være individualister, i

Aristoteles øyne vilddyr som umulig vil få gode liv. Rosa er opptatt av hvordan den raske endringen i samfunnet påvirker mennesket. Tiden vi lever i er preget av stadige krav om forbedring på svært mange områder. Konsekvensen er fremmedgjøring som gir seg utslag i frustrasjoner og avmaktsfølelse.

Aristoteles tenker på frihet som et privilegium, så hva kan det skyldes, at dagens unge synes å streve med denne? Den ytre friheten innebærer for Aristoteles mulighet til å handle, mens den indre friheten handler om ønsker på bekostning av lyster. Veien til et godt liv skapes muligens ikke av individuelle valg. Aristoteles tanker om en bestemt standard mennesket bør følge, er ikke så lett å finne i dagens samfunn (om en ser bort ifra perfeksjon) som fremstår som langt mer individfokuset og mangfoldig enn for bare noen generasjoner siden. Det å realisere seg den gangen var noe annet enn hva realisering innebærer i dag. Tidligere var frihet å legge personlige drømmer til side, og la allmenmoralske hensyn styre (Melsom, s.36). Frihet i dag innebærer i større grad å kunne la følelsene styre fremfor fornuften, og slik får selvrealisering et annet innhold. I videre forstand vil egne behov da gå foran samfunnets behov, og i henhold til Aristoteles vil man dermed ikke kunne oppnå lykke.

### 5.3 Verdisyn

Hellevik finner at materialistisk verdisyn virker negativt inn på den subjektive livskvaliteten, og Rosa mener at et slikt verdisyn påvirker menneskets forhold til andre. Hari sier at akkurat som usunn mat bryter ned kroppen, vil materialistiske verdier bryte ned sinnet (Hari s.129). Videre viser Hari til forskning som finner at mennesker med et slikt verdisyn sjeldent opplever å være i flytsonen, og ofte vurderer seg selv ut fra andres blikk. Når man hele tiden er opptatt av hvordan andre ser på en, fremmes konkurransementaliteten, slik gjør materialisme en sårbar for ting som ikke kan kontrolleres. Det å ha lav status er stressende, men det viser seg at en usikker status er enda mer belastende (Hari s. 159). Hellevik viser til en forandring i kultur og normer som årsak til at høy levestandard ikke tilsvarer høy lykke. Dette gjelder Norge som rikt land, så en kan ikke utelukke at resultatet ville sette annerledes ut i et fattig land, men samfunnskulturen i Norge virker altså inn på folks forståelse av lykke. Siden Hellevik ikke finner en sammenheng mellom lykke og inntekt, kunne det vært fruktbart om andre indikatorer enn materiell velstand tas i bruk.

Dagens samfunn er bygget slik at mennesker flest vil ha vansker med å leve lykkelige liv i henhold til Rosa. For han er det akselerasjonen og tiden som blir alle menneskers felles «fiende». Årsaken finnes i samfunnsstrukturene individet er overgitt til, og som gjør det ute av stand til å gjøre annet enn å henge med så godt det klarer. Slik kan Rosas teori sies å omfavne alle samfunnsgrupper, da strukturelle årsaker ifølge han ligger til grunn for folks vansker, om det så er fattigdom eller rasisme, men klasseperspektivet som en medvirkende årsak til dagens utfordringer forsvinner hos Rosa. Han tenker på mennesket som forbruker, men fokus på penger kan ha ulike årsaker, og trolig vil ikke alle kjenne seg igjen i Rosas sterke sammenheng mellom konsum og identitet. Rosa mener at alle rammes av fremmedgjøring, og dette hindrer dagens mennesker gode liv.

Spørsmålet er kanskje ikke om virkeligheten er slik, men om teoriene passer for alle samfunnsgrupper. Rosas teorier handler om fellesopplevelser i resonansrom som natur, kunst og religion, slik får individets enkelterfaringer liten plass. En svakhet i dette kan være at resonansrommene i langt mindre grad er tilgjengelige for enkelte samfunnsgrupper. Det kommer frem av Ungdata-undersøkelsene at i Norge er det fattige ungdommer som har flest psykiske plager (Madsen, s.198). Hva kan da være grunnen til at mediebildet i liten grad preges av det? Det kan handle om forskere og journalisters bakgrunn, og hvordan det former sakene som fremheves. Middelklassens journalister skriver på et vis om egne barn, og leserens forståelse av dagens ungdom kan i høy grad bli preget av dette. Slik kan den ungdomsgruppen med størst behov risikere å få mindre hjelp enn mer ressurssterke. Rosas teorier kan sies å forklare hvorfor en bestemt gruppe ungdommer strever med bekymring og stress, men teorien fungerer kanskje ikke like godt på en mangfoldig ungdomsgruppe.

De verdiene som gjør størst utslag i Norsk Monitor for å føle seg lykkelig, nærhet, antimaterialisme og selvrealisering (Hellevik, s.245), er verdier som trolig måles i mindre grad i skolen. Når verdianalyser viser at noen verdivalg er mer gunstige enn andre for å oppnå gode samfunn og liv, kan det være hensiktsmessig å vurdere om skolen burde fokusere mer på disse. Regjeringen har satt ned et kvalitetsutvalg for en gjennomgang av vurderingsformene i norsk skole. Foreløpig konklusjon sier at dagens system i stor grad baseres på måling. Skolens brede mandat, danning og utdanning verdsettes ikke i like stor grad ifølge utvalgslederen (Ruud, 2023). Målstyring og Pisaundersøkelser (som Rosa kaller resonansdreper) i den norske skolen kan sies å være materialistisk motiverte, og når vi med Helleviks synspunkt i bakhodet, ser på

hvordan den norske skolen har være drevet i en periode med målstyring og resultatorientering, kommer en ikke bort ifra at dette kan ha innvirket negativt på ungdommens psykiske helse. Stadige nye mål om optimalisering, uansett om man er en såkalt «flink» elev eller ei, kan trolig føles demotiverende, da det underliggende motivet kan synes å være kontroll og sammenligning. Det er vanskelig å se dette som noe annet enn en instrumentell holdning i skolen til såkalt vekst og danning hos eleven. Ved å blir fortalt hva som kan gjøres bedre i alle fag, selv om karakterene er mer enn gode nok, signaliseres et budskap om å jobbe mer og mer. Skolen gir slik et signal om at man skal være flink i alt, hele tiden. Dermed kan skolen bli et instrument for den kapitalistiske tidsånden som Rosa er opptatt av. På den andre siden er det selvsagt ikke noe galt i å arbeide hardt og strekke seg mot gode resultater. Det som er avgjørende, mener Rosa, er hvilke verdier det fokuseres på, om disse fordrer resonans eller ei. Dette krever mer oppmerksomhet på prosess, og mindre på resultat.

Det koster, på mange vis, å investere i det å være flink på alle livets arenaer. Det investeres i trendy joggesko og selvhjelps litteratur. Dette er ikke et nytt fenomen, men dagens unge må prestere på så mange områder. Man vurderes ikke bare i skolen lenger, sosiale medier kan gjøre hele livet ditt til en vurderingssituasjon. I lys av et slikt perspektiv kan en lure på om idealistiske verdier får tilstrekkelig oppmerksomhet, og om skolen bygger opp under de unges materialistiske identitet som Rosa hevder. Konkurranselogikken er på mange måter blitt en større del av skolehverdagen. Det er godt mulig at elever også tidligere var opptatt av å «være best», men i dag offentliggjøres resultater fra nasjonale prøver, og det skapes konkurranse mellom og innad på skolene. «Alt» skal gjøres, i et hurtigere tempo. Dette skaper stress for ansatt og elev som kan føle seg som et middel for skoleledelsens mål om å rykke oppover på listene. I henhold til Rosas teorier bidrar dette til et usunt forhold til omgivelsene.

Det kan også virke som det er et krav om å skille seg ut, noe som trolig trigger «flinkpikesyndromet». Når selv butikk-kjeden «Normal» har en gjennomgangsfigur med sitater «Jeg er unik» på brystet sier det mye om de skapte forventningene. Et liv som iscenesettes for andre er tross alt bedre enn å være usynlig. Likhetsidealet er borte, på bekostning av dyrkingen av det unike. Melsom mener dette er en konsekvens av frihetsidealet som råder i samfunnet, og støtter i så måte Rosas syn på frihet (Melsom, s.103). I stedet for moralske standarder skal mennesket lytte til seg selv og gå sin egne veier, stikk i strid med hva Aristoteles mente var veien til det gode liv. Mangelen på sunne idealer og behovet for anerkjennelse knyttet til ytre

faktorer, bør motarbeides av voksgenerasjonen med refleksjon omkring verdivalg. Det bør her bemerkes at handling og verdier ikke nødvendigvis henger sammen. Interesser kan for eksempel styre handlinger mens verdiene rettferdiggjør dem. Hellevik finner årsaken til lav lykkeskår i folks verdier, noe som leder til forståelsen av at folks verdier og ikke handlinger er problemet. Det er ikke nødvendigvis slik at gitte verdier fører til bestemte handlinger, og at ikke samfunnsstrukturer er førende for verdier. Helleviks analyse synes her å ha en svakhet. Døving trekker frem at Helleviks idealister er de som har alle ting, mens de som kalles materialister er de som ønsker seg ting. Døving påpeker at verdistandpunkt henger sammen med tingene, posisjonene og kapitalen man har, og at det å ønske seg ting ikke er det samme som å være materialist. Det er heller ikke vanskelig å være idealist når en har alt (Døving, 2009, s. 99).

Rosa viser til skolen som en fortsatt pådriver for den kristne arvesynden, ved at skolen fremkaller angsten for ikke å være god nok. Mestrer en ikke skolen så godt som ønskelig, øker bekymringen for fremtiden i arbeidslivet. Siden det å være i jobb på en måte er navlestrengen mellom individ og samfunn, er dette med på å skape angst hos den unge ifølge Rosa. Om Rosas påstander stemmer, kan det være en mulighet å motvirke dette ved å jobbe mer med etikk og etiske problemstillinger i skolen. Konkurransesementalitet og utrygghet kan dempes ved godt samhold og diskusjon om verdier og fellesskap. Samtaler om hva «godt nok» innebærer kunne vært en innfallsvinkel. Folks verdisyn virker også som nevnt inn på hvordan livet håndteres, men angående de siste tallene poengterer Hellevik at forklaringen på synkende lykkefølelse ikke kan knyttes til økende materialistisk verdisyn, da dette holder seg stabilt. Uansett endrede verdisyn eller ei, bør vi stoppe opp og reflektere over hvilke verdier det er viktig å fremme. Aristoteles dydsetikk som betingelse for lykke kan være viktig for innlæring av gode handlinger. Flere forskere mener at verdier utvikles i ungdomstiden, og siden forandres de ikke i nevneverdig grad. Om Helleviks fokus på endrede verdisyn tas til etterretning får skolen stor betydning for utviklingen av de unges verdisyn. Men, siden verdier og handling ikke nødvendigvis henger sammen, blir Aristoteles viktig for å fremheve viktigheten av handling. Hvor langt skal en gå i å la samfunnet bestemme hvilke verdier som verdsettes? For Aristoteles vil en slik tankegang være absurd da mennesket og stat var så tett vevet sammen, mens i dag vil mange reagere om samfunnet skal bevege seg inn i privatsfæren ved å fastsette verdier.

#### 5.4 *Relasjoner og dyd*

I dagens kultur blir mennesket fortalt at ytre goder er veien til lykke, men det mennesket egentlig har behov for er tilknytning, ifølge Hari. Rosas resonansteori handler også om dette; at hele samfunnsstrukturen er bygget slik at menneskets grunnleggende psykologiske behov ikke dekkes. Kan det være slik at det ikke tilrettelegges godt nok for god livskvalitet, eller er det idèen om hva livskvalitet innebærer som er på feil spor? Aristoteles trakk frem gode relasjoner som en nødvendighet for lykke, muligens kan mennesket ha mistet dette av syne i jakten på ytre mål. Aristoteles mente at mennesket er et samfunnsvesen, og utgangspunktet hans var samfunnsdyder som rettferdighet og likhet, men han var også opptatt av dyden besindighet. Hemningsløshet så han på som forkastelig, for det minner om dyrene som befinner seg lavere på rangstigen enn mennesket. Han mente at denne sansen er den mest utbredte. Det finnes et naturlig begjær som er menneskelig og nødvendig, mens på den andre siden finnes overdrivelse. Det innebærer fråtsing og er overskridelse av det som er naturlig (NE, s. 61). For å holde seg innenfor rimelighetens grenser «skal den besindiges sjelsdel være i samklang med fornuften» (NE s. 63). Affluenza er tidligere nevnt i oppgaven, men selve idèen om hva lykke består av, er muligens en mer fruktbar tilnærming for ungdommen. Siden mange av dagens unge kjenner på stress og jag synes ikke apati eller kjedsomhet å være det største problemet. Lykke trenger ikke være fravær av vanskelige følelser og lidelse, men som Rosa mener, handler det om måten en tilnærmer seg verden på. Aristoteles er opptatt av å leve et meningsfullt liv, og muligens ligger nøkkelen til lykke her. Det å trakte etter euforiske følelser og gode dager er menneskelig, men hardt arbeid kreves for et liv med retning og mening. Det innebærer også mindre gode følelser og dager. Man kan rett og slett ikke alltid leve i tråd med sine ønsker.

I følge filosof Kaja Melsom fører dagens frihetsideal med påfølgende begjær, til at individets forventninger til lykke blir for høye (Melsom, 2017, s. 70). Hun mener at individet vil rette både aggresjon og skam innover grunnet vonde følelser som ikke forsvinner, i stedet for å lære å anerkjenne og håndtere dem. Man kan ikke tenke seg lykkelig. Aristoteles mener at følelsene kan være strevsomme og være til hinder, da det er langt mer behagelig å unngå det ubehagelige fremfor det behagelige, men dydene vil lede vei til det gode. Nytelse generelt er noe som skjer en stakket stund, for Aristoteles handler det om å trene på å handle dydig, slik at det oppleves som nytelse å handle i samsvar med dydene. Hvordan en tar i bruk ressursene sine er i denne sammenheng viktig. Man kan være god på enkeltting, men det er når livet leves i tråd med



fornuft over lang tid en nærmer seg lykke i henhold til Aristoteles. Dydene utvikles i et fellesskap og i samsvar med andre mennesker.

Her er dyden tålmodighet fristende å trekke inn. Det hurtige tempoet og stadige skifter, skaper muligens en fragmentert tilværelse preget av utålmodighet hos den unge. Med skjermen i hånden og verden tilgjengelig på et blunk, blir både tidsperspektiv og romfølelse som Rosa er opptatt av, forstyrret. Det er et viktig perspektiv, at ting tar tid, også det å utvikle seg selv og hvem en ønsker å være. Det handler om å holde ut det som er rett (NE, s. 54). Ytterpunkter bør unngås og dydene blir middelveien, mener Aristoteles. Det som er viktig er hvordan situasjonen håndteres. Aristoteles skiller mellom moralske og intellektuelle dyder (NE, s.22). Den intellektuelle dyden trenger tid og er teoretisk, mens moralsk dyd kalles etisk og handler om det praktiske. Den dreier seg om det som gjør mennesket enten godt eller dårlig, for eksempel om du er rettferdig eller ikke. I motsetning til sansene, er dydene noe du først må gjøre for å oppnå dem (NE, s. 23). For å kunne bli modig må det læres hvordan man handler modig. Gode forbilder er essensielt, for det er de som innehar den moralske standarden man skal se til, ifølge Aristoteles (Vetlesen, s.53). Det er ikke sikkert læremestrene er de beste forbildene, slik vil det utvikle seg modige og mindre modige mennesker. Ved rett handling kan mennesket leve opp til sitt potensiale, og slik oppnås lykke. I dag har vi et langt mer individualistisk syn på det å være menneske enn i antikken. Mennesket i nyere tid ansees som en enhet, mens hos Aristoteles blir selvet bare til en viss grad styrt av det enkelte menneske.

Måtehold hos Aristoteles er evnen til å kontrollere følelser og handlinger. Når det hemningsløse begjæret råder, velges det som gir størst nytelse, og fraværet fører til smerte (NE, s. 61). For å tøyse begjæret, må det virke i samsvar med fornuften. Barn og unges begjær er spesielt høyt; de trenger voksne som veiledere (NE, s. 63). Slik er måtehold hos Aristoteles ikke knyttet til en bestemt holdning, men en egenskap som er mer altomfattende. Måtehold virker inn på mennesket og dets relasjoner med tanke på selvkontroll og følelsesregulering, og er muligens en oversett dyd i dag. Begjæret etter penger og opplevelser som driver mennesket i lykkejakten, kan knyttes til nytelse. Sammenligning med andre, som har sammenheng med begjær, er vanskelig å unngå når en er aktiv i sosiale medier. Slik kan følelsen av å ikke strekke til oppstå, selv om en objektivt sett har et godt liv. Aristoteles knytter sammen nytelse og oppdragelse, da de voksne styrer barn og unge ved hjelp av nytelse og smerte (NE, s. 198). Dette gjøres ved å knytte det behagelige opp mot nytelse, og det ubehagelige mot det som innebærer smerte.

Spørsmålet er om dagens oppdragelse er for basert på ønsket om å unngå det ubehagelige, og om teknologien og sosiale medier har blitt oppdragere. Måtehold er en gylden mulighet til å være et godt forbilde, og motvekt til eventuell affluenza i et sterkt forbrukerorientert samfunn. Dydene trengs å læres, og det er viktigst av alt mener Aristoteles (NE, s. 24).

Hva er så dannelse i dag, og skal danning overlates til det enkelte individ? Rosa sier: “De moderne subjekter kan beskrives som minimalt bundet og innskrenket av etiske regler og sanksjoner og blir dermed “frie”, samtidig med at de styres av et mer eller mindre usynlig tidsregime” (FOA, s.12). Dannelse brukes i henhold til Rosa, som et instrument for samfunnets optimalisering. Slik blir for eksempel skolen en del av systemet som skaper «ferdigheter» knyttet opp mot optimalisering. Om eleven utrustes med ferdigheter som gjør at en håndterer akselerasjonsjaget vil sjansen for et vellykket liv øke. Det å være vellykket handler på sett og vis om å optimalisere mulighetene. Rosa mener ikke at dette er galt i seg selv, men at lykke ikke oppnås gjennom økonomiske og materielle ressurser. Det å leve et slikt liv påvirker evnen til resonans (R, s. 398). Frakopling fra verden oppstår hos individet, da resonans ikke handler om optimalisering av ressurser. Slik drives samfunnet videre av akselerasjon og konkurransementalitet på bekostning av menneskets psykiske helse som gjør seg utslag i utbrenthet og tomhetsfølelse.

Resonans er Rosas løsning, for det skaper dannelse i en dypere mening. Her åpnes det opp for selvet og verden rundt. Dette fordrer kollektivt og politisk ansvar, fordi private og moralske sfærer får samfunnsmessige følger. Dannelse og moral som et offentlig ansvar, har alltid satt sitt preg på skolens læreplaner. I dagens læreplan for eksempel, med innføring av “Folkehelse og livsmestring” som et prinsipp for danning. Madsen hevder at ved å lære elevene stresshåndtering fremfor å minske presset, legges mer ansvar på den unge selv. Samtidig gir temaet muligheter for etiske refleksjoner det ellers kan være lite av i skolen. I Aristoteles ånd tenker jeg at etikk gir grobunn for mange av de andre tingene i livet den unge skal lære seg og håndtere. Skolen skal i henhold til Rosa være et sted for resonans fremfor fremmedgjøring, og det gjøres ved å endre individets forhold til omgivelsene.

I dag kan det se ut som dyrkingen av individualitet går på bekostning av Aristoteles’ dyder. Idealene er omstillingsdyktige og fleksible, mens aristoteliske dyder som lojalitet og modenhet befinner seg i den andre enden av skalaen. Autonomi som en rettighet kan ifølge Vetlesen

innsnevre moralens virkefelt, og fremmedgjør mennesket overfor moralens relasjonelle aspekt (Vetlesen, s. 114). Aristoteles dyder snus på hodet, siden forbildene i dag har et ungdommelig aspekt ved seg, fremfor erfaring. Kan veien til dannelse gå via et saktere tempo og kjedsomhet? Det kan gi rom for refleksjon, og skape motivasjon for endring. Kjedsomhet kan føles ubehagelig, men skaper muligens bevegelse som fører en på sporet av et godt liv.

Aristoteles er opptatt av mennesket som et sosialt vesen. Lykken finnes i dydig handling, og vennskap får stor verdi. Hans betydning av «venner» knyttes også til familie, og det å være en del av et samfunn. Rosa har også en slik forståelse, for han mener at individets tilknytning til en utrygg verden kan skapes gjennom vennskap. Rosa ser på det moderne vennskapet som et potensielt sted for resonans, og at ønsket om resonans ligger til grunn for søken etter venner. Hans definisjon på vennskap handler om individer som finner en streng av resonans knyttet til felles sympati og tillit (R, s. 210). Dagens familiekonstellasjoner preges av ustabilitet, slik kan et varig vennskap fremstå som en trygg havn. Om vennskap, ifølge disse definisjonene, kan dreie seg om en slags tilknytning til verden, undres jeg over om ungdommens vansker i dag kan henge sammen med en mangel på en slik tilknytning. Mange synes å ha trukket seg tilbake med telefonen, og foretar en slags flukt inn i den digitale verden. Spørsmålet blir jo om det å være en del av den digitale sfæren kan veie opp for, og eventuelt erstatte den fysiske verden. Argumentet fra unge i dag synes ofte å være at mobilen er deres mulighet til å «være med vennene», men de trenger kanskje hjelp til å forstå viktigheten av fysiske menneskemøter hvor man i større grad må forholde seg til inntoning og respons.

Opplevelsen av lykke knyttes til nære relasjoner, og jeg lurer på om relasjonene via den digitale verden kan bli «nære nok». Tiden som brukes digitalt kunne trolig bidratt mer til lykkefølelsen om den ble brukt på å engasjere seg sammen i omgivelsene, for eksempel i form av politisk engasjement. Rosa er opptatt av menneskets kroppslige forhold til verden, og digitale vennskap er nødvendigvis mindre taktile enn fysiske vennskap. Et taktilt forhold til verden for øvrig med bare føtter i gresset og muligheten til å holde rundt en venn, kan det helt klart ha blitt mindre av i dagens digitale verden. Iversen trekker inn begrepet mikrosamhandling (Iversen, s. 128). Det handler om at mennesker samhandler ved å kopiere hverandres bevegelser. Dette er en måte å forstå hverandre på, og er med på å skape fellesskap. Iversen peker på at å gjøre ting i fellesskap med andre skaper lykke, og felles ritualer bygger opp under fellesskapsfølelsen. Oppmerksomt nærvær, som Iversen mener er overraskende vanskelig i dag, blir tvingende

nødvendig når en samhandler med andre. Fellesskap fører dog også til det uunngåelige; at noen står utenfor, men poenget her er at mennesket trenger nærhet til omgivelsene for å oppleve lykke. Aristotelisk vennskap minner om dette synet, da venner ifølge Aristoteles er som ditt speilbilde; for å kunne se deg selv er du nødt til å speile deg i andre (Vinje, s.48). Uten venner kan du ikke bli lykkelig, for de indre sjelelige goder er ikke nok for å oppnå lykke.

Aristoteles opererer med tre former for vennskap. Alle er viktige, men har ulike trekk. Han kategoriserer disse vennskapene ut ifra om de er basert på nytte, nytelse, eller gjensidig utvikling av dyd. Et vennskap innebærer å gi og å ta og inneha en uselvvisk holdning, dermed er det bare dydsvennskapet som vil kunne bidra til å gjøre deg lykkelig. I denne kategorien innebærer vennskap at en ønsker å bidra til dydige aktiviteter for den andre parten. Vennskap inneholder ulike overveielser og valg, og det å være flere sammen er det aller beste i så henseende, slik blir mellommenneskelige relasjoner viktig for Aristoteles. De unge trenger venner som veivisere, men Aristoteles trekker vennskap helt opp til statsnivå; stater trenger også å være venner med hverandre.

Hvilken nytte kan denne kunnskapen om ulike vennsapsformer ha? Jeg tenker det er viktig med bevisstgjøring hos ungdommen for å hjelpe dem til å oppnå gode vennskap, og unngå ensomhet. Etter hvert som elevene blir eldre, overlates ansvaret til den unge selv. Det er ikke nødvendigvis noe galt i det, men om det er slik at dagens unge strever sosialt siden de tilbringer mye tid i den digitale verden, kan det være hensiktsmessig å legge til rette for bygging av sosiale relasjoner. Foresatte bør fungere som gode forbilder ved å handle, det vil si logge seg ut av den virtuelle verden i større grad. Om den unge også er bevisst på hvilken type vennskap en har, og hva slags vennskap en ønsker, tror jeg konflikter lettere kan unngås. Aristoteles definerer vennskap som en dyd, eller noe som innebærer dyd (NE, s. 154). Slik blir vennskap også en holdning, og det vil kreve tid. «For ønsket om vennskap kommer raskt, men ikke vennskapet selv» (NE, s. 158). Dannelse og dyd fremstår som viktige temaer i skolens arbeide og kunne fått mer plass i skolehverdagen. Rosa viser til amerikanske studier hvor studenters evne til empati har sunket drastisk de siste tiårene, og årsakene legges på et samfunn preget av konkurranse, akkumulasjon og individer med høy grad av skjermtid (R, s. 181). For Aristoteles er det ikke slik at det dreier seg om mennesket, men alle mennesker, fordi det ikke er noe motsetningsforhold mellom individ og samfunn (Vetlesen, s. 52). Ved å legge Aristoteles syn til grunn finnes det føringer for hvordan samfunnet har medansvar for den enkeltes lykke, og

slik jeg forstår det, vil også et velfungerende samfunn være avhengig av en lykkelig befolkning. Aristoteles sier at «når folk ikke passer på det felles gode, så ødelegges det» (NE, s.186). Den gode hos Aristoteles er ikke god kun for egen del, for det at et menneske er dydig gagnar hele samfunnet. Slik blir den enkeltes dyd ikke en personlig sak, men noe som angår samfunnet som helhet. Likevel er det den enkelte som har ansvaret for å utvikle sin dydige karakter, så om dette mislykkes vil ikke, som Rosa mener, årsaken finnes i samfunnet.

Vennskap fordrer selvkjærlighet ifølge Aristoteles, da din venn er ditt annet selv (NE, s. 183). Det vil si at for å kunne skape gode relasjoner er vi alle nødt til å trives i eget selskap, og være venn med oss selv. Rosa mener at problemet i dag nettopp er at mange ikke er venn med seg selv. Madsen trekker frem depresjon som selvrealiseringens bakside (Madsen. S.80), og hans forskningsresultater tyder på at det å føle seg alene i tunge tider oppfattes som særlig vanskelig (Madsen, s. 76). Aktivitet er et viktig stikkord i Aristoteles` vennskap; vennene må møtes og være sammen for at forholdet skal vare. I det ideelle vennskapet bidras det til utvikling av hverandres dyder, men går det lang tid uten kontakt mellom vennene forsvinner dette elementet. Lykken er en virksomhet i henhold til Aristoteles, og er ikke en holdning som er der, men det er noe som aktivt må jobbes med. Venner blir viktig i denne sammenheng, fordi det er ikke så lett å være virksom uten venner, derav vil det være vanskelig å bli lykkelig hevder Aristoteles. Samtidig er det vanskelig å bli et dydig menneske uten å ha andre mennesker å «øve seg på». Den som vil være lykkelig trenger rett og slett dydige venner (NE, s. 194). Rosas syn på vennskap handler om mer enn gjenkjennelse og speiling hos den andre. Resonans innebærer ikke «en tredjepart» som normer og verdier, for venner har man ikke bare for gjenkjennelse, men fordi venner responderer og påvirker en (R, s. 197).

En mulig tanke er at dagens individfokus går på bekostning både av vennskap og en kollektivistisk tankegang. Mennesket i Vesten gjør, ifølge Hari, det motsatte av hva Aristoteles og Rosa mener er bra for lykken. Ting og prestasjoner akkumuleres for å styrke egoet. Hari viser til forskningsresultater som finner at mennesker i Østen tenker kollektivistisk, og dermed handler deretter for å bli lykkelige, og det fungerer viser forskningen (Hari, s. 234). Det vestlige mennesket tenker ikke på lykke som noe sosialt, det individualistiske synet på lykke står muligens i veien for et bedre liv. Aristoteles syn på fellesskap er viktig i denne sammenheng, for er du ikke en del av fellesskapet vil det være vanskelig å handle godt. Det kan hende at det å handle godt i dag forveksles med det å være dyktig og effektiv. Den kloke evner å handle godt

både for seg selv og samfunnet mener Aristoteles, slik kommer det frem hvordan hans tanker om samfunnet starter med den enkelte. Det er viktig å vise hva mennesket er, for å kunne si noe om hvordan et samfunn bør være. Mennesket er en sosial skapning, og kan først fullt ut få utviklet sine dyder gjennom å være en del av staten. I henhold til Aristoteles er det ønskelige en stat hvor alle kan delta aktivt. Anseelse er sentralt hos Aristoteles, og for å oppnå dette er en nødt til å bidra til fellesskapet (NE, s. 176). Man innehar rett og slett visse egenskaper som er ønsket, klarer å styre sitt begjær og har, ikke minst, den rette dyd.

Mennesket kan trenge noe større enn en selv for at livet skal gi mening, og Madsen underbygger dette ved å vise til at dyrkingen av individualismen bidrar til høyere selvmordsrater (Madsen, s. 27). Han viser til From som hevder at menneskets frigjøring fra de autoritære krefter kun har fungert for en liten gruppe, da individualitetsprosjektet har gått på bekostning av identitetsfølelsen. Ifølge From har ikke friheten *fra*, ført til friheten *til*. Mennesket har dermed flyktet inn i et forbrukersamfunn preget av fremmedgjøring (Madsen, s. 32). Dette mener også Rosa, som ikke nødvendigvis er pessimistisk av den grunn. Nettopp fordi mennesket opp gjennom historien har vist seg å være handlekraftig vil handling fortsatt være mulig. Rosa viser til vennskapets muligheter for tilgivelse som en måte å skape resonans på, men finner at denne muligheten mangler mellom mennesket og samfunnets institusjoner som er så innstilt på konkurranse og akkumulasjon (R, s. 214). Dette er med på å hindre en ny begynnelse og resonans, og heller skape en følelse av skyld og skam som rettes innover. Rosa mener at en mulig utbrenthet noen ganger er det som skal til for å stoppe opp, og etter hvert begynne på nytt. Han mener at vennskap og kjærlighet har endret seg i det senmoderne samfunnet, at disse automatisk forstås som resonante forhold, og har blitt enkeltindividets sosiale ansvar (R, s. 363). Mennesket søker etter harmoni, men blander det med resonans, og dermed reduseres muligheten for endring. Dette knytter han også til arven fra Romantikken, ikke som å forstå moderniteten som et nødvendig hinder for resonans, men at det har foregått en økning av følsomheten knyttet til resonans. Det kan virke som at dagens rivende utvikling på så mange områder har bidratt til en endring av formen på vennskap som Rosa viser til, og at dette igjen virker inn på følelsen av lykke.

Mindre fokus på lykke, og mer på handling er kanskje nøkkelen. Hva et godt liv er, vil i motsetning til hvordan mange tenker i dag, og i henhold til Aristoteles, ha et allmenngyldig svar. Aristoteles var opptatt av det fellesmenneskelige hos mennesket, nemlig fornuften.

Fellesskapets rolle er viktig; lykke innebærer å fungere i og for fellesskapet, ifølge Aristoteles. Rosa mener også at resonans kan oppstå i fellesskap, særlig fellesskap som vil noe mer enn seg selv. Han trekker frem skolen som et slikt mulighetsrom for danning, så sant ikke tilnærmingen er instrumentell og fører til konkurranse. Læring fordrer engasjement, som styrker fellesskapet. Engasjement bygges på frihet som igjen krever etisk danning og refleksjon for å finne riktig vei. Kort sagt, for Aristoteles og Rosa er fellesskapet som engasjerer og gir gjenklang, stedet for å skape identitet danning og lykke.

### *5.5 Sosiale medier*

Selv om dagens generasjon unge har de beste forutsetninger noensinne, ser det ikke ut til å virke positivt på lykkfølelsen, men det virker underlig om en privilegert tilværelse fungerer som en betingelse for psykiske utfordringer. Det kan virke som behovet for å forstå, gradvis har blitt erstattet av stimuli. Ettersom Gud tar mindre plass i dagens samfunn kan en undres over om sosiale medier er stedet man ser til for retningslinjer for livet. Medienes konstante søkelys på perfektion synes å prege de unge. Behovet for anerkjennelse knyttet til vellykkethet virker umettelig, så det er av interesse å finne ut om man kan tenke nytt om anerkjennelse, og heller knytte det opp mot verdivalg.

Norsk Monitors undersøkelser dekker ikke spørsmål om skoleprestasjoner og press, og spørsmålene om bruken av sosiale medier har ikke vært med så lenge at tallene kan fortelle nok. Resultatene fra undersøkelsen Ung i Oslo 2021 viser at ungdom i Oslo, på lik linje med norsk ungdom generelt, bruker stadig mer tid på sosiale medier (Ung i Oslo 2021, s. 36). Bakken har forsøkt å finne ut om det virkelig er så mye opplevd press hos de unge som «generasjon prestasjon» antyder (Bakken, 2018). Han viser til endringen av vår bruk og forståelse av begrepet «press». Tidligere var dette i langt større grad knyttet til det kollektive, gjerne i form av forskning på gruppepress blant ungdom. Det har foregått en dreining det siste tiåret mot det individuelle, hvordan stress og prestasjoner som tradisjonelt forbindes med voksenlivet påvirker de unge. Det handler ikke bare om økt prestasjonsfokus, men de unges evne til å håndtere det. Kan det, som sosiologen Ehrenberg sier, handle om skammen ved å ikke få til når mer eller mindre alt er mulig? (Madsen, s.15). Bakken finner at mye tid med sosiale medier har en sammenheng med følelse av prestasjonspress, og at følelsen av å ikke kunne håndtere stresset

dette medfører, er høyere hos de som bruker mest tid på slike medier (Bakken, s. 24). Halvorsen viser til studier hvor det kommer frem at verdien av aktiviteter på fritiden ikke skal undervurderes, men at det er essensielt om aktiviteten er aktiv eller passiv (Halvorsen, s.193). Slik blir det viktig hva fritiden brukes til, da sosial omgang øker sannsynligheten for lykke, mens sjansen for at en ikke føler seg glad overhodet blir større jo mer tid som brukes på Internett.

Hva som stresser de unge ved å være mye på sosiale medier kan være presset om å være perfekt; både utseendemessig og prestasjoner ellers. Døgnet rundt eksponeres de unge for slanke - og treningstrender en tidligere hovedsakelig ble presentert for i ukebladene rett etter at siste bit av juleribba var fortært. «Sigma-hann» og «Den jenta» er for tiden idealer sosiale medier fremmer. Sigma-hann refererer til suksessfulle menn, altså rike og veltrente. Under overflaten lurar mannens voldelige tendenser (som rammer kvinner). «Den jenta» er opptatt av perfeksjon. Hun står opp når folk flest sover for å «utnytte tiden», rekke trening, utføre skjønnhetsrutiner og lage mat basert på kostholdstrender. I dette ligger forherligelsen av verdier og egenskaper som selvhjulpenhet, disiplin og det å ha ansvaret for egen lykke. Som strategi for lykken gir dette muligens en falsk trygghetsfølelse, for individet kan for eksempel tenke at aldri utsettes med å holde et høyere tempo i livet, men konsekvensen blir muligens utbrenthet. Samtidig synes et kvinnesyn som hører fortiden til, å lure under overflaten, for flere av disse verdiene knyttes til utseende. Influensere som fremmer et lite feministisk budskap om at et perfekt ytre er veien til lykke, bør diskuteres i klasserommet. En innfallsvinkel i skolen kan være å snakke om hvilke forbilder unge mennesker ønsker å ha, hvilket forbilde de selv vil være, og ikke minst hva slags samfunn de ønsker å leve i. Egne dyder tilpasset kvinner var tidligere muligens utformet av menn, mens i dag forherliges de like gjerne av den moderne, kvinnelige influenser. Problemet er at skjønnhetsidealene forandrer seg i et svært raskt tempo, og de fremstår fortsatt som urealistiske. I tillegg har kapitalismens markedskrefter et større spillerom enn før med tanke på sosiale mediers rekkevidde og mulighet for påvirkning.

Livsstilsråd er ikke nytt, men informasjonsflommen og algoritmer er sannsynligvis ikke noe en litt ensom, hjemmesittende ungdom behøver. Det tar heller aldri slutt, for muligheten til forbedring vil alltid være der. For å se til Aristoteles; dydene som den gyldne middelvei blir viktig, for ingenting ifølge Aristoteles bør overdrives. Med tanke på trening og kosthold innebærer det for eksempel å styre begjæret etter den perfekte kroppen. I henhold til Aristoteles



er både for mye og for lite uheldig for utviklingen av dydene. Videre bør de voksne fungere som forbilder, også når det gjelder nettbruk, vennskap og sosiale relasjoner.

Selv om forskningen ikke har konkludert, knyttes overforbruk av sosiale medier til mentale helseutfordringer. I psykologien fremheves det hvordan mennesket må ses i sammenheng med omgivelsene. Omgivelsene er i rask endring; et langt mer fragmentert samfunn hvor sosiale strukturer er uklare, og hvor grenser for etikk og hva som er sant og usant er mer svevende. Mennesket er oftere enn før alene med alle inntrykkene det eksponeres for via sosiale medier. Dette kan virke inn selv, men også samspillet mennesker imellom. Hari hevder at samfunnets strukturelle endringer gjør at mennesker døyver tomhetsfølelsen med det som er lett tilgjengelig, som Netflix og sosiale medier. Mediene inneholder mye reklame som spiller på gruppedynamikk, unge mennesker kan nok være «et lett bytte». Det er ikke så vanskelig å la seg lede vekk fra de indre verdiene, for kapitalismen bygger på mer av alt. En slik kultur lærer individet, helt fra begynnelsen av, at det er kjøperens livsstil det handler om. For endring er det nødvendig med nye handlingsmønstre som stimulerer ens indre mener Hari (Hari, s. 139).

Rosa er opptatt av resonans som en kroppslig forbindelse med verden, og finner at dagens skjermbruk vanskeliggjør dette. Svært mye av det mennesket driver med i dag foregår gjennom skjerm, som arbeid og kontakt med venner. Gjennom skjermen kan man orientere seg for å finne ut hvor en er, og i stedet for å *kjenne* på temperaturen finner man informasjon om været via skjermen. Med andre ord, kroppen får færre fysiske erfaringer og dette virker inn på menneskets psyke hevder Rosa. Han advarer mot at all forbindelse mellom mennesket og verden mer eller mindre medieres gjennom skjermen i dag. Dette leder til at individet erfarer verden på en ensidig og redusert måte ifølge Rosa, alltid gjennom det samme blikket, den samme bevegelsen, uten smak og lukt. Mennesket er rett og slett ikke til stede i den verden det samhandler med; det eksisterer få fysiske kontaktpunkter siden det meste erfares indirekte (R, s. 92). Menneskets bruk av sosiale medier for å få kontakt med verden skaper en avhengighet, redselen for å miste kontakten fører til at en stadig må sjekke «status», og behovet for akkumulasjon trer også her frem i jaget etter flere følgere og «likes». Rosa mener at individet tror at sosial resonans er innen rekkevidde ved høy aktivitet i sosiale medier. I stedet for er det i ferd med å miste seg selv, siden anerkjennelse og identitet skapes via en skjerm. Det behøver ikke å være slik sier Rosa, men i et konkurransesamfunn med fokus på vekst og akkumulasjon,

er det vanskelig å unngå. En blir nummen, for evnen til å føle, sanse og høre seg selv forsvinner, mener Rosa (R, s. 430).

Det vil så godt som alltid være rom for forbedring, i alt fra antall skritt som utløses på skrittelleren til antall fjelltopper besteget i løpet av en ferie. Frykten for den sosiale død ligger hele tiden og lur, og med en instrumentell tilnærming til verden jobbes det for en horisontutvidelse for å oppnå et glimt av lykke (SIK, s. 183). Modernitetens fremtidsvisjoner om utvidelse av verdensrekkevidden passer svært godt for sosiale medier, som spiller på drømmen om en sprek kropp, den perfekte vennegjengen og eksotiske reiser. Med mobilen i hånden ligger verden for dine føtter, men problemet ifølge Rosa, er at menneskets psyke ikke har godt av det.

Med et kritisk blick synes Rosa å være en teknologipessimist. Han knytter akselerasjon og fremmedgjøring tett sammen, og akselerasjon knyttes gjerne til teknologiske nyvinninger. Mennesket er ikke lenger stedbundet grunnet teknologien. Sosiale medier fanger individet som frykter ensomhet, og som speiler seg i usunne idealer. På den andre siden kan slike medier være et sted for å treffe folk om en ikke har fysiske venner; i spillverdenen for eksempel. Samtidig er den virtuelle verden annerledes. Man kan der lettere velge og fremstå som en helt annen enn den en egentlig er, og slik kan digitale vennskap være en illusjon som gir falsk trygghet. Kroppsspråk, latter og tårer forsvinner i større grad i en digital verden. Aristoteles ville nok foreslått å bruke mer tid på fysiske vennskap for utvikling av karaktertrekk som empati og vennlighet. Mer regulering fra myndighetene i form av høyere aldersgrenser og anbefalt tidsbruk vil kunne være en lettelse for alle involverte parter.

## 6. Konklusjon

De unges bekymringer knytter seg i stor grad til fremtiden, og Rosa kan ses på som en representant for en forventet krise knyttet til senmoderniteten. Hans teorier vil kanskje ikke hjelpe alle med å dempe uroen i forbindelse med samfunnsmessige utfordringer. Men, ved å sette en diagnose på samfunnet fremfor den enkelte, kan Rosas teorier bidra til at individfokusets minsker. Mange unge i dag har et instrumentelt forhold til skolen (et sted for å få gode karakterer som bringer en videre i retning lykken), for dem vil det være vanskelig å oppnå resonans, ifølge Rosa. Med terapeutiske tilnærminger opprettholdes muligheten for at

dyrkingen av selvet og individualismen fortsetter å ha gode kår sammen med markedskreftene. Selvhjelps litteratur og mindfulness blir som medisineren på 90-tallet, hvor symptomene fremfor årsakene ble behandlet. Behandlingen bygger på idèen om å hjelpe individet til å oppnå livsmestringsstrategier, men forsterker dermed individualiseringen, og vil i Rosas ånd fordekke samfunnets egentlige problem. Jeg mener også at tanken om det gode liv her og nå er en fallgrube; skammen ved å ikke “få til” i et samfunn som fremhever at alt er mulig kan føles overveldende, og er knyttet til forhold utenfor individets kontroll. Dette kan bli enda en terapeutisk innfallsvinkel med skam som nok et “nytt” moteord, men når lykken er å finne her og nå, kan det lettere bli fokus på nytelse. I et samfunn med økende forskjeller vil enkelte ha langt bedre tilgang til slikt enn andre, og som jeg har vist, er ikke nødvendigvis nytelse veien til lykke. Når målet ikke lenger er å utføre plikter, men å nyte livet, vil negative følelser og holdninger til omgivelsene raskt kunne oppstå om noe kommer i veien for dette. Før hadde man trygghet, i dag har man frihet som fordrer andre forbilder og moralske standarder enn det ungdommen i stor grad eksponeres for.

Kulturelle tendenser synes å påvirke ungdoms oppfatning av lykke i negativ retning. Mange vil nok kjenne seg igjen i Rosas teori om at lykke forbindes med et rikt liv; å ta for seg av det verden tilbyr. Rosa peker på årsaker til at ungdom stresser og har lave lykkeskår; fremtiden føles rett og slett usikker. Aristoteles viser til andre måter å tenke om lykke på, og kan hjelpe kulturen med å snu en problematisk trend ved å ha mer oppmerksomhet på moral fremfor psykologi. Hardt arbeid med strev og slit har i henhold til Aristoteles en verdi i seg selv, men det kan også virke som regulator for begjæret med tanke på høye forventninger og selvrealisering.

Rosa har ønske om å rette opp forhold i samfunnet for at mennesket skal være i stand til å gjenopprette relasjonen til verden. Mange av samfunnets institusjoner strever, og Rosa mener det kommer av politikkenes fokus på effektivitet. Han er ikke så opptatt av teorier som hevder at mennesket drives av egeninteresse, men mener i motsetning at menneskets behov for resonans, og redsel for fremmedgjøring, er det som driver en. Resonans blir målestokken for det gode liv. Det som er tilfredsstillende i øyeblikket, som sosiale medier, kan være med på å forlenge veien til lykke. Som hos Aristoteles etterlyser Rosa mer av det som beveger oss, for eksempel i form av etikk, politikk eller kunst. Både Aristoteles og Rosa finner at dette må skje i møte med andre mennesker, i dagens digitale verden kan teknologien fungere mer som et

hinder enn hjelpemiddel for slikt. Aristoteles mente at menneskemøter er med på å skape dannelse hos den enkelte, og det å gjøre handlinger som i seg selv er meningsfulle støttes av lykkeforskningen som retning for et godt liv. For de unge kan denne tilnærmingen bidra til mindre stress og jag etter prestasjoner.

I dag finnes teknologi som gjør at ting går fortere enn før, det produserer mer og mennesket blir raskt utålmodig når noe ikke skjer. Det er vanskelig for mennesket å vite hvor det skal hente mening fra, i en verden hvor en selv konstruerer egen identitet og omgis av uendelige valgmuligheter. Mulige årsaker til ungdoms forandring i lykkeforståelsen kan forklares med en voldsom velstandsutvikling som bidrar til et instrumentelt forhold til lykke, og at ungdommene tilbys hjelp i form av strategier som nører opp under følelsen av å være overlatt til seg selv. Det dreier seg om et samfunn og en kultur på et uheldig spor. Individualisme prioriteres fremfor fellesskap, og dette skaper et konkurransesamfunn med sammenligning, høye forventninger og krav som er vanskelig å leve opp til. Langvarig stress som følge av dette skaper bekymring og psykiske plager, og mediebildet nører opp under disse. For å endre på situasjonen behøves strukturelle endringer som begynner med den enkelte. Engasjement tilknyttet et fellesskap for å få fokus på noe større enn en selv, og å tenke på lykke som noe sosialt fremfor individuelt, synes hensiktsmessig.

Er lykke subjektive følelser, eller er det å leve et moralsk, meningsfullt liv? Det ønskelige er lykkeundersøkelser som fanger opp begge kategoriene, og at gruppen som objektivt sett har det dårligst får mer oppmerksomhet. For andre kan en nedjustering av forventninger være fruktbart. De unge trenger å lære at perfeksjon på alle livets områder er uviktig, og umulig. Mindre sykelliggjøring og mer normalisering av menneskets følelstone er ønskelig. Økt oppmerksomhet på tilfredshet og fellesskap fremfor lykke, synes videre hensiktsmessig. Det innebærer problemfokusert mestring fremfor emosjonsfokusert mestring, for å rette oppmerksomheten utad som strategi. Terapeutiske løsninger fungerer dårlig på politiske problemer. Aristoteles og Rosa har vist at mennesket kan se utover for endring. Individuelle utfordringer må ses i sammenheng med samfunnsutviklingen og er dermed ikke et personlig ansvar, men fordrer kollektiv samhandling.

## 7. Veien videre

Ved å tenke at verden er i krise kan fremtiden fort føles usikker. Perspektivet om en tid preget av fremskritt og rivende utvikling kan legge for mye lit til teknologi som virkemiddel og løsning. Det er ikke nødvendigvis enten eller, begge perspektiver synes nyttige å se til. Det kan virke rart å problematisere den vestlige middelklassen i en tid med økende fattigdom, men om middelklassens livsstil skal være hele verdens norm vil ikke verden kunne bestå slik den er i dag. Den sosioøkonomiske gruppen som før og nå oppgir å ha det dårligst i Norge, får ikke færre utfordringer ved å forholde seg til de samme mer eller mindre uoppnåelige kravene. Det vil også være nyttig med ytterligere forskning for å finne ut om det er enkelte ungdomsgrupper som opplever mer nedgang i lykke enn andre.

Mediebildet har over en lang periode vært preget av middelklassens flinke piker som et negativt ladet begrep. En mer nyansert fremstilling om dagens unge med økt fokus på dem som objektivt strever, synes hensiktsmessig. På den andre siden kan det virke som samfunnets tendens til å innta en moralsk holdning overfor ungdommen kan være nyttig å hente frem igjen, muligens på bekostning av den terapeutiske innfallsvinkelen. Forskning viser at selvrealisering er mindre viktig enn relasjoner for å bli lykkelig. Utdannelse og jobb kan fungerer som regulatorer i den forstand at lyster og begjær modereres i takt med forventninger og krav.

«Øynene til enhver pasient og ethvert barn uttrykker et krav om resonans», ifølge Rosa. I flere av samfunnets områder styres det etter økonomiske prinsipper for effektivisering. Kanskje er ikke tiden vi lever i preget av normoppløsning, men av verdier tuftet på vekst. Verdien av det som ikke kan telles bør få større plass i samfunnet vårt. Om man ser til resonansteorien må politikere ta ansvar for å endre kurs og lage mål som ikke kun innebærer økonomisk vekst. Politisk satsing på å sikre unge mennesker deltagelse i fellesskapet med utdanning, arbeid og bolig kan være en fornuftig retning, både for den enkelte og samfunnet som helhet. Lykkeforskningens funn bør bidra som en utfordring til politikkens tradisjonelle målsettinger. Ikke alle trenger økt levestandard; livskvalitet bør få mer oppmerksomhet. For den enkelte gjelder det å engasjere seg for å unngå en forflatning av livet når individfokuset blir for stort, men også for strukturelle endringer. For jorda som helhet synes det tvingende nødvendig.

## Litteratur

Aristoteles. (1999). *Den nikomakiske etikk*. Oslo: Gyldendal norsk forlag

Aristoteles. (2010). *Om sjelen*. Oslo: Vidarforlaget

Bakken, A. Sletten, M.Aa. & Eriksen, I.M. (2018). Generasjon prestasjon? Ungdoms opplevelse av press og stress. *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 18(2)

Bakken, A., og Osnes, M.S. (2021) Ung i Oslo 2021. *Novarapport Oslo Met*

Barstad, A. (2016). Kan det gode liv måles. *Samfunnsspeilet 1/2016*. Hentet fra <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/kan-det-gode-liv-males>

Biswas-Diener, R., & Kashdan, T. B. (2021). Three lessons from Ed Diener. *International Journal of Wellbeing*, 11(2), 73-76. Hentet fra <https://doi.org/10.5502/ijw.v11i2.1705>

Gilje, N., Grimen, H. (2011). *Filosofi og vitenskapsteori til ExPhil*. Oslo: Universitetsforlaget.

Halvorsen, K. (2014) *Fra ide til politikk for et godt samfunn*. Oslo: Cappelen Damm

Harbsmeier, A. (2021). Hvordan kan en skole eller en utdanningsinstitusjon være et resonansrum-og ikke en fremmedgørelseszone? *Højskolebladet*. Hentet fra <https://hojskolebladet.dk/nyhedsarkiv/2021/dec/hartmut-rosa-%E2%80%9Dhvordan-kan-en-skole-eller-en-dannelsesinstitution-vaere-et-resonansrum-og-ikke-en-fremmedgoerelseszone%E2%80%9D>

Hari, J. (2020). *Frakoblet*. Oslo: Cappelen Damm

Rosa, H. (2014). *Fremmedgørelse og acceleration*. Hans Reitzels Forlag: København

Rosa, H., Reckwitz, A. (2022). *Senmoderniteten i krise*. Hans Reitzels Forlag: København

Rosa, H. (2021). *Resonance A Sociology of Our Relationship to the World*. Polity: Cambridge

Hellevik, O. & Hellevik, T. (2021). Hvorfor ser færre unge lyst på livet? Utviklingen for opplevd livskvalitet for ungdom og yngre voksne i Norge. *Nordisk tidsskrift for*

*ungdomsforskning Årgang 2*, nr. 2-2021, s. 104–128. Hentet fra <https://www.idunn.no/doi/10.18261/issn.2535-8162-2021-02-02>

Hellevik, O. (2008). *Jakten på den norske lykken*. Universitetsforlaget: Oslo

Hetlevik, Ø. Meland, E. Hufthammer, K.O, Breidablikk, H.J, Jahanlu D. Vie T.L, (2020) Self-rated health in adolescence as a predictor of ‘multi-illness’ in early adulthood: A prospective registry-based Norwegian HUNT study *Population Health* Volume 11, August 2020, 100604. Hentet fra

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S235282732030241X?via%3Dihub>

Henriksen, J.-O. (Red.) (1994). Tegn, tekst og tolk: Teologisk hermeneutikk i fortid og nåtid. Oslo: Universitetsforlaget.

Jylhä, M. (2009). What is self-rated health and why does it predict mortality? Towards a unified conceptual model. *Social science & medicine*, 69(3), 307-316.

Iversen. L.L (2023). *Lykkeforskning En sosiologs oppdagelesereise*. Oslo: Universitetsforlaget

Madsen, O.J. (2018). *Generasjon prestasjon hva er det som feiler oss?* Oslo: Universitetsforlaget

Melsom, K. (2017). *Den fordømte friheten* Trondheim: Gyldendal Norsk forlag

Nafstad, H.E. (2005). Forholdet mellom individualisme og fellesskap: En utfordring for positiv psykologi. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, Vol 42, nummer 10, side 903-908

Gjølmesli, K. (2022, 22.november). Når menyen hentes på Tiktok. *Dagsavisen*. Hentet fra <https://www.dagsavisen.no/debatt/2022/11/22/nar-menyen-hentes-pa-tiktok/>

Rogstad, B. (2006, 19. september). Lykkelig er den som... *Vårt land*. Hentet fra <https://www.humanistisk-akademi.com/pdf/V%E5rt%20land%20-%20Lykkelig%20er%20den%20som.pdf>

Ruud, M. (2023). Lærerne opplever ikke at systemet gir god nok støtte. *Utdanningsnytt*. Hentet fra <https://www.utdanningsnytt.no/elevmedvirkning-kvalitetsvurdering->

[kvalitetsvurderingssystem/laererne-opplever-ikke-at-vurderingssystemet-gir-god-nok-stotte/347884](https://www.kvalitetsvurderingssystem/laererne-opplever-ikke-at-vurderingssystemet-gir-god-nok-stotte/347884)

Vetlesen, A.J. (2007). *Hva er etikk?* Oslo: Universitetsforlaget

Vinje, H. (2022). *En svale gjør ingen sommer*. Res Publica: Oslo

Vittersø, J. (2005). Lykken er mangfoldig. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, Vol 42, nummer 10, 2005. Hentet fra <https://psykologtidsskriftet.no/fagartikkel/2005/10/lykken-er-mangfoldig>

Vittersø, J., Dyrdal, G.M, Røysamb, E., Bang Nes, R. (2010). Can a Happy Relationship Predict a Happy Life? A Population-Based Study of Maternal Well-Being During the Life Transition of Pregnancy, Infancy and Toddlerhood *J Happiness Stud.* 2011;12(6):947-962.

Vittersø, J. (2011). *Ren idyll? Forbrukets betydning for bygdeutvikling med utgangspunkt i lokal mat og hytteliv*. Doktoravhandling levert for graden phd. Oslo: Institutt for sosiologi og samfunnsgeografi, Universitetet i Oslo.

Øverenget, E. (2006). *Lykkens filosofi*. Oslo: Aschehoug

### **Internettadresser:**

Døving, R. (2009). Bokessay. Tilgjengelig fra:

<http://ojs.novus.no/index.php/SID/article/view/1011/1002>

FHI. 2017. Helse blant personer med innvandrerbakgrunn. Tilgjengelig fra:

<https://www.fhi.no/nettpub/hin/grupper/helse-innvandrerbakgrunn/>

FHI 2018. Psykisk helse hos barn og unge. Tilgjengelig fra:

<https://www.fhi.no/nettpub/hin/psykisk-helse/psykisk-helse-hos-barn-og-unge/?term=&h=1>

FHI 2021. Søvnvansker øker hos unge voksne. Tilgjengelig fra:

<https://www.fhi.no/nyheter/2021/sovnvansker-ok-er-hos-unge-voksne/>

FN 2022. Lykkeindeks. Tilgjengelig fra: <https://www.fn.no/Statistikk/lykkeindeks>



Rådet for psykisk helse 2023. Angst. Tilgjengelig

fra:<https://psykiskhelse.no/kunnskap/diagnoser-helseplager/angst/>

Regjeringen 2023. Flere elever mobbes på alle trinn. Tilgjengelig fra:

<https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/flere-elever-mobbes-pa-alle-trinn/id2959900/>

Oslo Met 2021. Ung i Oslo. Tilgjengelig fra:

<https://www.oslomet.no/forskning/forskningsprosjekter/ung-i-oslo-2021>

Ungdata 2020. Stress, press og psykiske plager blant unge. Tilgjengelig

fra:<https://www.ungdata.no/stress-press-og-psykiske-plager-blant-unge/>