

Ylva Gustafsson

Till läsaren: Det här är ett utskrivet föredrag som jag höll på Folkets Bildningsförbunds Filosofidag den 23.7 2016. Det är inte en artikel och skall därför inte citeras.

Lycka, självkänedom och emotionell intelligens

Inledning

Rubriken för det här föredraget är ”Lycka, självkänedom och emotionell intelligens”, men jag ska säga direkt att jag kommer inte bara att tala om lycka utan också om vrede och melankoli, samt hur frågor om självkänedom hängt ihop med dessa. Föredraget kommer att vara en blandning mellan idéhistoria och filosofi.

Föredraget består av fyra delar. Jag beskriver först de gamla grekernas tankar om lycka och vrede. Här kommer jag då främst att tala om Aristoteles och stoikerna Epiktetos och Seneca. Det som jag vill lyfta fram här är hur Aristoteles och stoikernas tankar kring lycka och vrede är av moraliskfilosofisk karaktär. Deras tankar om lycka, vrede och självkänedom handlar om frågan hur vi ska leva med andra människor, vad det betyder att ta del i samhället och vad det betyder att ta ansvar.

Efter att ha talat om Aristoteles och stoikerna gör jag ett hopp i tiden på ca 1500 år till upplysningstiden. Här tar jag kort upp Descartes i ljuset av den vetenskapliga revolutionen. I korthet kan man säga att Descartes rationalism förändrar den moraliska frågan om självkänedom till en logisk fråga om självmedvetande. Samtidigt blir känslorna för Descartes individuella psykiska fenomen snarare än något som visar hur vårt liv har mening i relation till andra.

Efter Descartes går jag vidare till romantiken. Under romantiken förändras återigen frågan om självkänedom. I korthet kan man säga att det som sker är att självkänedom blir en fråga om att vara en *person*. Detta hänger också ihop med att känslorna återigen får ett uppsving. Här utgår jag från Karin Johannissons bok *Melankoliska rum*. Känslorna får en ny social plats. Det blir populärt att tala om sina känslor och *berätta* om sina känslor. Att grubbla på sig själv blir ett sätt att vara intellektuell, att vara en person.

Efter detta går jag vidare till 1900 talet. Under 1900 talet börjar man mer och mer intressera sig för känslornas roll i yrkeslivet. Känslornas betydelse förskjuts från att ha varit en moralisk och personlig angelägenhet till att bli ett yrkeslivsfråga. Tanken blir, från 30 talet framåt, att en lycklig arbetare är en effektiv arbetare. Begrepp som social kompetens, emotionell intelligens uppkommer (under 90 talet).

Till slut knyter jag ihop trådarna. Jag jämför Aristoteles och stoikernas syn på känslor och självkänedom med de moderna begreppen emotionell intelligens, social kompetens och mindfulness. Har dessa moderna begrepp något gemensamt med de gamla grekernas tankar kring känslor och självkänedom?

De gamla grekerna

De gamla grekerna intresserade sig för känslor i moralfilosofisk mening. Man kan säga att det fanns tre olika synsätt här: Aristoteles, epikureerna och stoikerna. Man kan kort definiera de här tre ”lägren” som så att Aristoteles ansåg att vi bör sträva efter en *medelväg* ifråga om våra emotioner (han betonar måttfullhet). Epikureerna ansåg däremot att vi ska *njuta* av livet. Och stoikerna ansåg att vi ska försöka att känna så *litet* som möjligt (inte beröras av livet). Det här är en mycket grov förenkling, men den kan vara till hjälp om man ska försöka se hur de tre filosofiska lägren förhåller sig till emotioner. Men, idag tänker jag inte diskutera skillnaderna mellan dessa tre så mycket. Istället vill jag lyfta fram något de alla delar, nämligen ett moralfilosofiskt perspektiv på vad det är att vara människa.

Aristoteles (levde 384-322 f.Kr.)

Ett viktigt drag i Aristoteles syn på känslor är att han diskuterar känslor (emotioner) som en fråga om *samhället*. Samhällskonsten handlar för Aristoteles om att få människor att bli goda och utföra ädla handlingar. Det är alltså i det sammanhanget som han talar om emotioner (eller känslor). Men låt oss då ta en närmare titt först på Aristoteles tankar om lycka.

Aristoteles beskriver olika förhållningssätt till lycka. Endel anser att lycka handlar om *njutning* och ”ett liv fullt av nöjen” (Aristoteles 2012, s. 25) Det här jämför han med att man lever som boskap. Andra anser återigen att lyckan handlar om *ära*. Och någon tredje anser att lycka handlar om *rikedom*. Men Aristoteles påpekar att ”Ett liv som går ut på att skaffa pengar är ... underkastat ett slags tvång, och det är klart att rikedom inte är det goda som vi är på jakt efter.” (Aristoteles 2012, s. 26) Aristoteles är alltså här kritisk mot att lycka skulle handla om rikedom. Men samtidigt anser Aristoteles att det är begripligt att vi kan sträva efter ära och rikedom, för det är något som andra beundrar. Det är begripligt med tanke på att man lever ett ”socialt verksamt liv”. Men Aristoteles ifrågasätter också tanken att ära eller rikedom skulle vara det som egentligen gör oss lyckliga. Äran är ytlig, eftersom det bara handlar om andras uppskattning, och vad andra uppskattar kan vara väldigt opålitligt. ”Människor strävar efter uppskattning för att bli övertygade om sin egen godhet.” (Aristoteles 2012, s. 26) Enligt Aristoteles är det egentligen *dugligheten och förtjänstfullheten* som är det goda vi eftersträvar. Problemet är att vi lätt tappar greppet om vad duglighet egentligen är. Vi tror att andras uppskattning innebär att vi är dugliga. Det här är en form av självbedrägeri.

Men lyckan är också beroende av *vad vi gör av vårt liv*. Lyckan är en *verksamhet*. Aristoteles betonar att det är viktigt hur vi själva förhåller oss till det som sker. Vi ska inte bry oss om mindre motgångar eller framgångar, för de har inte någon egentlig betydelse i vårt liv. Den riktiga lyckan beror på förtjänsterna (dugligheten, förträffligheten). Det gör oss lyckliga att sträva efter godhet, att sträva efter kunskap och skicklighet och kunnande. En skomakare försöker göra den bästa sortens skor m.m.

Men det finns inte egentligen något allmänt svar på vad lycka är. Och det finns inte heller något absolut svar på vad som är ett gott handlande.

”Ifråga om handlingar och lämpliga medel ges det ingen fast punkt, lika litet som i hälsofrågor. Då det allmänna resonemanget är av denna art, så gäller bristen på exakthet i ännu högre grad resonemanget om de enskilda fallen. Ty de bemästras varken av någon särskild teknik eller några givna direktiv, utan de handlande personerna måste varje gång själva se efter vad som

lämpar sig för tillfället, i likhet med vad som är fallet inom läkekonsten och navigationskonsten.”(Aristoteles 2012, s. 51)

Aristoteles säger här något om vad det betyder att ta ansvar för sitt eget handlande. Ingen annan kan ge allmänna föreskrifter om vad som är rätt att göra. Vi måste besluta det själva. Det här gör att man inte heller kan ge specifika föreskrifter om hur man lever ett lyckligt och gott liv. Det är alltid vårt eget omdöme vi måste använda.

För Aristoteles var ett riktigt mänskligt liv fråga om att lära sig ta del i samhället, och därför ansåg han också att det är viktigt att behärska konsten att tala. Hans bok *Retoriken* handlar mycket om svårigheter vi möter då vi tar del i samhället. I det här sammanhanget diskuterar Aristoteles vrede. Vrede är en av de känslor som berör vår person som djupast, liksom det också berör vår relation till andra människor djupt. Men vrede har också i många fall katastrofala konsekvenser i samhället. Aristoteles visar hur vrede är kopplat till maktrelationer, och då också hur det ofta är kopplat till självbedrägeri i dessa maktrelationer.

Vrede har två sidor som båda hänger ihop med makt. Då man står i en maktrelation till en annan människa kan man lätt frestas att förolämpa den andra. Det här är, enligt Aristoteles, ett sätt att få den andra människan att framstå som värdelös. Det som gör oss arga är också då vi upplever att någon förringar oss eller förolämpar oss. På det här sättet är vrede kopplat till hederskänslor. Att beröva någon dess heder, t.ex. genom att förolämpa denne, är ett sätt att få personen att verka värdelös. Aristoteles påpekar också att vi blir lättare arga på de människor som vi ser ned på.

”We feel particularly angry with men of no account at all, if they slight us. For we have supposed that anger caused by the slight is felt towards people who are not justified in slighting us, and our inferiors are not thus justified.”(Aristoteles 1984, s. 2197)

”The cause of the pleasure thus enjoyed by the insolent man is that he thinks himself greatly superior to other when ill-treating them.” (Aristoteles 1984, s. 2196)

Men vrede kan, enligt Aristoteles, också ibland vara befogat, om man på riktigt har blivit förödmjukad är det rätt att bli arg, anser Aristoteles. Det kan också vara rätt att bli arg om någon annan förringas. Att bli arg kan ibland vara ett sätt att stå upp för en annan människa.

Det som jag så här långt velat lyfta fram är att Aristoteles tankar kring självkänedom hela tiden utgår från att vi delar vårt liv med andra människor, och att vi har ett ansvar att ta del i detta liv. Lycka är för Aristoteles en samhällelig fråga och också en moralisk fråga om att kunna ta ansvar. Lycka är inte en tillfällig känsla. Men lycka handlar också, för Aristoteles, om att känna sig själv, och att veta sitt eget värde. Det är också därför Aristoteles diskuterar heder och vrede. Vi tenderar lätt att överdriva vår egen betydelse, men lika lätt tenderar vi att se ned på oss själva. Det här är också något som formar våra relationer till andra människor, och något som formar samhället. Det är för att Aristoteles är intresserad av människan som en del i samhället som han diskuterar vrede, makt och självbedrägeri. Det är också därför som Aristoteles lägger stor vikt vid förmågan att tala väl. Att tala väl är grundläggande för att vi ska kunna ta del i samhället. Att vi lär oss diskutera är ett av de viktigaste sätten att ta ansvar i vårt liv med andra. Att kunna diskutera, ta ställning, protestera, kommentera är för Aristoteles vad det är att vara en människa, och på så sätt också en del av ett lyckligt liv. Jag ska återkomma till det här i slutet av föredraget.

Epikureerna Levde ca 300 f.Kr. framåt, så de är litet senare än Aristoteles. De strävade efter själslugn, lycka och frånvaro av smärta. De beskrivs ofta som att de bara strävade efter njutning, som *hedonister*, men det är nog en överdrift. Liksom för Aristoteles är också frågor om självbedrägeri centrala för epikureerna. Lucretius skriver:

73 ”Girighet ... och det blinda begäret efter ämbeten som tvingar människorna att överskrida lagens rånmärken och ibland får dem att som brottets lydiga redskap natt och dag med utomordentlig ansträngning bemöda sig att nå ärans tinnar-dessa livets sår uppkommer till icke ringa del ur dödsskräcken.” (Lucretius Bok III)

Stoikerna levde ca 310 f.Kr – ca 100 e.Kr. Också stoikerna diskuterar mycket hur människor kan korrumpas av makt och girighet. Epiktetos skriver så här:

”Guard by every means what is your own; do not desire what belongs to another.’ Thrustworthiness is your own, decency, and a sense of shame.”(Epiktetos, 1983, kap. 25 s.47)

Epiktetos skriver också:

“Most of us dread the deadening of the body, and will do anything to avoid it. But about the deadening of the soul we do not care at all. Even in the case of the soul, we regard a man as badly off if he cannot follow or comprehend anything. But if his sense of shame and respect are deadened, we go so far as to call this strength of character.” (Epiktetos, 1983, kap. 5, s. 12)

Epiktetos talar här också om hur människor kan bli likgiltiga ”brutala” och hur detta kan ge intryck av att personen är stark, men att det här är ett misstag att tro att brutalitet eller likgiltighet är karaktärsstyrka. (Bok 5)

Stoikern **Seneca** diskuterar också tanken att vrede kan verka vara uttryck för ett ”klokt sinnelag”. Det här verkar ofta vara en lockande tanke. Han påpekar att vrede ofta hänger ihop med högfärd. Och högfärd gör att människor som är arga också ofta anser sig veta hur något är, och anser sig klokare än andra. Seneca avfärdar den här frestande tanken direkt:

”It is not a matter of greatness, but of morbid enlargement. ... All whose thoughts have been raised by derangement to superhuman heights, credit themselves with a spritit of lofty sublimity.” (Seneca 1998, s. 39)

Det är också, enligt Seneca, mycket centralt i vrede att man ger *bortförklaringar* för sitt handlande. ”Reason wishes to pass a fair judgment: anger wishes the judgment which it has already passed to seem fair.” (Seneca 1998, s. 36) Dvs vrede leder ofta till bortförklaringar. Vreden hittar på förnuftsförklaringar.

I motsats till Aristoteles ansåg S att vreden *alltid* förvrider vårt tänkande. Vi är vanligen oförmögna att vara självkritiska ifråga om våra egna känslor. Och medan vi själva tror att vår ilska är uttryck för rättvisa så är den, enligt Seneca, uttryck för att vi fäster oss vid småsaker, petitesser.

”All of us are inconsiderate and thoughtless, all of us unreliable, querulous, ambitious. But why use gentler language to conceal a universal sore? All of us are *bad*. Whatever he blames in another, each will find in his own heart... We are bad men living among bad men; and only one thing can calm us-we must agree to go easy on one another.”(Seneca 1998, s. 103)

Vi gör nu ett litet hopp i tiden på ungefär 1500 år. Det här betyder inte att det inte skett något intressant under dessa 1500 år, men vi måste spara tid.

Den vetenskapliga revolutionen: självkänedom förändras till medvetande

Man kan säga att den vetenskapliga revolutionen präglas av två slags filosofiska perspektiv, nämligen rationalismen och empirismen. Dessa två filosofiska perspektiv påverkas också starkt av de vetenskapliga framsteg som görs under denna tid. I korthet kan man säga att rationalismen är ett filosofiskt perspektiv där man betonar att vi förstår världen genom systematiskt (logiskt, matematiskt) tänkande. Rationalismen kan ha många olika former. Men den grundläggande idén i rationalistiska synsätt är att vi förstår omvärlden genom att vi kan resonera logiskt, matematiskt, geometriskt och begreppsligt systematiskt. Rationalister brukar då anse att vi *aldrig kan lita på våra sinnesintryck*. För att verkligen förstå något måste vi kunna resonera på ett sätt som *inte* är beroende av yttervärlden. Empirismen däremot betonar att vi förstår omvärlden *genom våra erfarenheter*, genom våra sinnesintryck. Jag ska bara nu kort nämna några händelser under den vetenskapliga revolutionen som påverkar hur man ser på människan, och som påverkar hur man ser på självkänedom och känslor.

Columbus (1451-1546) Vi kan börja med Kristoffer Columbus som åkte iväg och ”upptäckte” Amerika (1492). Columbus seglatser hade i grunden ekonomiska syften (att hitta en ny väg till Indien), men man kan också säga att hans resa var en del i ett ökande intresse för att upptäcka världen. Det här intresset avspeglas också i att kartritandet utvecklades. Kartritandet kan å sin sida sägas ha gett stöd åt idén att omvärlden kan beskrivas i geometriska termer. Och detta stödde återigen idén att vi kan förstå omvärlden genom ”rent rationellt tänkande”. Men samtidigt kan man se hur ett intresse för att ”studera” omvärlden ökar här. Dvs ett slags empiriskt intresse för omvärlden.

En annan viktig person under denna tid var Galileo Galilei (1564-1642) som bevisade att jorden snurrar runt solen. Här finns flera viktiga sidor. En viktig sida med Galileos påstående var att han kunde visa att vi kan förstå hur omvärlden fungerar genom att vi *resonerar* rätt. Dvs man kan ju inte *se* med ögat att jorden snurrar runt solen. Det här innebar ett stöd för rationalismen. Han visade på sätt och vis att vi inte kan lita på våra sinnesintryck. Men han visade samtidigt också att vi kan lita på vårt eget förnuft och alltså att vi inte ska tro på auktoriteter. Det här var politiskt mycket betydelsefullt eftersom det innebar ett ifrågasättande av kyrkans auktoritet. Detta innebar att Kyrkan inte gillade Galileo. Han fick leva i husarrest resten av sitt liv, om jag minns rätt.

Men vad har det här att göra med självkänedom? Det ska jag just komma till. Allt det här innebar också ett nytt perspektiv på människan. Människan blir i fokus på flera nya sätt. Att människan blir i fokus innebar att man började anse att vi kan förstå vår omvärld genom att använda vårt eget förnuft snarare än genom att tro på auktoriteter (eller med andra ord Kyrkan). Men människan blir också i fokus på ett annat sätt. Till skillnad från de gamla grekerna, och också till skillnad från Kyrkan, blir människan nu i fokus som *logiskt tänkande* varelse snarare än som moraliskt tänkande varelse. Men också omvärlden blir i fokus som något vi kan *studera, klassificera, beskriva*. Det blir ett nytt sätt att iaktta både oss själva och omvärlden.

Man kan alltså säga att både rationalismens betoning på förnuftet som ett logiskt förnuft (snarare än ett moraliskt förnuft) liksom empirismens betoning på att vi ska iaktta omvärlden, fick styrka genom den vetenskapliga revolutionen. Människan som *individ*, och som kapabel att *tänka själv* lyftes fram. Det här var också en del av upplysningstiden. Tron på att människan ”går framåt”, en tro på ett bättre samhälle som ska styras med människans förnuft. Den här upplysningstidsandan och tron på att samhället kan styras med förnuftet kan fortfarande sägas finnas kvar rätt mycket i samhället.

Men den vetenskapliga revolutionen innebar inte bara en tro på förnuftet, utan också en ny syn på vad som menas med förnuft. För de gamla grekerna var förnuftet, tänkandet, en moralisk (och social) fråga, och på så sätt centralt kopplat till frågor om heder och samvete. Men under den vetenskapliga revolutionen blir tänkandet, förnuftet snarare något amoraliskt, och då också något som inte är socialt. Förnuftet kommer mera att påminna om matematiskt och geometriskt tänkande. Samtidigt förändras också den moraliska frågan om självkännedom till att bli en fråga om *medvetande*. En av de centrala filosoferna här är René Descartes (1596-1650).

Jag ska inte nu säga så mycket om Descartes, men jag ska kort nämna några centrala tankar hos honom. Descartes är berömd för att ha sagt ”Jag tänker alltså finns jag.” Det här är, kan man säga, ett exempel på hur frågan om självkännedom blir logisk. Från att självkännedom för de gamla grekerna var en moralisk och social fråga om hur vi ska ta ansvar i vårt liv med andra, förändrar Descartes denna fråga till ett begreppsligt - logiskt resonemang. Människan blir också för Descartes en enskild individ med sinnesförmimmelser och kropp och tankar snarare än någon som delar sitt liv med andra. Samtidigt introducerar Descartes idén om *självmedvetande* som en fråga om introspektion snarare än som en moralisk och social fråga. Medvetandet blir något som sker inne i huvudet, och självmedvetande blir en fråga om att iaktta sina egna sinnesförmimmelser eller sina egna tankar. Det här individualistiska och mentala perspektivet på människan gör också att frågor om självbedrägeri inte mera har någon egentlig plats hos Descartes. Mycket av dagens medvetandefilosofi präglas fortfarande av detta individualistiska sätt att tänka på människan som en fråga om medvetande eller logiskt tänkande.

Romantiken (slutet av 1700 talet ungefär). Individens blir en *person*:

Romantiken innebar ett avståndstagande från upplysningstidens förnuftstro och också på flera sätt ett avståndstagande från den vetenskapliga revolutionens sätt att beskriva världen. Man tog avstånd från den mekanistiska synen på naturen, och också från den mekanistiska synen på kroppen. På så sätt kan man se den som en stark kontrast till Descartes filosofi. Descartes beskrev kroppen som ett slags mekanisk maskin, och vår förståelse av yttervärlden som något vi aldrig riktigt kan lita på (för att våra sinnen kan bedra oss). Den riktiga förståelsen når vi, enligt Descartes, genom reflektion som är oberoende av våra sinnesintryck. Under romantiken ändras då perspektivet rätt så mycket. Istället för att betona att våra sinnen inte går att lita på, börjar man betona *den individuella upplevelsen* som något *positivt*. Känslorna (emotionerna) blir uttryck för vem jag är som person och uttryck för *min personliga upplevelse av livet*. Så man kan säga att från att den subjektiva upplevelsen för Descartes innebar att emotioner inte kan ge oss fullständig (objektiv, absolut) kunskap, blir den subjektiva upplevelsen nu istället

uttryck för något *djupt*, en fråga om *personlighet*. Det här innebär också att melankolin får ett uppsving under romantiken.

Karin Johannisson beskriver i boken *Melankoliska rum* hur melankolin blommar upp under romantiken. Johannisson beskriver melankolin som en ny form av inåtvändhet. Melankolin riktar sig in mot självet. Men det är inte fråga om Descartes logiska introspektion, utan ett emotionellt, moraliskt och socialt självbetraktande grubbel.

Enligt Johannisson avspeglas romantikens positiva syn på emotioner som *personliga* i flera områden av livet så som konst och litteratur och politik. Johannisson påpekar att en viktig sak som sker under den här tiden är att självbiografier blir populära. Intresset för självbiografier avspeglar det ökade intresset för emotioners personliga sidor. Självbiografierna fungerar som ett sätt att förstå sig själv och fördjupa sig i sina egna känslor och sin egen person, samtidigt som de blir något man kan diskutera med andra. Ett annat område som blir viktigt under romantiken är prosan. Prosan fick ett klart uppsving (bla. Goethes *Den unge Werthers lidanden*). Genom litteraturen uppkommer utökade möjligheter att prata om emotioner och intressera sig för dem i ett slags intellektuell men också social mening, som ett slags samvaro. Men samhället förändras också i form av att det sker en ökande urbanisering. Urbaniseringen (p.g.a. industrialismen) förändrar det sociala umgänget bland eliten. Salongskulturen blomstrar upp. Det här innebär också då bla att man i dessa salonger diskuterar böcker, självbiografier och prosa. Man utvecklar en emotionell känslighet i samvaron. Sensibiliteten blir, enligt Johannisson, en del av själva umgänget, inte en individuell känslighet utan en känslighet *i relation till andra*. Melankoli blir en del av den borgerliga identiteten, ”som en komponent i en sensibel och självreflekterande identitet. Den sprids via salongskulturerna och halvoffentliga brev och dagböcker... som dagens bloggar.” (Johannisson 2009, s.48)

En central filosof under romantiken är Jean Jaques Rousseau (1712-1778), som bland annat skrev boken *Bekännelser*. Rousseau är en central figur i uppkomsten av ett slags ny *känslighet* och betoning på självreflektion och också betoning på *sårbarhet*. Johannisson påpekar vidare att känsligheten som man börjat betona inte bara handlade om någotslags ytlighet utan också inbegrep konstnärlig kreativitet och *samhällskritik*. Man tog avstånd från borgerskapets konventioner, och man tog, som sagt, avstånd från ett slags vetenskaplig optimism och mekanistisk världssyn. Samtidigt, påpekar Johannisson, att melankolin var elitens och de intellektuellas känsla.

Viktorianismen (ca 1837-1901), personen blir privat

Under den här tiden får industrialismen fart, och borgerskapet växer. Den här tiden präglas av en tro på att människan går framåt, att världen blir bättre. Men det är också en tid då ett slags moralism blir starkare. Och moralismen påverkar emotionerna. Emotioner blir något man ska kunna kontrollera. Det här blir också en ny karaktär i sensibiliteten. ”sensibilitetens statusmarkör flyttas från demonstrativ sårbarhet till behärskning.” (Johannisson s.109) Samtidigt blir privatlivet och familjen en ny sfär där emotioner placeras. Emotioners sociala betydelse förändras från att ha varit en del av ett socialt umgänge och en del av politiken till något som angår *privatlivet*. Johannisson beskriver detta som att melankolin vänder sig ännu mera inåt i och med viktorianismen, både genom att kroppsliga reaktioner som t.ex. att gråta inte mera passar sig offentligt, och genom att emotioner nu angår privatlivet (man får t.ex. gråta hemma med familjen). En filosof som levde under den här tiden var Sören Kierkegaard (1813-1855). Kierkegaard var starkt samhällskritisk och kritisk mot borgerskapet. Han skriver t.ex. ”Andra må klaga över att tiden är ond, jag klagar över att den är småskuren, ty den

saknar lidelse.” (Kierkegaard, 1986, s.16) Man kan nog beskriva honom som ett typexempel på intellektuell, konstnärlig, samhällskritisk melankoliker.

Samtidigt är viktorianismen också en tid för psykiatriens framväxt. Psykiatriens framväxt innebär, enligt Johannisson, att melankolin får ett slags legitimitet, en bekräftelse genom psykiatrien. Johannisson beskriver det som att relationen mellan patient och läkare skapar ett nytt område för samtal och diskussion och självreflektion, en utökad mening för melankolin.

1900 talet: Självkänndomen försvinner – samhället blir rationellt

I början av 1900 talet förändras samhället igen, och frågan om självkänndom förändras likaså. Industrialismen är i full fart och urbaniseringen likaså. Johannisson beskriver denna tid som att samhället blir mera ”stressat”. Det här hänger dels ihop med att städerna växer och blir mera kaotiska, oljud och buller blir mer påträngande, liksom människosamlingar. Men den starka urbaniseringen innebär också en ny slags systematisk yrkesstruktur. Man jobbar vissa specifika tider. Det blir en fråga om att vara i tid på jobbet. Människor får bråttom på ett nytt sätt. Det här är också en tid då känslor så småningom kommer att bli en central fråga för arbetslivet.

Under början av 1900 talet, i samband med industrialismen, funderas det mycket kring frågan hur arbete skall göras effektivt. En central person här är Frederick Winslow Taylor (1856-1915). Taylor var ingenjör och konsult i slutet av 1800-talet. Grundtanken hos Taylor var att han ville studera hur man skulle kunna göra olika slags arbetsmoment mer ergonomiska, hur ska tex ett verktyg vara bekvämt att hålla i handen m.m. Detta intresse för ergonomi ledde sedan vidare till tanken om att arbeten kan delas upp i olika enskilda arbetsmoment. Denna idé om uppdelning av arbeten i arbetsmoment kan sägas ha gett upphov till idén om det rullande bandet. Taylorismen har kritiserats starkt för att den avpersonifierade arbete och gjorde industriarbeten monotona. T.ex. Chaplins *Du sköna nya värld* är en skarp kritik mot Taylorismen. Jag ska inte nu säga så mycket om Taylor men Taylor är viktig att nämna för att förstå vilken betydelse vissa perspektiv på känslor och självkänndom senare kommer att ha. Poängen så här långt är att jag vill lyfta fram hur ett slags rationalism under början av 1900 talet breder ut sig i samhället på många plan. Jag vill också påpeka att det här är en annorlunda form av rationalism än den logiska rationalism som jag talade om tidigare i och med Descartes. Descartes rationalism handlade, på sitt sätt, om ett intresse för den enskilda tänkande människan. Men samhällsrationalismen innebar snarare att den enskilda människan försvinner och blir en del i ett socialt system. Samhällsrationalismen har alltså inte något gemensamt med Descartes, men den har vissa gemensamma drag med upplysningstiden tro på att vi kan bygga ett gott samhälle bara vi resonerar rätt.

Också sjukvården institutionaliseras under början av 1900 talet. Det här medför så småningom såklart många goda sidor för hälsovården. Tillgång till allmän hälsovård m.m. Men samtidigt kan man säga att denna institutionalisering är en del av en bredare strukturering av samhället som äger rum under den här tiden. Institutionalismen innebär en förändrad syn på hälsa, och en förändrad syn på moral. Hälsa är inte mera en personlig angelägenhet. Begreppen sjukdom och hälsa blir ”sociala” snarare än personliga. Här kan man säga att naturligtvis har sjukdom alltid på något sätt varit ett socialt och också moraliskt begrepp. Sjukdomar smittar, och tar död på familjemedlemmar, släktingar m.m. och vi har alltid varit bekymrade för att våra anhöriga är sjuka, för att vissa sjukdomar sprider sig osv. Men sjukdomsbegreppet och begreppet hälsa blir under 1900 talet socialt i den meningen att det blir något som man

intresserar sig för som en samhällsfråga, och det blir något som institutionaliseras på ett bredare plan. Huruvida du är frisk eller sjuk är inte mera endast din privata angelägenhet.

Samtidigt börjar man under den här tiden allt mer intressera sig för människans evolution. Rasbiologiska tankar, liksom sociobiologiska tankar kring samhällets utveckling blir populära. I det här sammanhanget kommer alltså begreppet hygien in på två olika sätt. Å ena sidan handlar begreppet hygien under början av 1900 talet mycket om att utveckla hälsovården för att undvika smittor (t.ex. barnsängsfeber), för att få ned barndödligheten osv. I den här meningen är hygien en viktig och bra fråga. Men under början av 1900 talet får begreppet hygien också allt mer en moralisk laddning där sjukdomar inte är den centrala frågan. Det handlar inte här om att genom renlighet försöka undvika vissa dödliga smittor. Snarare blir begreppet hygien något som börjar präglade samhälle och politik på ett sätt som är kopplat till en strävan efter det moderna fungerande samhället. Det här kan man säga mycket mer om, men poängen just nu är att ett slags samhällsrationalism och samhällsmoralism breder ut sig på många plan och formar också hur man tänker på kropp och själ och hälsa. Den här moralistiska kroppsfixeringen skall jag återkomma till.

Moderniteten innebär också, enligt Johannisson, att melankolin inte mera ryms med i livet. Att vara melankolisk blir ett *problem* som gör att individen inte mera är effektiv och alltså något som inte heller mera ses som uttryck för personligt djup. J skriver:

”I en tid besatt av välfärd, eugenik och rationalitet passar (melankolin) inte in. Just därför har den placerats i förfrämmande medicinska diagnoser som depression, ångestsyndrom, utbrändhet.”(Johannisson s.63)

”Mörkret i jaget kan mätas, separeras och förses med adekvata förklaringar och terapeutiska insatser. Det avförtrollas och blir en sjukdom lika behandlingsbar—men också lika meningslös—som exem, diabetes eller halsfluss.”(Johannisson s.66)

Arbete och glädje

Här ovan har jag försökt beskriva hur ett slags samhällsrationalism under början av 1900 talet formar hur man funderar kring bland annat arbetsliv och hälsofrågor, och skapar också en speciell moralism kring hälsa. Johannisson beskriver den här tiden som att frågor om självkänedom och personlighet krymper ihop. Jag nämnde också kort Taylorismen och dess rationella syn på arbetet som något som kan delas upp i olika arbetsmoment. Orsaken till att jag nämnde Taylorismen är också för att man ska förstå den syn på känslor och självkänedom som uppkommer *efter* Taylorismen.

Under 30-talet uppkommer en ny syn på arbete som kom att kallas för ”human relations” teorin. (Det här kom också innebära en enorm ny marknad för psykologer och sociologer.) Den centrala tanken i human relations teorin kan sägas vara insikten att en arbetare som mår bra, som är glad, är *effektivare* än en arbetare som mår dåligt. Eller med andra ord: en lycklig arbetare är mera lönsam än en olycklig arbetare. Medan Taylorismen inte hade intresserat sig för sociala frågor kring arbete lyfte human relations teorin fram den sociala sidan i arbete som en av de centrala frågorna. Man kunde se det här som en direkt kritik mot den operonliga känslolösa synen på arbete som Taylorismen var uttryck för. Men human relations teorin uppkom också som ett sätt att försöka tackla de stora strejker bland arbetare som ägde rum under 30 talet, och ett sätt att försöka hantera fackföreningarnas protester.

Nåja, men man kunde ändå tycka att detta måste ha varit något gott. Det är väl bra om man bryr sig om hur arbetarna mår. Och visst har det varit många viktiga och bra sidor i detta. Men human relations teorin har inte bara handlat om att arbetarna ska må bra på jobbet. Det handlar också idag mycket om att lära arbetare att bli ”socialt kompetenta”. Och vad betyder det då att vara socialt kompetent? Det är väl också något bra? Det talas ofta om att man ska vara bra på att samarbeta osv. En som studerat detta fenomen är Arlie Russell Hochschild (80-90 talet) i boken *The Managed Heart* (1985).

Enligt Hochschild har det uppkommit en ny form av *instrumentell* syn på emotioner. Emotioner som förut haft en personlig karaktär, har idag blivit ett slags varor, produkter eller verktyg som används i yrkeslivet. Hochschild beskriver bland annat i sin bok hur flygvärdinnor arbetar och hur känslor är en mycket central del av deras arbete. Hon beskriver hur flygvärdinnornas jobb går ut på att alltid hålla god min och absolut aldrig bli arg, även om passagerarna kan bete sig oförskämt, bli berusade, tafsa m.m. Hon skriver:

”What happens when feeling rules, like rules of behavioral display, are established not through private negotiation but by company manuals?”(Hochschild 1985, s. 19)

Vissa yrken, som flygvärdinneyrket, bygger enligt Hochschild på att personalen ska acceptera en ojämlig relation och där möjligheten att känna/inte känna vissa emotioner slås fast i själva yrkesbeskrivningen. Hon frågar:

”What happens when the emotional display that one person owes another reflects a certain inherent inequality? The airline passenger may choose not to smile, but the flight attendant is obliged not only to smile but to try to work up some warmth behind it. What happens, in other words, when there is a transmutation of the private way we use feelings?”(Hochschild 1985, s.19)

En av de känslor som blir helt förbjuden för flygvärdinnorna är vrede.

Begreppet social kompetens eller emotionell intelligens kan alltså sägas ha en rätt så dubbel karaktär. På ytan låter dessa begrepp helt ok, men de kan handla om att en arbetare ska acceptera orättvisa arbetsförhållanden.

”Basically, [...] recruiters look for someone who is smart but can also cope with being considered dumb, someone who is capable of giving emergency safety commands but can also handle people who can't take orders from a woman, and someone who is naturally empathetic but can also resist the numbing effect of having that empathy engineered and continuously used by a company for its own purposes.” (Hochschild s. 98)

Samtidigt som krav på social kompetens och emotionell intelligens mer och mer betonas under 80-90 talet blir också depression alltmer vanligt under 80 talet. Det är särskilt kvinnor i sociala yrken som drabbas av depression. Man kan här fråga sig om det finns ett samband mellan de slags situationer som Hochschild beskriver, där kvinnor tvingas acceptera ojämlika relationer i yrkeslivet, jargongen om social kompetens, och att särskilt kvinnor i sociala yrken drabbas av depression. Johannisson påpekar också att i kontrast till melankolin som tidigare var uttryck för självreflektion och uttryck för intelligens, beskrivs inte depressionen i sådana termer. Depressionen beskrivs som tomhet och som något sjukligt. Man kan alltså se flera mönster här. Å ena sidan verkar det finnas ett mönster där ett fenomen som förut var manligt och intellektuellt och djupt personligt, då det blir kvinnligt blir uttryck för svaghet och inte något djupt, och inte kreativt. Men det här verkar också avspegla en förändring i samhällets karaktär. Våra känslors giltighet och mening, vad det är att vara en person, har blivit

avhängigt av att dessa ska passa in i ett välfungerande arbetsliv. Det är det välfungerande arbetslivet som avgör huruvida dina känslor är giltiga eller ogiltiga.

Samtidigt som depression och utbrändhet ökar börjar man också, under 2000 talet, att tala om att *mindfulness* hjälper mot dessa fenomen. Mindfulness blir snabbt något som upptas inom yrkeslivet som en del av ”må bra” trenden. Mindfulness har under de senaste åren exploderat i popularitet. Det anses hjälpa mot depression, kronisk smärta, ångest m.m. Man börjar hålla kurser i mindfulness på arbetsplatser. Lär dig mindfulness så lär du dig överkomma stress och depression. Det stämmer kanske att människor kan må bättre av att syssla med mindfulness övningar. Men i det här sammanhanget vill jag ändå lyfta fram att mindfulness också har andra, mer diffusa, sidor.

Mindfulness sägs ofta ha rötter i buddismen. Det som då lyfts fram är betoningen på meditation. I mindfulness ska man öva sig i att vara närvarande, *i nuet*. Och att vara närvarande i *nuet* betyder inte här att tex följa med dagspolitiken, utan att vara närvarande i *nuet* betyder enligt mindfulness att intensivt koncentrera sig på sin kropp eller på något som totalt saknar mening. Man ska t.ex. öva sig i att stirra på ett äpple eller försöka andas på rätt sätt. Mindfulness uppmuntrar alltså till en form av individcentrerad amoralisk självkänedom. Du ska fokusera på din kropp och och ditt inre så mycket som möjligt, och låta bli att bry dig om yttvärlden. Mindfulness hänger också ihop med dagens hälsotrend. Dvs trenden att alla ska vara hälsosamma och vältränade idag. Denna hälsotrend har återigen likheter med det moralistiska hygienbegrepp som uppkom under början av 1900 talet. I mindfulness betonas mycket idén om en frisk själ i en frisk kropp. I boken *The Wellness syndrome* beskriver Carl Cederström och André Spicer hur det idag finns en stark betoning på att man ska ”må bra”. Den här ”må bra” trenden är inte bara uttryck för omsorg utan har en moralistisk ton som kan kopplas till begreppet hygien. Det finns alltså idag ett samband mellan en viss syn på självkänedom (i individcentrerad amoralisk och apolitisk mening), där mindfulness blivit ett populärt begrepp och att man betonar kroppslig hälsa. Men man kan också säga att mindfulness avspeglar det som Hochschild kallar för produktifieringen av känslor, och det är detta jag nu till slut tänker tala om.

Mindfulness, emotionell intelligens och de gamla grekerna

Avslutningsvis skall jag nu knyta ihop tråden genom att jämföra de gamla grekerna med hur vi idag betonar emotionell intelligens och mindfulness. Emotionell intelligens, social kompetens och mindfulness kan verka likna de gamla grekernas tankar kring självreflektion och självkänedom. Men för att förstå dagens betoning på emotionell intelligens och mindfulness är det viktigt att se hur dessa begrepp är en del av vår tid.

Begreppen emotionell intelligens, social kompetens, liksom begreppet mindfulness, har uppkommit under ett visst slags ekonomiskt tidevarv, under en tid då arbetslivet genomgått stora strukturella förändringar. En genomgående förändring är att allt fler arbetar med osäkra arbetsvillkor. Medan många människor under 70-80 talet hade fast anställning har det idag blivit något ovanligt. I och med detta uppstår ett nytt sätt att tala om den lyckliga ”goda” människan. Medan lycka för Aristoteles och stoikerna centralt innebar att man *delar* sitt liv med andra människor, och att man då också tar ansvar för detta delade liv, är idag den lyckliga människan *entreprenören*. Entreprenören framställs som en människa som inte har några personliga band till någon, en människa som är beredd att bryta upp när som helst, som alltid glatt ser framåt och inte ser bakåt. En som diskuterar detta är Barbara Ehrenreich. Hon beskriver i boken *Bright-Sided* hur man å ena sidan under 90-talet i USA började sparka folk i

enorma mängder, och samtidigt började betona att människor ska vara *entreprenörer* och att de ska vara emotionellt intelligenta och positiva. Den här trenden häger ihop med hur begreppen emotionell intelligens och mindfulness blivit ekonomiska verktyg eller produkter. Kurser i EI, coaching, mindfulness osv. ökar explosionsartat. Kurser i mindfulness finns det gott om på arbetsplatser. Dessa slags kurser passar in i en miljö där lycka likställs med den enskilda individens välmående. Det här passar in i betoningen på entreprenörskap, den fria, självständiga individen som strävar framåt mot nya mål. Det passar in i ett liv där människan inte skall ha några bindningar till andra människor, och där vi inte har ansvar för andras lidande. Betoningen på mindfulness och entreprenörskap befriar samhället från ansvaret för människors olycka och lidande. Om du är arbetslös skall du rycka upp dig, se framåt, meditera litet mera, eller börja jogga.

Den här entreprenörsandan berör inte bara yrkeslivet utan sprider också ut sig över cancervården, konstaterar Ehrenreich. Ehrenreich hade själv bröstcancer och upplevde sin sjukdomstid som full av moralism. Hon beskriver hur cancerpatienter uppmanas vara glada och positiva, för att klara sin sjukdom. En positiv attityd förlänger livet sägs det. Nu kan det såklart bra hända att en positiv attityd förlänger livet (men det kan också mycket väl vara en seg romantisk myt). Men problemet är, enligt Ehrenreich, att detta har blåsts upp till ett nytt moralistiskt mantra. Ehrenreich säger att hon upplevde, då hon hade cancer, att man inte fick vara förbannad. Det sågs inte som passande att vara arg eller att försöka diskutera tex dagens miljögifter eller hur cancerbehandlingar är outhärdliga. Istället skulle man vara positiv, se cancer som en livserfarenhet, och skaffa snygga skarfar, skriver Ehrenreich. Denna betoning på att en positiv attityd förlänger livet innebär också att människor inte kan tala om sin olycka. Den starka betoningen på att man ska ha en positiv attityd leder, enligt Ehrenreich också till att patienter upplever att det är deras eget fel om de dör av cancer, för de lyckades inte vara positiva.

Betoningen på positivt tänkande innebär också att man förskjuter samhällliga frågor till att bli den enskilda personens ansvar. Denna förskjutning av politiska frågor till personliga moraliska frågor är enligt Cederström och Spicer en central aspekt i dagens betoning på mindfulness och positiva känslor. På så sätt får man det att se ut som om svårigheter inom yrkeslivet, eller svårigheter med behandling av samhällsligt kostsamma sjukdomar, beror på den enskilda personen snarare än att det skulle vara samhällets ansvar att hjälpa dessa människor. Cederström och Spicer skriver i *The Wellness syndrome*:

”corporations have jumped on the mindfulness bandwagon because it conveniently shifts the burden onto the individual employee: stress is framed as a personal problem, and mindfulness is offered as just the right medicine to help employees work more efficiently and calmly within toxic environments.”(Cederström och Spicer 2015, s. 25)

Begreppen EI och mindfulness riktar fokus på den enskilda individen, då problemen ligger i arbetsklimatet och i samhället. Moraliska och politiska frågor psykologiseras och individualiseras. *Man vänder blicken mot den enskilda individen*. Då en människa blir trött på sitt jobb, då hon känner att hon behandlas illa och bollas omkring så säger man att hon är utbränd istället för att protestera mot hennes arbetsvillkor. Då en person har svårt att hantera sin totalt utsiktslösa framtid så uppmuntras hon att tala med en mindfulness coach istället för att skriva en insändare.

”Withdrawing into yourself and treating the signals of your body as a good-enough ersatz for universal truth has become an increasingly appealing alternative to thinking soberly about the world.”(Cederström och Spicer 2015, s. 8)

Cederström och Spicer påpekar vidare att en avgörande skillnad mellan dagens mindfulness och de gamla grekerna är att dagens mindfulness till stor grad backas upp av så kallad vetenskaplig forskning. Det hävdas att vetenskaplig forskning visar att mindfulness fungerar, att människor både mår bättre och blir effektivare. Men denna vetenskapliga forskning är ofta inte opartisk.

Avslutning

Till slut ännu några ord om de gamla grekerna. Här ovan har jag försökt peka på vissa avgörande skillnader mellan de gamla grekernas tankar och dagens trendbegrepp emotionell intelligens, mindfulness och positivt tänkande. De gamla grekerna betonade att människan lever ett delat liv med andra och att frågor om lycka och självkänedom endast kan förstås utgående från att vi delar vårt liv med andra. Idag däremot har entreprenören, den ensamma framåtsträvande människan utan bindningar, blivit modellen för vad en människa bör vara.

Begreppen emotionell intelligens och mindfulness skiljer sig också märkbart från vad Aristoteles skulle ha betraktat som de känslor som en hedervärd människa bör kunna känna. Aristoteles ansåg att förmågan att känna vrede vid vissa tillfällen är en grundläggande del av en människas självkänsla, men också grundläggande för vår känsla för rättvisa. Men begreppen emotionell intelligens och mindfulness verkar däremot inte alls ha rum för känslor så som vrede eller ilska. Det här ser man mycket tydligt i hur Hochschild beskriver de krav som ställs på flygvärdinnorna. Man ser det också i Ehrenreichs beskrivning av hur cancerpatienter uppmanas att vara positiva, att inte vara förbannade. Mindfulness självkänedom är apolitisk. Att vara självmedveten handlar här inte om att lära sig om sina sociala och samhälleliga rättigheter och skyldigheter, eller att lära sig och uppmuntras att stå för sina rättigheter, att lära sig protestera eller lära sig skriva väl eller tala väl (som Aristoteles betonade). Aristoteles betonade att vi måste lära oss att tala och skriva väl för att kunna ta del i samhället och ta ansvar. Och han betonade också att en människas karaktär visar sig i hennes ord. Men mindfulness säger inget om att du ska lära dig att tala eller skriva. Istället betonas ett slags strävan till självkänedom där att vara självmedveten handlar om att hela tiden ”peppa” sig, att intala sig själv att man är ”duktig”.

Har då mindfulness något gemensamt med stoikernas betoning på självkänedom? Att dra likhetstecken mellan stoikerna och mindfulness blir, tycker jag, ett sätt att förringa stoikerna. Även om vissa tankegångar kan verka likna (tex betoningen på att man inte ska beröras av omvärlden), är det viktigt att se att stoikernas tankar uppkom av helt andra skäl än dagens mindfulness trend. Även om stoikerna ansåg att man inte skall beröras av omvärlden är deras stränga livssyn alltid förbunden med en betoning på att vi måste ta ansvar för det liv vi delar med andra. Deras tankar var en del av en tid full med grymhet och död, där människor slogs ihjäl och torterades av tyranner. Deras krav på att man inte ska beröras av omvärlden har alltså en helt annan grund än dagens mindfulness trend. Mindfulness handlar inte om att uppmärksamma andra människor. Att syssla med mindfulness handlar ofta om att man försöker hantera sina känslor med sitt eget arbetsliv snarare än att reflektera kring lidande eller död eller grymhet eller sorg, vilket är genomgående teman i stoikernas tankar. Stoikernas

självrelektion kring livet hade väldigt litet att göra med arbete. Den självcentrerade karaktären i mindfulness syns också i kroppsfixeringen. Stoikerna var fullständigt ointresserade av den egna kroppen. Kroppen var för dem något som kan plåga oss eller förleda oss, men kroppen var inget att odla eller träna. För stoikerna var frågorna kring självkänedom moralfilosofiska på ett sätt som de inte är i mindfulness. Stoikerna var inte intresserade av att människan ska må bra, för dem var den viktiga frågan att du ska vara en hederlig människa.

Litteratur:

Aristoteles (2012). *Den Nikomachiska Etiken*. Daidalos.

Aristoteles (1984). "Rhetoric" i *The complete works of Aristotle, volume II*. Princeton.

Carl Cederström och Andrew Spicer (2015). *The Wellness Syndrome*. Cambridge: Polity.

Epiktetos (1998). *Discourses, book I*. New York: Oxford University Press.

Barbara Ehrenreich (2009). *Bright-Sided, how Positive thinking is Undermining America*. New York: Picador.

Barbara Hochschild (1985). *The Managed Heart, commercialization of human feeling*. London: University of California Press.

Karin Johannisson (2009). *Melankoliska rum*. Stockholm: Albert Bonniers förlag.

Sören Kierkegaard (1986). *Antingen - eller och Begreppet ångest*. Wahlström och Widstrand.

Seneca (1998). *Moral and Political Essays*. Cambridge university Press.