

LYKKEN ER...?

Titel: Hvordan kan fænomenet lykke forstås
- på baggrund af en teoretisk udforskning og en kvalitativ
undersøgelse af to individer, som lever med psykiske diagnoser?

Esther Djurhuus

Studienummer: 20104221

Studie: 10. semester på psykologi

Fag: Speciale

Vejleder: Charlotte Wegener

Afleveringsdato: 29. maj 2015

Antal tegn (med mellemrum og fodnoter): 190.524

Svarende til antal normal sider: 79,38 sider



AALBORG UNIVERSITET

Abstract

According to *Economic Co-operation and Development* (2014) Denmark is the 4th happiest country in the world. Some might even say that happiness has become a Danish brand. Meanwhile a growing number of books and articles concerning how to live a happy life are being published. This has made the author question the principles and understanding of happiness dominating today's society. The focus of this thesis is two folded. First it aims to understand and outline the current and cited literature concerning happiness, and secondly it aims to study how two individuals who live with psychiatric diagnoses' perceive happiness in their lives.

Some of the current and cited literature concerning happiness was explored in relation to Jürgen Habermas' *Knowledge and Human Interests*. Hence, the theoretical fundament of this thesis is based on a naturalistic, humanistic and emancipatory interest. In order to explore how individuals living with psychiatric diagnoses experience happiness a qualitative interview study was conducted. Based on a phenomenological approach both individuals were interviewed with a semi-constructed interview-guide. The semi-constructed interview-guide was centred on an understanding of the current and cited literature. The data was analysed based on a phenomenological and hermeneutic approach. The interview findings showed that themes that were identified as relating to the informants happiness were economics, social relations, values such as future ambitions, stigma and the psychiatric diagnoses they live with. Based on a further scientific reflection of the findings the themes were grouped into general and specific conditions for happiness.

Thus, the drawn conclusion is that general themes identified as recognizable in most situations are economics, social relations and values. Economics has significance to happiness where it covers the basic human needs. Social relations also have an impact on happiness where it allows a feeling of social security and personal development. In addition, social relations have an impact on happiness in proportion to the amount of joyful moments with significant others. Personal values such as positive future scenarios and hope also showed to have an impact on the informants' happiness.

Based on the findings the drawn conclusion is furthermore that specific conditions for happiness rely on the informants' specific situation, meaning that the condition is not recognizable in other situations. These themes are stigma in relation to psychiatric diagnoses and the psychiatric diagnoses the informants are living with. Stigma described as predetermined discourses showed to affect the informants' happiness. Depending on the situation, the presence of predetermined discourses decreased the experience of happiness, whereas the absence of predetermined discourses enhanced the experience happiness. Furthermore, the psychiatric diagnoses the informants live with showed to only affect their short-term happiness, why they still experience long-term happiness. The possibility of experiencing happiness, despite psychological diagnoses, was also explained as the hereditary thermostat the informants have either dragging them up or down after resistance or success. Furthermore, it was explained in relation to the cognitive associations the informants have in varying situations, and in relation to whether they adapt to their circumstances.

Lastly, the main and paradoxical conclusion is that happiness is both relatively and absolute. This can create some ethical implications embracing whether or not psychologists should provide and publish information about how the individual can become or stay happy. The ethical implication is that the psychologist cannot know how the individual perceives or interprets the published information possibly resulting in negative outcomes such as feeling inadequacy. Therefore it is recommended that psychologists evaluate the consequences of making psychological knowledge into public knowledge. Furthermore it is recommended that there should be a focus on understanding different aspects of happiness other than positive ones.

INDHOLDSFORTEGNELSE

KAPITEL 1. INDLEDNING TIL SPECIALET	1
1.1 INDLEDNING.....	1
1.1.1 Lykke i nutidens samfund – tre forskellige forståelser af lykke	2
1.1.2 Lykke i nutidens samfund – en relativ størrelse.....	3
1.1.3 Motivation for valg af emne.....	4
1.2 PROBLEMFOMULERING	5
1.3 SPECIALETS UDGANGSPUNKT	5
1.4 DESIGN OG OPBYGNING.....	6
KAPITEL 2. DET METODISKE OG VIDENSKABSTEORETISKE FUNDAMENT	8
2.1 VIDENSKABSTEORETISK UDGANGSPUNKT FOR SPECIALETS METODISKE TILGANG	9
2.1.1 Sammenfatning og kritisk refleksion	12
2.2 METODE TIL INDSAMLING AF EMPIRI - DEN KVALITATIVE TILGANG	12
2.2.1 Det semistrukturerede interview.....	13
2.2.2 Valg af informanter.....	13
2.2.3 Interviewguide.....	14
2.2.4 Erfaringer med informanter	14
2.2.5 Transskribering og brug af citater.....	15
2.2.6 Sammenfatning og kritisk refleksion	15
2.3 VIDENSKABSTEORETISK UDGANGSPUNKT FOR DEN UDVALGTE TEORI	16
2.3.1 Sammenfatning og kritisk refleksion	18
2.4. ETISKE OVERVEJELSER.....	19
2.4.1 Mikroetiske overvejelser	19
2.4.2 Sammenfatning og kritisk refleksion	21
KAPITEL 3. FORUDSÆTNINGER FOR INDIVIDETS LYKKE	23
3.1 INDIVIDETS OMSTÆNDIGHEDER	23
3.1.1 Økonomi	23
3.1.2 Sociale relationer.....	24
3.1.3 Religion.....	25
3.2 DET ARVELIGE UDGANGSPUNKT: PERSONLIGHED	26
3.3 INDIVIDETS SUBJEKTIVE VILJE TIL OG VURDERING AF TILFREDSHED	27
3.3.1 Individets subjektive tilfredshed med fortiden	27

3.3.2 Individets subjektive optimisme for fremtiden	28
3.3.3 Individets subjektive lykke i nuet	28
3.4 SAMMENFATNING OG KRITISK REFLEKSION.....	29
KAPITEL 4. FORSKELLIGE TEORETISKE TILGANGE TIL LYKKE.....	31
4.1 SAMMENLIGNINGS TILGANGE TIL LYKKE	31
4.2 BOTTOM-UP TILGANG TIL LYKKE	33
4.3 TOP-DOWN TILGANG TIL LYKKE	34
4.4 SAMMENFATNING – LYKKE SET UD FRA FORSKELLIGE TILGANGE	35
4.4.1 Videnskabsteoretisk metarefleksion af specialets erkendelsesinteresser	36
KAPITEL 5. BEGREBET LYKKE I EN FRIGØRENDE ERKENDELSESINTERESSE	38
5.1 MICHEL FOUCAULTS VÆRKER I SPECIALETS FRIGØRENDE ERKENDELSESINTERESSE	39
5.1.1 Diskursanalyse.....	39
5.1.2 Magtanalyse og viden	41
5.1.3 Subjektet – en vekslende tilstand	42
5.2 DANNELSEN AF LYKKE SOM EN DISKURSIV LOKALISERING	43
5.2.1 Lokalisering af lykke som et specifikt fænomen.....	44
5.2.2 En ekstern lokalisering af lykke	45
5.2.3 Lokalisering af en specifik gruppe.....	46
5.3 SAMMENFATNING	47
5.3.1 Begrænsninger ved brug af Foucaults værker	48
KAPITEL 6. ANALYSE AF INTERVIEWS.....	50
6.1 ANALYSEMETODE	50
6.1.1 Begrænsninger ved analysemetoden	51
6.2 MINDRE BETYDNINGSFULDE TEMAER FOR INFORMANTERNES LYKKE	52
6.3 ANALYSE AF BETYDNINGSFULDE TEMAER FOR INFORMANTERNES LYKKE	52
6.3.1 Tema 1: Økonomi og lykke.....	53
6.3.1.1 Økonomien bør kunne dække fundamentale behov	53
6.3.1.2 Bedre personlig økonomi er ikke nødvendigvis mere lykke	54
6.3.2 Tema 2: Sociale relationer og lykke.....	55
6.3.2.1 Mulighed for udvikling og en følelse af tryghed	56
6.3.2.2 Mulighed for flere glædelige øjeblikke	58
6.3.3 Tema 3: Fremadrettede værdier og lykke	58
6.3.3.1 Viljen i nuet til at ændre en følelse af tilfredshed i fremtiden.....	59
6.3.3.2 Konkrete ambitioner om fremtiden.....	60
6.3.4 Tema 4: Stigmatisering og lykke.....	61

6.3.4.1 Tilstedeværelsen af forudbestemte diskurser og lykke.....	61
6.3.4.2 Fraværet af forudbestemte diskurser og lykke	63
6.3.5 Tema 5: At leve med psykiske diagnoser og lykke	65
6.3.5.1 Indflydelsen af psykiske diagnoser på kortvarig og langvarig lykke	65
6.3.5.2 Det enkelte individs termostat.....	66
6.3.5.3 At tilpasse sig omstændighederne	67
6.3.5.4 Lykke er relativ	67
6.4 SAMMENFATNING	68
KAPITEL 7. DISKUSSION	70
7.1 LYKKENS ONTOLOGI – EN METAREFLEKSION AF ANALYSEN.....	70
7.1.1 Betingelser for lykkens ontologi: Absolut og relativ.....	71
7.1.2 Paradokset ved lykke som relativ	72
7.1.2.1 Generelle og genkendelige temaer i relation til lykke	73
7.1.2.2 Specifikke temaer i relation til lykke.....	74
7.1.2.3 Sammenfatning.....	75
7.2 REFLEKSION OVER KVALITETSKRITERIER.....	75
7.2.1 Genkendelighed, transparens og gyldighed	76
7.2.2 Makroetiske implikationer.....	78
7.3 HVEM SIGER, AT VI SKAL VÆRE LYKKELIGE?	79
7.3.1 Psykologers etiske ansvar i relation til lykke.....	80
7.3.2 Et alternativ til lykke	81
7.3.3 Hvorfor er udvikling bedre?	83
KAPITEL 8. KONKLUSION	85
KAPITEL 9. REFENCELISTE	88
OVERSIGT OVER BILAG	97

KAPITEL 1. INDLEDNING TIL SPECIALET

Dette kapitel er et introducerende kapitel til specialets problemstilling. Kapitlet består af en indledning, motivation for opstillingen af problemformuleringen, præsentation af specialets problemformulering, afgrænsning af specialets udgangspunkt samt en præsentation af specialets design.

1.1 Indledning

Danmark er på baggrund af flere undersøgelser målt til at have været et af verdens lykkeligste lande helt tilbage fra efteråret 1973 (Bjørnskov, 2015 p. 19f). Disse resultater er fundet på baggrund af f.eks. spørgsmål om, hvor lykkelige folk er - typisk på en skala fra 0-10, hvor 0 er meget ulykkelig og 10 er meget lykkelig (Greve, 2011, p. 1). Et eksempel på dette er, at ifølge Organisation for Economic Co-operation and Development (2014) (OECD) var danskernes *life satisfaction*, det vil sige (dvs.) evaluering af eget liv som helhed, i året 2014 9,4 på en skala fra 0-10 (Life Satisfaction, 2014). Ifølge Institut for Lykkeforskning (2014) er danskernes lykke endda blevet et superbrand og en turistattraktion. Dette fremhæver Institut for Lykkeforskning blandt andet (bl.a.) fordi 8 ud af 10 turister anbefaler Danmark som rejsemål på grund af livskvaliteten (Institut for Lykkeforskning, 2014, p. 2ff).

Lykke er dog ikke kun et centralt tema i det danske samfund, men også i mange andre lande. Flere politikere ønsker at finde frem til det gode liv. Dette kan hjælpe dem med at indrette et samfund på en måde, hvor folk bliver lykkelige og mere tilfredse. I håb om at opnå det lykkelige samfund kontakter politikerne lykke-forskere (Edrup, 2013, p. 1). Det er ikke kun enkelte lande hver især som søger lykken. Internationale organisationer som for eksempel (f.eks.) OECD og Gallup har lavet internationale målinger af lykke på tværs af lande med henblik på at forøge menneskers livskvalitet på et globalt niveau (Boarini, Comola, Keulenaer, Manchin & Smith, 2013, p. 106).

Lykke bliver derfor på forskellig vis inddraget i økonomiske, psykologiske og sociologiske analyser i forbindelse med at finde opskriften på et lykkeligt samfund. Lykke er også et kendt fænomen på det individuelle niveau. De seneste år har træningsprogrammer for at kunne opnå et lykkeligere liv og selvhjælpsbøger til at opnå det lyk-

kelige liv været stor i vækst (Greve, 2010, p. 17ff). Et eksempel er bogen som giver dig 50 gode råd til en tålelig tilværelse, hvor det første råd er at nyde nuet og næste skridt til lykke er at undgå misundelse (Schopenhauer, 2007, p. 15f). Fælles for disse træningsprogrammer og bøger er, at de har som formål at hjælpe den enkelte med at leve et mere lykkeligt liv i form af at tilbyde konkrete råd og redskaber (Greve, 2010, p. 17ff). Derfor er lykke i dag noget, som er eftertragtet både for det enkelte menneske, for det enkelte samfund, og for internationale politiske organisationer. Alligevel kan det være vanskeligt at påstå, at lykke kan være et absolut fænomen, som kan findes på forskellige niveauer og i forskellige kontekster. Derimod kan begrebet tænkes at være en relativ størrelse. Spørgsmålet kan derfor stilles, hvad mener vi egentlig, når vi taler om lykke i nutidens samfund?

1.1.1 Lykke i nutidens samfund – tre forskellige forståelser af lykke

For at forstå lykke i nutidens perspektiv, må man samtidig forstå, at jagten på menneskets lykke har eksisteret længe. Mange filosoffer, heriblandt Sokrates, Platon og Aristoteles, har igennem flere årtier forsøgt at definere menneskets velbefindende og har derfor også sat deres præg på den forståelse, der er af lykke i dag (Bjørnskov, 2015, p. 6f; Diener, 2009, p. 12; Greve, 2010 p. 28ff). Ifølge Bent Greve (2010) beskrev Aristoteles i sin tid forståelsen af lykke som bl.a. velvære i sammenhæng med en moralsk fuldkommenhed. Aristoteles fremhævede ydermere *eudaemonia*, som det objektive gode (Greve, 2010 p. 28ff). Dette opnås primært ved et dydigt liv, men han mente ikke, at dyd førte til følelse af glæde. Han mente derimod, at dyd var en normativ standard, som mennesker kan vurdere deres liv efter. Med andre ord er kriterierne for denne type af lykke ikke aktørens subjektive vurdering, men hellere en værdiramme for observatøren (Diener, 2009, p. 12). Dette betød også, at lykke blev et koncept, en samfundsmæssig værdi, som mennesket kunne tilegne sig, og som også lagde basis for det moderne velfærdssamfund, som vi kender det i dag (Greve, 2010, p. 29ff). Derfor fremhæves at lykke som en konceptuel værdi, som den enkelte kan tilegne sig, er afgørende for, hvad vi i dag forstår som lykke (Diener, 2009, p. 12).

En anden afgørende forståelse af lykke i nutidens samfund er, at det kan ses som en generel evaluering af menneskets liv i en positivt term. Forskere betegner ofte denne form for lykke som *hverdagslykke* eller *subjektiv velbefindende* (subjective well-

being). Det er netop denne type lykke, diverse lykkeforskere sigter efter at måle ved at spørge mennesker, hvordan de oplever livet som helhed, hvorefter resultaterne kan sammenlignes på tværs af lande (Bjørnskov, 2015, p. 13ff; Diener, 2009, p. 12ff). Forståelsen lægger op til, at menneskene selv vurderer, hvad et godt liv er. Dette betyder også, at det er befolkningen selv, som lægger standarden for og definitionen på, hvad et lykkeligt liv er (Diener, 2009, p. 13; Luhman, Hofmann, Eid & Lucas, 2012, p. 593f).

Den tredje afgørende forståelse af lykke i nutidens samfund er den flygtige eller lunefulde lykke, som ofte også bliver kaldt for *positiv affekt*, mens den flygtige ulykke kaldes *negativ affekt*. Andre kendte betegnelser for denne form for lykke er belønningsslykke eller eufori, da denne type lykke er forbundet med aktivitet i hjernens belønningscenter (Bjørnskov, 2015, p. 13ff). Ydermere ville nogle beskrive denne type lykke at være i familie med hedonisme, dvs. nydelse og at undgå det modsatte (Sing & Jha, 2008, p. 41). Positiv affekt refererer til gode oplevelser, hvor en oplever følelser af glæde f.eks. at vinde en million i lotto, mens negativ affekt referer til ringe oplevelser, hvor en oplever sorg f.eks. kærlighedssorg. I mange tilfælde bliver positiv affekt og subjektiv velbefindende forstået som to sider af samme sag, til trods for at de bliver beskrevet som to forskellige fænomener. De er forskellige bl.a. i forhold til stabilitet og variabilitet over tid, samt deres relationer med andre variabler (Angner, 2010, p. 362; Luhmann, Hofmann, Eid & Lucas, 2012, p. 593f). Eksempelvis viser forskning at associationen mellem indtægt og positiv affekt er svagere end associationen mellem indtægt og subjektiv velbefindende (Luhmann, Schimmack & Eid, 2011, pp. 186-197). Derfor kan andre eksterne livsomstændigheder, som f.eks. livsbegivenheder, have forskellig indflydelse på henholdevis positiv affekt og subjektiv velbefindende (Luhmann, Hofmann, Eid & Lucas, 2012, p. 593f).

1.1.2 Lykke i nutidens samfund – en relativ størrelse

De tre forskellige forståelser af lykke - en konceptuel værdi, subjektiv velbefindende og positiv affekt - udgør alle et spektrum af det, som vi i dag forstår ved lykke. Hver forståelse har deres særegne kvaliteter og betydning (Diener, 2009, p. 12ff). Alligevel kan det tænkes, at de tre forskellige forståelser aldrig kan være helt uafhængige af hinanden eller undgå at overlappende hinanden (Diener, Scollon, Oishi, Dzokoto &

Suh, 2000, p. 173). Et eksempel på dette er, hvis der måles på subjektiv velbefindende, men personen der bliver målt lige har oplevet noget positivt, altså positiv affekt, vil den positive affekt så påvirke svaret på det subjektive velbefindende? Denne problematik kan knyttes til at lykke angiveligt *er* en relativ størrelse, hvormed forståelsen af lykke afhænger af konteksten. Med dette opstår der yderligere problematikker, der omhandler, hvorvidt det er muligt at måle, sammenligne og stræbe efter et fænomen, som altid vil være relativt (Greve, 2010, p. 34ff). Eksempelvis hvorvidt kan de 50 lykketrin fra selvhjælpsbogen, som i sig selv forudsætter at lykke er en konstant variabel, være relativ i forhold til læseren?

1.1.3 Motivation for valg af emne

Det er netop disse og lignende tanker, som har fanget min interesse og er min grundlæggende motivation for at skrive dette speciale. En anden paradoks tanke, som står meget i kontrast til målingerne af danskernes lykke, er, at danskerne er målt igen og igen til at være nogle af de lykkeligste mennesker, men samtidig er der 10-12 %, som oplever symptomer på alvorlig stress hver dag (Stress i tal, 2015). I tråd med dette vil nogle mene, at vi lever i 'Depressionens æra', hvor langt flere bliver ramt af psykiske lidelser som f.eks. depression. Paradokset i det hele er, at der samtidig er et enormt fokus på at udvikle mennesker og det samfund, vi lever i (Brinkmann, 2008, p. 94). Disse tanker giver anledning til at tro, at til trods for, at der gennem historien og den dag i dag gives flere beskrivelser af lykke, stadig findes nogle problematikker i forhold til, hvordan vi forstår og søger lykke i nutidens samfund.

Hensigten med specialet er ikke at give en fuldstændig afdækkende forståelse af lykke eller at give et bud på et absolut måleinstrument af lykke. Hensigten er derimod først og fremmest at forstå de teoretiseringer, der er af lykkebegrebet i dag for derefter at kunne drage disse teoretiseringer over i et formodentligt nyt perspektiv. Dette formodentlige nye perspektiv er, hvordan lykke opleves af individer, som lever med psykiske lidelser. For at undersøge, hvordan lykke opleves af individer som lever med psykiske lidelser, er der lavet en kvalitativ interviewundersøgelse. Forhåbentlig kan dette perspektiv bidrage til en mere alsidig forståelse af lykke, som yderligere kan give en bedre forståelse for, hvordan Danmark er et af de lykkeligste lande i verden, men samtidig er ramt af flere psykiske lidelser. Dette perspektiv har også min

personlige interesse, da jeg gennem min studietid har arbejdet på en akut psykiatrisk afdeling på *Landssjúkrahúsið, National Hospital of Faroe Islands*. Sideløbende med at jeg har været kontaktperson for psykisk belastede mennesker, har jeg læst flere artikler om udvikling og et lykkeligt liv. Dette har f.eks. fået mig til at tænke over, hvordan det lykkelige liv kan gøre sig gældende for mennesker, som lever med psykiske lidelser, og om selvhjælpsbøger kan være egnet til mennesker med f.eks. depression? På baggrund af overstående tanker om hvad lykke er, og hvad det er for mennesker, som lever med en psykisk diagnose, opstilles specialets problemformulering nedenfor.

1.2 Problemformulering

Hvordan kan fænomenet lykke forstås på baggrund af en teoretisk udforskning og en empirisk undersøgelse af to individer, som lever med psykiske diagnoser?

1.3 Specialets udgangspunkt

Ordet lykke rummer i nutidens samfund flere betydninger, f.eks. en konceptuel værdi, subjektiv velbefindende og positiv affekt. Derfor synes det at være vigtigt at begrænse sig til et forståelsesmæssigt udgangspunkt for lykke. I forlængelse heraf oprides i det følgende nogle teoretiseringer, som danner et forståelsesmæssigt udgangspunkt for lykke med dette speciale.

En inspirationskilde til et forståelsesmæssigt udgangspunkt for lykke er Martin Seligman (2002), som er en de førende teoretikere, der har bevæget sig ud i at definere lykke. Han skelner mellem den kortvarige og langvarige lykke. Den kortvarige lykke er forbundet med belønningscentret og er umiddelbar, og den langvarige lykke er individets generelle vurdering af lykke. Han har opstillet en ligning, hvor forskellige afgørende faktorer for varig lykke indgår. Ligningen er: $L = S + C + V$, hvor L står for det varige lykkeniveau (Level of happiness). S står for det genetiske grundlag individet har til at reagere med i forskellige situationer (Set range). C står for individets livsomstændighederne (Circumstances), f.eks. parforhold. V repræsenterer faktorer, som kontrolleres af viljen (Voluntary control), f.eks. hvor villigt individet er til

at ændre fremtiden i en positiv retning (Seligman, 2002, p. 60ff). En anden inspirationskilde er Ed Diener (2009), som er endnu en ofte citeret og fremtrædende nutidig lykkeforsker (Baumgardner & Crothers, 2010, p. 7). Han har beskrevet lykke først og fremmest som en dynamisk proces frem for et sted eller endestation (Diener & Biswas-Diener, 2008, p.14f). Derudover har han hævdet, at lykke i form af subjektiv velbefindende har tre betydningsfulde milepæle. Milepælene består af, at subjektiv velbefindende er subjektiv, den indebærer positive målinger og er et globalt personlighedstræk, som findes hos alle individer (Diener, 2009, p. 12ff). En tredje inspirationskilde til forståelse af lykke er Richard Easterlin (2010). Et af hans mest kendte bidrag til lykkeforskningen er *Easterlins Paradoks*. Paradokset stammer fra en undersøgelse Easterlin har lavet, hvor han fandt frem til, at høj indkomst korrelerer med lykke, men over en længere periode vil en forhøjet indkomst ikke korrelere med forhøjet lykke (Easterlin, 2010, pp. 3-46).

Med baggrund i ovenstående fremhæves, at de forskellige teoretiseringer af lykke overlapper hinanden og nok aldrig kan være helt uafhængige af hinanden. Derfor sigtes der efter en undersøgelse af lykke som i hvert fald 1) subjektivt for det enkelte individ, 2) bestående af en lang og kortvarig lykke form, 3) en vilje til at opnå tilfredshed og som 4) en dynamisk proces. Det er vigtigt at fremhæve, at der med specialet benyttes en kvalitativ og fænomenologisk tilgang til at undersøge lykke, hvilket betyder, at der ikke tilstræbes en forståelse af lykke som en objektiv sandhed. Derfor vil de nævnte punkter for forståelsen af lykke være det umiddelbare udgangspunkt for udforskningen af lykke.

1.4 Design og opbygning

Først og fremmest er det nævneværdigt, at specialets design og opbygning afspejler den erkendelsesproces, som har været undervejs i udførelsen af specialet. Det betyder, at hensigten først har været at forstå de teoretiseringer, der er af lykkebegrebet i dag. Disse skulle derefter fungere som fundamentet i en kvalitativ undersøgelse af, hvordan lykke opleves af individer, som lever med psykiske diagnoser. Efter at have gennemført interviewene indså jeg, at den litteratur, som ofte er citeret, og som blev benyttet til specialets interviewguide, ikke var fyldestgørende i forhold til analyse af den indsamlede empiri. Med inspiration fra Jürgen Habermas' *tre erkendelsesinte-*

resser blev der derfor undervejs lavet en metarefleksion af specialets erkendelsesinteresser. Her blev det formodet, at der var mangel på en forståelse af lykke ud fra en frigørende erkendelsesinteresse for at kunne give en fyldestgørende analyse af interviewene. Derfor er der i kapitel 5 givet en redegørende analyse af, hvordan nogle af Foucaults begreber kan benyttes til at forstå lykke ud fra en frigørende erkendelsesinteresse. Med inddragelse af et teoretisk fundament, som henholdsvis dækker Habermas' tre erkendelsesinteresser, er empirien i det efterfølgende kapitel blevet analyseret, hvorfra der blev draget nogle sammenfatninger.

Kapitel 1 forklarer min motivation for at undersøge begrebet lykke og introducerer problemformuleringen. I kapitel 2 præsenteres det videnskabsteoretiske og metodiske udgangspunkt. Med kapitel 3 præsenteres ofte citerede teoretiseringer af lykke i forhold til, hvilke forudsætninger gør sig gældende for lykke. Med kapitel 4 præsenteres ofte citerede teoretiseringer af lykke i forhold, hvordan forudsætningerne gør sig gældende for lykke. I kapitel 5 gives en redegørende analyse af Foucault diskursanalyse, magtanalyse, viden og subjektet for at kunne beskrive lykke ud fra en frigørende erkendelsesinteresse. I kapitel 6 præsenteres analysen af interviewene. Med kapitel 7 diskuteres først de centrale temaer analysen resulterede i og derefter gives en refleksion undersøgelsens kvalitet, efterfulgt af en perspektivering. I kapitel 8 gives en sammenfattende konklusion.

KAPITEL 2. DET METODISKE OG VIDENSKABSTEORETISKE FUNDAMENT

Forud for - og under specialet er der foretaget videnskabsteoretiske og metodiske overvejelser om specialets overordnede ståsted. Med andre ord, har der været overvejelser om de metodiske tilgange til analysen og interviewundersøgelsen, om anvendelsen af den kvalitative metode til indsamling af empiri, den udvalgte psykologiske teori, samt overvejelser og refleksion over etiske problematikker. Disse overvejelser vil i det følgende kapitel blive gennemgået, hvor hvert afsnit vil være efterfulgt af en opsummering.

I kapitlet er der først en redegørelse af og argumentation for specialets metodiske udgangspunkt i forhold til interviewundersøgelsen og analysen heraf. I selve interviewsituationen og ved meningsdannelsen af empirien er der anvendt en fænomenologisk tilgang. Den hermeneutiske tilgang er benyttet til fortolkning af de meningsdannelser, der fremgik i empirien. Efterfølgende er en beskrivelse af den kvalitative tilgang, samt hvordan denne tilgang er benyttet i specialet. Den kvalitative tilgang er benyttet, bl.a. fordi der undersøges, hvad lykke er for den enkelte frem for kausale forhold imellem to variabler. Derefter argumenteres og gøres rede for den udvalgte teori. Med den udvalgte teori tilsigtes at afdække Habermas' tre erkendelsesinteresser. Dette er gjort for at give en nuanceret og fyldestgørende forståelse af lykkens ontologi.

Sidst i kapitlet fremhæves de etiske problematikker før, under og efter interviewundersøgelsen. Disse indebærer overvejelser omkring samtykkeerklæring, fortrolighed, konsekvenser og forskerrollen. Disse overvejelser antages at være betydningsfulde for at opnå et etisk forsvarligt fundament, samt for overholdelse af de etiske principper for nordiske psykologer (Regelsæt 2010-2012).

2.1 Videnskabsteoretisk udgangspunkt for specialets metodiske tilgang

Med specialet tilsigtes ikke at finde objektive sandheder, men derimod at forstå individets oplevelse af lykke. For at kunne opnå denne forståelse af lykke er der i specialet benyttet en *fænomenologisk tilgang* og *hermeneutisk tilgang*. I det følgende redegøres derfor for disse tilgange, hvorefter der argumenteres for anvendelsen af tilgangene i forhold til interviewundersøgelsen og analysen.

Med specialets interviewundersøgelse og analyse er det blevet tilstræbt at benytte en fænomenologisk tilgang. Fænomenologi er en filosofisk skole, der blev grundlagt af Edmund Husserl (1859-1938) i starten af 1900-tallet, som siden har frembragt forskelligartede empiriske forskningsmetoder inden for psykologi og andre beslægtede videnskaber. Fænomenologi kan beskrives som en metode og en tænkemåde, der anvendes i flere sammenhænge. Fænomenologien stammer fra det græske ord *phainomenon*, som betyder det, der viser sig, og *logos* der betyder lære. Derfor er fænomenologi læren om det, der fremtræder for en bevidsthed (Jacobsen, Schnack, Wahlgren & Madsen, 1999, p. 165ff; Tanggaard & Brinkmann, 2010, p. 185f). Inden for den fænomenologiske tilgang er en af de bærende tanker, at den menneskelige bevidsthed altid er intentionel. Endvidere er begrebet livsverden i centrum for tilgangen. Livsverden er den verden, individet kan erfare og tager for givet, når individet kommunikerer og handler (ibid., 1999, p. 165ff; ibid., 2010, p. 185f).

Når der er tale om kvalitativ forskning, er fænomenologien derfor en tilgang, som kan relateres til at forstå sociale fænomener ud fra aktørens egne perspektiver og verden. I specialet anvendes Amendo Giorgi og Barbro Giorgis (2008) fire metode-regler til den kvalitative forskning. Den første regel er, at forskeren sætter parentes om egen forforståelse, hvorefter en beskrivelse af fænomenet kan analyseres. Dette indbefatter, at når empirien blev analyseret, forsøgte jeg at sætte parentes om min egen videnskabelige forforståelse. Et eksempelvis på dette er, at jeg før interviewet antog, at den psykiske lidelse, informanterne lever med, påvirkede deres oplevelse af lykke, da de under interviewet var indlagt på grund af den psykiske lidelse. Til trods for denne antagelse spurgte jeg først informanterne om den psykiske lidelse, som de levede med, påvirkede deres oplevelse af lykke frem for at starte med at spørge, hvordan den påvirkede deres lykke. Den næste regel er, at når forskeren har opnået

kendskab til materialet, læser han materialet igen med den hensigt at etablere meningsenheder. Eksempelvis kan dette ses ved, at efter jeg havde opnået kendskab til materialet, læste jeg materialet igen og analyserede interviewudsagnene om psykiske diagnoser til meningsdannelser. Tredje regel går ud på, at forskeren søger at transformere meningsenhederne til kategorier og begreber, der udtrykker en psykologisk betydning. Dette kan eksempelvis ses i analysen, hvor lykke og psykiske diagnoser er blevet kategoriseret. Den fjerde regel går ud på at finde det generelle i det konkrete ved brug af fænomenologiske redskaber, hvilket kan ses i en efterfølgende metarefleksion af analyseresultaterne (Jacobsen, Tanggaard & Brinkmann, 2010, p. 195f).

Opsummerende er der til specialets analyseafsnit samt til selve interviewundersøgelsen anvendt en fænomenologiske tilgang, da det ønskes at undersøge og forstå fænomenet lykke ud fra informanternes egne perspektiver og livsverden. Under selve interviewundersøgelsen og ved efterfølgende analyse forsøgte jeg at sætte parentes om mine egne forforståelser for på bedst mulig måde at kunne erfare, hvordan informanterne, som lever med en psykisk lidelse, oplever og erfarer lykke i hverdagen.

Mens fænomenologien er en beskrivelse af, hvordan et fænomen fremstår for en bevidsthed, kan hermeneutikken være en metode til fortolkning af det, som fremstår for bevidstheden. Begge tilgange antages at være essentielle for at kunne besvare specialets problemformulering omhandlende, hvad lykke er, og hvordan den opleves af den enkelte, som lever med en psykisk sygdom. Tilgangene antages at være essentielle, da den fænomenologiske tilgang for det første kan bidrage med en kvalitativ gengivelse af, hvad og hvordan lykke forstås af det enkelte individ, mens den hermeneutiske tilgang derefter kan bidrage med fortolkning af gengivelsen af individets lykkeoplevelse. Med anvendelsen af begge tilgange kan der derfor opnås en mere fyldestgørende besvarelse på problemformuleringen baseret på individets egne fortællinger om lykke. I det følgende vil der derfor redegøres for den hermeneutiske tilgang og gives en argumentation for anvendelsen af tilgangen i specialet.

Hermeneutik stammer fra ordet *hermeneuin* og betyder fortolkning. Det er en gammel fortolkningstradition, der stammer tilbage fra det gamle Grækenland. Den består af forståelse (*subtilitas intelligendi*), udlægning (*subtilitas explicandi*) og anvendelse/applikation (*subtilitas applicandi*). Med hermeneutikken fortolkes og forstås fænomener, hvor der er lagt mening i: sproglige fænomener som tekst og tale, handlinger, udtryksformer og begivenheder. Hermeneutikken er samtidig også den teoretiske

refleksion over forståelsens betingelser og metode (Fuglesang & Olsen, 2004, p. 309; Jacobsen, Schnack, Wahlgren & Madsen, 1999, p. 165ff).

Inden for hermeneutikken er et centralt grundprincip *den hermeneutiske cirkel*. Den betegner den vekselvirkning, der er mellem del og helhed. Helheden kan kun forstås, hvis delene inddrages, og omvendt kan delene kun forstås i kraft af helheden. Det er sammenhængen mellem dele og helhed, som er meningsdannende (Fuglesang & Olsen, 2004, p. 312). Forholdet mellem helhed og dele er ikke fastlåst, men kan variere alt afhængig af hvilken del-helhedsrelation, der arbejdes ud fra. Det betyder, at der kan være et utal af forskellige helheder og dele inden for samme område. Eksempelvis består Dronningens nytårstale af en række forskellige del-helhedsrelationer, hvor delene kan være sætningskonstruktionerne, og helheden er selve talen som et sprogligt fænomen eller som intentionen med talen som helhed (ibid.).

Hans-Georg Gadamer (1900-2001), udvikler af den filosofiske hermeneutik sammen med Martin Heidegger (1889-1977), har hævdet, at den hermeneutiske cirkel er ontologisk. Det betyder, at når der sker en vekselvirkning mellem helhed og dele, som inkluderer fortolkeren og genstanden, er der ikke længere tale om en metode for den rette fortolkning, men om en betingelse for den menneskelige erfaring, eksistens og erkendelsesproces. Denne bevægelse er ikke kun begrænset til fortolker til genstand (subjekt til objekt), men bevægelsen virker også tilbage på fortolkeren. Bevægelsen fra fortolker til genstand og genstand til fortolker skaber en cirkulær bevægelse, som er karakteristisk for hermeneutikken. Det er derfor aldrig muligt at undslippe eller sætte sig uden for den hermeneutiske cirkel (ibid., p. 321f).

I specialets analyseafsnit er den hermeneutiske tilgang blevet anvendt. Tilgangen er anvendt på en måde, hvor den indsamlede empiri omhandlende lykke er blevet fortolket og forstået ud fra de fortællinger, informanterne har lagt mening i. Derudover har jeg haft en bevidsthed om den hermeneutiske cirkel, dvs. at når jeg har fortolket og analyseret empirien, må den enkelte del forstås i relation til helheden og omvendt, samt at der sker en vekselvirkning mellem mig som fortolker, og det der undersøges. Med andre ord vil det sige, at når jeg f.eks. har fortolket informantens lykke i relation til arbejdet, har jeg også måttet forstå denne del i forhold til en større helhed, f.eks. om fritid betyder mere end arbejde i relation til informantens lykke. Når jeg har analyseret og fortolket, hvordan arbejde har betydning for informantens lykke, har denne proces også inkluderet en erkendelsesproces for mig som fortolker, dvs. at jeg har

opnået viden om informantens lykke i relation til arbejde, som så har påvirket min yderligere analyse af interviewet.

2.1.1 Sammenfatning og kritisk refleksion

I specialet tilstræbes en fænomenologisk tilgang, hvor lykke undersøges og forstås ud fra informanternes egne perspektiver og livsverden. Dette er forsøgt gjort ved at have en åbenhed for at forstå den virkelighed, informanterne har oplevet og fortalt om, både under interviewsituationen og med analysen. Desuden er der anvendt en hermeneutisk tilgang, hvor lykke blev analyseret som meningsdannende for den enkelte. Dette blev gjort med en bevidsthed om den hermeneutiske cirkel, hvor delene må forstås sammen med helheden, og hvor jeg som fortolker er en del af, når empirien er blevet fortolket.

Der kan dog stilles spørgsmål til de anvendte tilgange til undersøgelsen, analysen og den udvalgte teori. Eksempelvis sigtes der med den fænomenologiske tilgang efter et fordomsfrit udgangspunkt, men hvorvidt jeg som forsker kender til egne fordomme kan diskuteres. Ydermere kan det diskuteres, hvorvidt jeg som forsker kan være bevidst om den hermeneutiske cirkel, samt hvilken betydning den kan have for den endelige konklusion. Disse diskussionspunkter vil blive yderligere diskuteret i afsnittet *Refleksion over kvalitetskriterier*.

2.2 Metode til indsamling af empiri - Den kvalitative tilgang

Kvalitativ forskning kan både være en særlig erkendelsestradition og et undersøgelsesfelt. Der findes ikke en almen accepteret forklaring på, hvad kvalitativ forskning er. Når forskningen er kvalitativ, vil det almindeligvis betyde, at der er en interesse for bl.a., hvordan noget gøres, opleves og fremtræder. De kvalitative forskningsmetoder er bl.a. interview, mens de kvalitative tilgange kan være fænomenologien og hermeneutikken (Tanggaard & Brinkmann, 2010, p. 17ff). Den kvalitative forskningsmetode er blevet anvendt, da der med specialet ønskes at undersøge, *hvordan* den enkelte oplever lykke, frem for hvor *mange* oplever lykke. Dette perspektiv forventes at kunne besvare en del af problemformuleringen, da den kvalitative forskning

kan vise, hvad lykke er og hvordan den opleves af den enkelte. Ydermere antages megen forskning om lykke at være baseret på kvantitativ forskning. Derfor kan denne kvalitative undersøgelse bidrage til en forståelse af lykke som det opleves af det enkelte individ, frem for en relation mellem to variabler.

2.2.1 Det semistrukturerede interview

Interviews er blevet en udbredt forskningspraksis i human- og samfundsvidenskabene bredt betragtet. Når mennesker bliver interviewet, er det ofte for at få adgang til at høre om deres oplevelser af forskellige fænomener i deres liv. Med det *semistrukturerede* interview kan der undersøges forskellige temaer som udgangspunkt for spørgsmålene, der stilles til informanten (ibid., p. 37ff). Med specialet er der benyttet semistruktureret interview til indsamling af empiri. De temaer, som menes at være afgørende for forståelsen af lykke, blev brugt som udgangspunkt for spørgsmålene, der blev stillet under interviewet. Strukturen på interviewet var derfor ikke fastlagt, hvilket gav muligheden for en mere åben dialog og viden om det, som var meningsdannende for informanten. På den anden side kan dette også have resulteret i, at jeg har påvirket interviewsituationen, f.eks. ved at udtrykke egne holdninger og derfor har taget dialogen i en retning som er meningsdannende for mig selv. Der blev dog forsøgt primært at give plads for det, som var meningsdannende for informanten.

2.2.2 Valg af informanter

Det kan variere, hvilket type interview der egner sig til det enkelte individ, alt afhængig af hvad der skal undersøges (Kvale & Brinkmann, 2009, p. 187f). Med specialet ønskes der at undersøges, hvad lykke er for mennesker, som lever med en psykisk lidelse. Derfor blev der taget kontakt til lederen af *Psykiatrisk Generelle og Akut Psykiatriske afdeling på Landssjúkrahúsið*. Lederen tog derefter kontakt til to patienter, som var i stand til at blive interviewet. Informanterne lider ikke af samme psykiske lidelse, da dette ikke er specialets formål. Den tidsmæssige ramme har begrænset antallet af informanter, men det kan dog argumenteres for, at det er lige godt at gå i dybden med færre interviews.

På grund af underskrevet kontrakt om anonymitet omtales informanterne med opdigtede navne. Den første informant vil blive kaldt Malene. Hun er 18 år og er i øjeblik-

ket indlagt på en åben afdeling. Hun har fået diagnosticeret lidelsen *attention deficit/hyperactivity disorder* (ADHD) og *personlighedsforstyrrelse* i form af *borderline* med *mikropsykoser*. Den anden informant vil blive kaldt Lea. Hun er 39 år og er indlagt på en åben afdeling. Hun har tidligere fået diagnosticeret *depression* og senere fået diagnosen bipolar lidelse.

2.2.3 Interviewguide

En interviewguide er mere eller mindre styrende for interviewet og mere eller mindre detaljeret og teoristyret, dvs. styret af temaer fundet i relevant litteratur. Interviewguiden udarbejdes som en tabel i et tekstbehandlingsprogram, hvor der skelnes mellem interview- og forskningsspørgsmål. Med interviewguiden findes forskellige spørgsmålstyper, såsom indledende, direkte og indirekte (Tanggaard & Brinkmann, 2010, p. 38ff). Der er med specialets interviewguide lagt op til en dynamisk vekselvirkning mellem disse typer, for at interviewet ikke skulle være for struktureret på forhånd. Interviewguiden er bygget op på en måde hvor de forskellige faktorer, som kan have indflydelse på informantens lykke, først blev stillet, f.eks. arbejde og familie. Disse spørgsmål er mere konkrete og antages at være nemme at forholde sig til. Denne opsætning kan knyttes til, at det blev overvejet, hvordan der kunne startes blidt. Interviewguiden afsluttes med nogle følelsesmæssige og retrospektive overvejende spørgsmål omkring informantens nuværende lykkesituation. Dette blev gjort for at give informanten mulighed for at sidde tilbage med en positiv fornemmelse, efter at interviewet var afsluttet.

2.2.4 Erfaringer med informanter

Der blev lavet et pilotinterview før de aktuelle interviews blev udført. Pilotinterviewet blev lavet på en 30 årig sygeplejerskestuderende. Pilotinterviewet gav en forståelse for relevansen af spørgsmålene, hvilke spørgsmål var vanskelige at forstå for testpersonen, hvilke spørgsmål skulle omformuleres samt ideer til udformning af nye spørgsmål. Efter pilotinterviewet blev interviewguiden rettet til. Eksempelvis blev nogle konkrete spørgsmål tilføjet og omformuleret, hvorimod nogle af de mere overordnede blev udeladt. Dette blev gjort, da de konkrete spørgsmål ofte førte til mindre

forvirring fra testpersonens side. Selve temaerne blev der ikke ændret meget på, da disse var i overensstemmelse med relevant teori.

2.2.5 Transskribering og brug af citater

Interviewene blev optaget på en båndoptager og en telefon som MP3-filer. Der er tilsigtet, at interviewene er transskriberet ordret fra en ende til anden. Udbrud som grin og gentagelser er inkluderet i transskriberingen, da dette vurderes at være betydningsfuldt, for at kunne tolke det sagte på mest ansvarlig måde. Ud over at dele af citaterne er udeladt, adskiller den ordrette transskribering sig ikke fra de citater, som er anvendt i analysen. Det betyder, at pauser, ehm'er og så videre (osv.) er inkluderet i analysen. Informanternes og mit modersprog er færøsk, hvorfor det virkede mest naturligt, at interviewet foregik på færøsk. Transskriberingen er derfor også på færøsk, men de relevante og anvendte citater i analysen er blevet oversat til dansk af mig selv (se bilag 4).

2.2.6 Sammenfatning og kritisk refleksion

Den kvalitative forskningsmetode er blevet anvendt til at undersøge, hvordan den enkelte oplever lykke, frem for hvor *mange* der oplever lykke, eller *hvor* lykkelige de er. Denne metode blev benyttet, da den formodes bedst at kunne besvare problemformuleringen på en måde, hvor den enkeltes oplevelse af lykke er i centrum. Der er benyttet semistruktureret interview til indsamling af empiri, da denne metode synes på bedst mulige måde at kunne bidrage med en forståelse af individets oplevelse af lykke. Der er valgt to informanter, som lever med en eller flere psykiske lidelser, dog ikke de samme psykiske lidelser, da dette ikke er specialets fokus. Interviewguiden er bygget op på en måde, hvor der kunne startes blidt og afsluttes med nogle retrospektive spørgsmål omkring informantens nuværende lykkesituation. Det blev struktureret på denne måde, således at informanten kunne sidde tilbage med en positiv fornemmelse efter interviewet. Ydermere blev der lavet en pilotundersøgelse, hvorefter nogle spørgsmål blev konkretiseret. Interviewet og transskriberingen er på færøsk, men de anvendte citater i analysen er blevet oversat til dansk.

Den her anvendte kvalitative metode kan have sine begrænsninger. Eksempelvis kan det tænkes, at det begrænsede antal af informanter kan lægge op til en diskussion om, hvorvidt projektets konklusion er gældende for den generelle befolkning. Derudover kan det være svært at vide, hvorvidt det informanterne fortæller om, er det, som ønskes undersøgt. På den anden side er sigtet at have en fænomenlogisk tilgang, hvorfor det som undersøges ikke er en objektiv sandhed. Det betyder, at lykke ikke er fuldstændigt defineret og fastlagt på forhånd, og at udgangspunktet for lykke bliver informanternes fortællinger. Disse og andre begrænsninger som forefindes ved specialets kvalitative forskningsmetode vil blive yderligere diskuteret i afsnittet *Refleksion over kvalitetskriterier*.

2.3 Videnskabsteoretisk udgangspunkt for den udvalgte teori

Hensigten med specialet er at forstå de teoretiseringer, der er af lykkebegrebet i dag, som derefter skal fungere som fundamentet for en kvalitativ undersøgelse. Efter at have lavet interviewene indså jeg, at den litteratur, som ofte er citeret, og som blev benyttet til specialets interviewguide, ikke var fyldestgørende i forhold til analyse af den indsamlede empiri. Med inspiration fra Jürgen Habermas' tre erkendelsesinteresser blev der lavet en metarefleksion af specialets udvalgte teori, som kan ses i afsnittet *Videnskabsteoretisk metarefleksion af specialets erkendelsesinteresser*. I denne forbindelse vil der i det følgende afsnit blive gjort rede for Habermas' tre erkendelsesinteresser.

Ifølge Lars Fuglesang & Poul B. Olsen (2004) har Jürgen Habermas fremhævet, at for at forstå et fænomen f.eks. lykke, er det nødvendigt at forstå det ud fra alle tre erkendelsesinteresser (Fuglesang & Olsen, 2004, p. 333ff). Erkendelsesinteresse henviser i den forstand til den grundlæggende hermeneutiske centrale pointe, at videnskab er en engageret aktivitet, som er styret af bestemte interesser og værdier. Habermas har i forlængelse heraf undersøgt de forskellige grundlæggende interesser, der er forbundet med forskellige typer af erkendelse. Habermas' konklusion er, at der kan sondres mellem tre erkendelsesinteresser en *teknisk*, en *praktisk* og en *emancipatorisk* (frigørende) *erkendelsesinteresse* (Fuglesang & Olsen, 2004, p. 333ff; Nørager, 2007, p. 445).

Den tekniske erkendelsesinteresse gælder for de *empirisk-analytiske videnskaber*, herunder primært naturvidenskaberne, der frembringer nomologisk viden. Den er karakteriseret som en objektiv tilgang, hvor der søges efter lovmæssigheder. Den praktiske erkendelsesinteresse dækker over *historisk-hermeneutiske videnskaber*, først og fremmest humaniora. Inden for denne erkendelsesinteresse forsøges tekster tolket, og der søges ikke efter konkrete lovmæssigheder. Erkendelsen er i denne forstand betydningsfuld for forståelsen af individets placering i kulturelle traditioner og moralske værdier. Den *emancipatoriske* erkendelsesinteresse gælder for de *systematiske handlingsvidenskaber*, herunder økonomi, sociologi og politologi. De systematiske handlingsvidenskaber søger, ligesom naturvidenskaberne, lovmæssigheder som et fundament for en administrativ-teknisk intervention i samfundet. Herved danner den frigørende erkendelsesinteresse fundamentet for en kritisk samfundsvidenskab, en bevidstgørende bestræbelse, der kan give individet mulighed for at frigøre sig fra tvangsmæssigheden i de uforanderlige love. Dette kan gøres ved at opnå indsigt og at indse den falske lovmæssighed, hvorefter individet kan ændre dem. Habermas har pointeret, at individet har interesse i at frigøre sig fra de samfundsmæssige lovmæssigheders tvang samt et ønske om at kunne sondre mellem, hvad der er uforanderlige lovmæssigheder for social handlen, og hvad kun er en fastlåst ideologi (Kjørup, 2008, p. 87).

Habermas' tre erkendelsesinteresser kommer til udtryk i specialet, da der er anvendt teorier med forskellige videnskabsteoretiske udgangspunkter til at beskrive og forstå lykke. Med den tekniske erkendelsesinteresse er der benyttet teorier, hvor lykke bliver forbundet med personligheden, dvs. at lykke ses i lyset af individets arvelige, genetiske fundament. Den praktiske erkendelsesinteresse kan siges at komme til udtryk i specialet ved, at der gennemgående fortolkes forskellige teoretiseringer af lykke. Derudover er analysedelen bygget på en praktisk erkendelsesinteresse, hvor der fortolkes på to individers fortællinger om lykke.

Undervejs i erkendelsesprocessen oplevede jeg som nævnt, at den teori, som ofte er citeret i relation til lykke, ikke var fyldestgørende for analysen af empirien. Dette kom til udtryk ved, f.eks. at begge informanter talte om stigmatisering, uden at der blev stillet spørgsmål til det. Dette gav mig grund til nærmere at udforske og bevidstgøre underliggende diskurser om lykke i interviewene. Efter at have undersøgt og ledt efter litteratur omkring lykke og diskurser uden at finde noget, bl.a. på Aal-

borg Universitets bibliotek og på PsychINFOs database, kan det antages, at der ikke findes meget teori eller forskning om lykke og diskurser ud fra den frigørende erkendelsesinteresse. For at kunne bidrage med en forståelse af lykke som knyttet til diskurser ud fra en frigørende erkendelsesinteresse, gives derfor en redegørende analyse af Michel Foucaults (1926-1984) beskrivelse af diskurser, magt, viden og subjektet. Den redegørende analyse benyttes til at belyse, hvordan lykke kan være forbundet til diskurser, der aftegner en række mulige positioner for individet at tale ud fra i en given sammenhæng og til en given epoke.

2.3.1 Sammenfatning og kritisk refleksion

Med specialet tilsigtes at afdække Habermas' tre erkendelsesinteresser for at kunne forstå lykke ud fra forskellige teoretiske aspekter og for at kunne analysere interviewene fyldestgørende. Den tekniske erkendelsesinteresse kan komme til udtryk ved teorier om lykke forbundet med individets arvelige genetiske fundament. Den praktiske erkendelsesinteresse kan komme til udtryk, ved fortolkning af forskellige teorier om lykke. Det antages, at den frigørende erkendelsesinteresse er vigtig for forståelsen af lykke ud fra informanternes fortællinger, men at der umiddelbart ikke findes megen teori om feltet. Med udgangspunkt i Foucaults diskursanalyse og magtanalyse har denne erkendelsesinteresse derfor fået sit eget kapitel. Det kan dog tænkes, at ønsket om at afdække alle Habermas' erkendelsesinteresser kan give en mere overfladisk beskrivelse af lykke frem for en dybdegående forståelse af lykke. Hvis der f.eks. kun var valgt at beskrive lykke ud fra en teknisk erkendelsesinteresse, som endorfiner i belønningscentret, kunne der være fokus på at uddybe og udforske flere aspekter inden for netop denne erkendelsesinteresse. Det kan desuden tænkes, at der kan være begrænsninger ved at lave undersøgelsen ud fra et praktisk erkendelsesinteresse, men at teorien samtidigt er bygget på flere erkendelsesinteresser. Ville det f.eks. give en mere kohærent forståelse af lykke, hvis teorien og undersøgelsen var funderet på samme erkendelsesinteresse? Med disse tanker in mente er der valgt at beskrive lykke ud fra forskellige erkendelsesinteresser for at opnå en nuanceret forståelse af lykke, som i analysen kan kobles til forskellige kontekster.

2.4. Etiske overvejelser

Ved udførelsen af interviewundersøgelsen forekom nogle etiske problematikker og overvejelser, f.eks. er det etisk forkert at spørge om mennesker med psykiske lidelser, hvordan de oplever lykke? Hvis ja, på hvilken måde er det forkert? Det kan f.eks. tænkes, at mennesker, som lever med psykiske lidelser, er mere sårbare over at blive stillet spørgsmål om et lykkeligt liv. Nogle af de etiske overvejelser, som opstod ved udførelsen af interviewundersøgelsen, bliver fremhævet og diskuteret i følgende afsnit.

2.4.1 Mikroetiske overvejelser

Etiske problematikker i forskningssammenhænge kan, ifølge Svend Brinkmann (2010), deles op i to typer: Mikro- og makroetiske problematikker. Mikroetik omhandler at tage vare på informanterne, mens makroetik favner om større samfundsmæssige sammenhænge (Brinkmann, 2010, p. 439f). For at afgrænse afsnittet vil der i det følgende afsnit behandles de mikroetiske aspekter af specialet, mens de makroetiske aspekter behandles i afsnittet *Makroetiske implikationer*.

Overvejelser omkring mikroetiske problematikker kan deles i fire etiske tommelfingerregler. Disse er ikke endegyldige, men kan tjene som en huskeliste over de forskellige etiske dimensioner. Den første er *informeret samtykke*, som går ud på, at forskningsdeltagerne ved, hvad det er, de deltager i. Det betyder også, at forskningsdeltagerne informeres om undersøgelsens formål, mulige risici, samt fordele ved at deltage i forskningsprojektet. Desuden er det også et spørgsmål om, hvem der bør gives samtykke til, f.eks. når der udføres forskning i større institutioner, kan det være lederen. Den anden er *fortrolighed*. Det betyder, at private data, der kendetegner deltagerne, ikke vil blive afsløret. Samtidig er det også et spørgsmål om, hvilken information der bør være tilgængelig for hvem. Eksempelvis hvis det er børn, som bliver interviewet, skal forældrene have adgang til svaret? En tredje overvejelse er *konsekvenserne*, deltagelsen kan have for deltagerne. Her skal forskeren sørge for, at deltageren undgår u hensigtsmæssige konsekvenser, f.eks. kan deltagerne komme til at give oplysninger, de senere fortryder. *Forskerrollen* er den fjerde etiske overvejelse. Dette betyder kort sagt, at forskeren overholder en viden-

skabelig kvalitet af den viden, som fremlægges. Samtidig har forskeren også ansvar for at kende sine egne værdimæssige holdninger og at forstå, hvordan disse kan påvirke forskerens handlinger (Brinkmann, 2010, p. 443ff; Kvale & Brinkmann, 2009, p. 91ff).

Inden mødet med informanterne havde jeg lavet overvejelser omkring, hvordan de fire etiske tommelfingerregler på bedst mulig måde kunne overholdes. Først og fremmest fik informanter tildelt et dokument (Se bilag 6) underskrevet af vejleder og undertegnede, om at specialet udføres i overensstemmelse med nutidig etisk psykologstandard. Desuden har jeg udarbejdet en samtykkeerklæring (Se bilag 5) på forhånd, hvori deltageren bl.a. blev sikret anonymitet, samt blev informeret om undersøgelsens formål. På grund af at informanterne var indlagt på en psykiatrisk afdeling på det tidspunkt, de blev interviewet, blev lederen på afdelingen informeret og givet samtykke. Derfor fik lederen på afdelingen tilsendt interviewguide, indledningen og en overordnet beskrivelse af specialets formål.

Der blev lagt stor vægt på at forebygge mulige konsekvenser, da informanterne kan siges at være psykisk sårbare i og med, at de er indlagt og døjer med en eller flere psykiske lidelser. For at sikre at informanterne ikke oplevede u hensigtsmæssige konsekvenser af interviewet, blev der sat tid af samme dag og dagen efter til at tale med mig om interviewoplevelsen. Her havde de mulighed for at fortælle, om der var noget de fortrød, som de havde sagt, eller om der var andet, som generede dem. Desuden blev interviewguiden formet på en måde, hvor spørgsmålene ikke efterlod informanterne med f.eks. tunge og svære tanker om livets eksistens. Efter interviewet sagde begge informanter, at oplevelsen af interviewet havde været god. En af informanterne sagde yderligere, at interviewet havde fået hende til at indse forskellige ting og stillede spørgsmål til, hvorfor man ikke gjorde lignende interviews noget oftere (jf. Transskription 1, p. 32).

For at sikre videnskabelig kvalitet af specialets dannede viden er der forsøgt at tolke på det sagte på en måde, som informanterne kan genkende og ikke føle sig krænket af. Desuden har jeg sigtet efter kontinuerligt at forholde mig kritisk til eget værk, hvilket bl.a. indebærer at kende egne forforståelser og stille spørgsmål til eget værk. Eksempelvis har jeg forholdt mig kritisk til selve problemformuleringen, som ydermere har været udfordrende for mig, specielt når jeg har talt med andre medstuderende om den. Efter at have præsenteret min problemformulering, har

mine medstuderende f.eks. spurgt mig om, hvordan kan mennesker med psykiske sygdomme være lykkelige, når de er syge? Er det ikke etisk forkert at undersøge lykke hos mennesker, som f.eks. er deprimerede?

Disse og andre spørgsmål har jeg også stillet mig selv, men samtidig med at jeg er blevet konfronteret med mine og andres fordomme, kunne jeg ikke lade være med at tænke, har alle ikke ret til at opleve lykke? Det kan tænkes at ved at stille de nævnte konventionelle spørgsmål, kan man nemt komme til at fratage lykke fra mennesker med psykiske sygdomme, bare fordi de lever med en psykisk sygdom. Med andre ord ved indirekte ikke at give dem muligheden for at besvare spørgsmålet hvad er lykke for dig, og hvordan oplever du lykke, kan man fratage disse menneskers mulighed for at forklare og forstå deres egen lykke. Ovenstående konventionelle spørgsmål kan f.eks. forbindes med de diskurser mennesker er bundet til. Spørgsmålene menes at være relevante at diskutere yderligere, da de bl.a. kan være dominerende for specialets udgangspunkt og resultat, hvorfor de vil blive udfoldet i afsnittet *Lokalisering af en specifik gruppe*.

2.4.2 Sammenfatning og kritisk refleksion

Specialet indeholder forskellige etiske problematikker, som på bedst mulig måde er forsøgt at imødekommes. Dette er gjort eksempelvis ved at overveje min egen rolle som forsker, overveje hvilke konsekvenser det kan have ved at sikre fortrolighed, samt ved at give informeret samtykke. Det kan dog siges, at der også har været en del modsigende problematikker, hvor den ene problematik imødekommes negligeres en anden. Eksempelvis sigtes der efter informantens anonymitet, dette kan dog gå ud over den videnskabelige kvalitet, da anonymiteten bl.a. kræver, at ikke andre end jeg selv kan transskribere interviewet. Dette betyder derfor også, at det kun er jeg selv, som fortolker teksten, hvor kvaliteten af det fortolkede kan diskuteres. En anden modsigende etisk problematik er, at jeg har arbejdet på afdelingen og har tidligere været kontaktperson for informanterne. Derfor kender jeg informanterne og de kender mig, hvilket kan gøre, at informanterne åbner sig mere end de umiddelbart ønsker, dvs. det som Jette Fog (2004), ifølge Steiner Kvale og Brinkmann, (2009) ville kalde en trojansk hest (Kvale & Brinkmann, 2009, p. 94). På den anden side, kan det også betyde, at informanterne har tillid til mig, hvorfor de ikke

fortryder det, de har sagt. Disse og andre modsigende problematikker kan samtidig være et udtryk for, at der ikke er én rigtig måde at gøre tingene på. Til trods for disse problematikker, er der på bedst mulig vis arbejdet ud fra en etisk forsvarlig måde ved forberedelse inden, overvejelser under interviewundersøgelsen samt retrospektive overvejelser efterfølgende.

KAPITEL 3. FORUDSÆTNINGER FOR INDIVIDETS LYKKE

Formålet med dette kapitel er at afdække lykkebegrebet med henblik på, hvilke faktorer kan gøre sig gældende for individets lykke. Dette bliver gjort for at synliggøre og give en bredere forståelse for, hvilke forudsætninger kan have betydning for, hvordan mennesker oplever lykke. Kapitlet er bygget på relevant forskningsbaseret viden, samt teoretiske betragtninger, som fremviser en positiv korrelation mellem lykke og varierende faktorer.

Der kan findes mange forklaringer på, hvilke forudsætninger der er for lykke. Nogle har f.eks. beskrevet lykke som forbundet med individets økonomi, andre i relation til parforhold (Diener, 2009, p. 24; Easterlin, 2003, p. 11176ff; Seligman, 2002, p. 60). De forudsætninger, som undersøges i indeværende kapitel, er individets omstændigheder, dvs. indtægt, sociale relationer og religion, individets genetiske grundlag samt individets subjektive vilje til tilfredsstillelse. De forudsætninger, som fremhæves i kapitlet, er kun nogle af flere, som kan have indflydelse på individets lykke, f.eks. har arbejdsløshed også vist sig at korrelere med lykke (Diener, 2009, p. 29; Diener & Biswas-Diener, 2008, p. 68ff). For at begrænse omfanget fremhæves dog kun de forudsætninger, som antages at være relevante for specialet. Sidst i kapitlet gives en sammenfatning af de mest relevante pointer samt en kritisk refleksion.

3.1 Individets omstændigheder

3.1.1 Økonomi

Der findes efterhånden en del beviser på, at der er en positiv korrelation mellem lykke i form af subjektiv velbefindende og økonomi. Eksempelvis har en undersøgelse lavet af Elia Kacapyr (2008) vist, at sociale og økonomiske faktorer afgjorde 66 procent af variationen af selvvurderet lykke på tværs af lande. Formålet med undersøgelsen var at undersøge sociale, økonomiske, og kulturelle faktorer, som har indflydelse på menneskers tilfredshed med livet blandt 63 lande (Kacapyr, 2008, p. 400ff).

Lidt i samme stil har Easterlin (2010) pointeret, på baggrund af sin forskning om lykke og økonomi, at mennesker i rige lande rapporterer højere subjektiv velbefindende end mennesker i fattige lande. På den anden side har korrelation vist sig at være svagere i landene i mellem de to yderpunkter. Ydermere har Easterlin (2010) fundet frem til, at hvis indkomsten forøges i et land, rapporterer menneskene ikke nødvendigvis mere lykke, dvs. at der opstår Easterlins' paradoks (Easterlin, 2010, p. 111). Dette viser, at der ikke nødvendigvis altid er en kausal korrelation imellem økonomi og lykke. Diener (2009) har tilsvarende fremhævet, at til trods for at en positiv korrelation er blevet bevist mellem de to variabler, er en absolut sammenhæng af relationen mellem indkomst og lykke ikke mulig at konstatere (Diener, 2009, p. 27).

Diener har foreslået at kompleksiteten af relationen mellem indkomst og lykke kan være påvirket af individers subjektive og kulturelle opfattelse af f.eks. status og magt, samt hvordan mennesker laver sociale sammenligninger med hinanden. Eksempelvis ved mennesker, hvor tilfredse de er, hvis de sammenligner deres situation med andre (ibid., p. 28f). Seligman (2002) har foreslået, at kompleksiteten kan ses i relation til, at tværnationale sammenligninger i sig selv er vanskelige at udrede. I fattige lande, hvor fattigdommen er livstruende, vil rigdom forudsige større trivsel og derfor også lykke. På den anden side har økonomi i de lande, hvor der er et fundamentalt sikkerhedsnet og øget velstand, ikke så megen effekt på personlig lykke. Med andre ord kan kompleksiteten være forbundet med, at individets lykke påvirkes af, hvor vigtige penge er for individet og ikke af pengene i sig selv (Seligman, 2002, p. 69ff).

3.1.2 Sociale relationer

Sociale relationer er, ifølge Diener og Robert Biswas-Diener (2008), en afgørende faktor for individets lykke, da individet uden sociale relationer aldrig kan være inderligt lykkeligt. Sociale relationer er en forudsætning for lykke, da individet har brug for andre mennesker for at udvikle sig og derigennem opnå lykke. Desuden tillader sociale relationer individet at føle sig tryk, at elske og at blive elsket, som er en forudsætning for lykke (Diener & Biswas-Diener, 2008, p. 50f).

Sociale relationer i form af ægteskab har både været fremhævet som noget positivt og negativt i forbindelse med lykkeforskning. Overordnet findes dog mest empiriske data, som understøtter ægteskab som positivt i forhold til lykke (Diener & Biswas-Diener, 2008, p. 55; Seligman, 2002, p. 71). Eksempelvis har Gayle Kaufman og Hiromi Taniguchi (2010) undersøgt korrelation mellem lykke og ægteskab for over 10.000 mennesker i Japan og 1000 mennesker i U.S.A. Resultaterne viste, at amerikanerne rapporterede højere niveau af lykke, samt at der var en positiv korrelation mellem lykke og ægteskab både i Japan og USA (Kaufman & Taniguchi, 2010, p. 29ff). Det er vigtigt at pointere, at fordi det generelt er bevist, at gifte mennesker er lykkeligere end ugifte, er dette ikke gældende for alle. Hvorvidt individet har gavn af ægteskabet afhænger også af personlighed og andre elementer i individets liv (Diener & Biswas-Diener, 2008, p. 54ff). Seligman har i forlængelse heraf fremhævet, at det er et godt råd at blive gift, men kun hvis ægteskabet forårsager lykke (Seligman, 2002, p. 71).

På samme måde har Meliksah Demir og Metin Ozdemir (2010) fremhævet, at venskab er afgørende for individets lykke. De beskriver venskab som bl.a. frivillig indbyrdes afhængighed mellem mennesker, som er med til at facilitere socioemotionelle mål. Til undersøgelsen fik 424 amerikanske universitetsstuderende udleveret spørgeskemaer, de skulle udfylde. Resultaterne viste, at årsagen til at venskab korrelerer med lykke, er at individets fundamentale behov bliver opfyldt gennem et venskab. På samme måde som med ægteskab, afhænger korrelation mellem venskab og lykke også af andre faktorer, som f.eks. personlighed (Demir & Ozdemir 2010, p. 244ff).

3.1.3 Religion

Religion og religiøse traditioner er ofte positivt forbundet med subjektiv velbefindende. Fleste studier lavet om kirkegængere og deltagelse i andre religiøse grupper viser positive relationer med subjektiv velbefindende (Diener, 2009, p. 30; Diener & Biswas-Diener, 2008, p. 114). Eksempelvis har Alin I. Florea og Steven B. Caudill (2014) fundet frem til, at der er en positiv korrelation mellem religiøs adfærd og velbefindende. Dette fandt de frem til på baggrund af en spørgeskema undersøgelse sendt ud til ca. 5000 mennesker i lande som f.eks. Rusland, Ungarn og Bulgarien

(Florea & Caudill, 2014, p. 4ff). Til trods for at dette og andre studier viser, at religion er positivt forbundet med lykke (f.eks. Leikes, 2006, p. 191ff), har Diener hævdet, at der stadig er nogle spørgsmål, som endnu ikke er besvaret. Et af det mest betydningsfulde spørgsmål er, hvorfor er religion relateret til lykke? (Diener, 2009, p. 30).

Årsagssammenhængen mellem religion og en lykkeligere livsstil er dog, ifølge Seligman, ikke noget mysterium. Han fremhæver, at sammenhængen kan have udgangspunkt i, at flere religioner forbyder stofmisbrug, utroskab og kriminalitet og i stedet går ind for næstekærlighed. Religiøse mennesker oplever i høj grad social støtte i form af et medfølede og forstående samfund bestående af venner. Ydermere er der en mere fundamental relation mellem lykke og religion. Det er, at religion giver håb for fremtiden og skaber mening for individer. Relationen mellem håb for fremtiden og religiøs tro er hjørnesteinen, som gør, at tro bekæmper individets fortvivlelse og samtidig øger lykken (Seligman, 2002, p. 75ff).

Diener og Biswas-Diener har på samme måde som Seligman pointeret, at religion er positivt relateret til lykke, da religion forbyder en usund livsstil, og fordi religion giver et netværk af social sikkerhed. Trods det fremhæver de, at de fleste studier har vist, at religion har en positiv korrelation til lykke, men dette er ikke gældende for alle nationer. Generelt virker religion dog som en god moralsk og socialt støttende base for mange mennesker (Diener & Biswas-Diener, 2008, p. 125ff).

3.2 Det arvelige udgangspunkt: Personlighed

Personlighed er, ifølge Diener, Eunkook M. Suh, Richard E. Lucas og Heidi L. Smith (1999), en af de stærkeste og mest konsistente indikatorer for subjektiv velbefindende (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999, p. 279ff). De personlighedstræk som ofte er blevet fremhævet at være vigtige i relation til subjektiv velbefindende er temperament, højt selvværd, integritet, ekstraversion og intelligens (Diener, 2009, p. 34f). Med en bred vifte af forskningsresultater og metodologi er det bevist, ofte på baggrund af tvillingestudier, at der er en korrelation mellem personlighed og subjektiv velbefindende. Dette har også resulteret i, at der er udviklet en del teorier til at forstå, hvordan personlighed er relateret til subjektiv velbefindende. En populær teoretisk forklaring på korrelationen mellem personlighed og subjektiv velbefindende er

temperamental prædisposition for subjektiv velbefindende. Denne model fremhæver, at linket mellem personlighed og subjektivt velbefindende er, at mennesker har en genetisk prædisposition til at være lykkelige eller ulykkelige. Dette er ydermere forbundet med medfødte individuelle forskelle i nervesystemet (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999, p. 279ff).

Ydermere er en populær teori *set point teorien*. Den går kort sagt ud på, at mennesket har et arveligt set point, som neutraliserer emotionerne efter op og nedture (Compton & Hoffman, 2013, p. 27). På samme måde har Seligman fremhævet med sin ligningsformel, at variabelen S er den medfødte fastsatte spændingsvidde, individet har at gøre med (jf. Specialets udgangspunkt). Dette grundfundament virker som en termostat, der trækker eller løfter individet tilbage til dets oprindelige niveau efter for megen med-eller modgang. Denne termostat er afgørende for individets lykke, da det er udsvinget som afgør, hvor lykkeligt eller sorgfuldt individet kan være, samt hvad gennemsnittet for individets generelle tilfredshed med livet er (Seligman, 2002, p. 62ff). Det må dog fremhæves, at personligheden delvis også er påvirket af miljøet og af andre elementer, hvorfor det arvelige udgangspunkt ikke er altafgørende for lykke (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999, p. 279ff; Seligman, 2002, p. 62ff).

3.3 Individets subjektive vilje til og vurdering af tilfredshed

Diener har fremhævet, at den enkeltes vurdering af subjektiv tilfredsstillelse har en tendens til at korrelere med subjektiv velbefindende mere end andre variabler f.eks. indtægt og alder (Diener, 2009, p. 25f). Tilsvarende har Seligman hævdet, at en vigtig forudsigtelse for lykke er den enkeltes subjektive vilje til en følelse af tilfredshed i fortiden, fremtiden og nutiden. Det er derfor vigtigt at forstå individets følelser i et tidsmæssigt perspektiv, f.eks. kan individet opleve lykke i nuet, men have oplevet bitterhed i fortiden, og er uden forhåbninger om fremtiden (Seligman, 2002, p. 79ff).

3.3.1 Individets subjektive tilfredshed med fortiden

Seligman har pointeret, at individets subjektive følelser forbundet med fortiden spænder fra tilfredsstillelse, stolthed, ro i sjælen, tilfredshed til uformidlet bitterhed og hævnøstig vrede. Disse følelser bliver bestemt af individets tanker om fortiden.

Seligman har yderligere fremhævet, at hvis individet tror, at fortiden afgør fremtiden, vil individet lade sig være et passivt fartøj, som ikke aktivt ændrer dets kurs. Utilstrækkelig værdsættelse og nydelse af individets gode oplevelser i fortiden er to årsager til underminering af tilfredshed, tilfredsstillelse og sjælefred. Der er to måder, hvorpå individet kan sikre sig, at følelser fra fortiden ikke vil lide en overlast. Disse er taknemlighed og en omskrivning af fortiden ved hjælp af tilgivelse, som derefter svækker magten ved de negative begivenheder (ibid.).

3.3.2 Individets subjektive optimisme for fremtiden

Individets subjektive positive følelser i relation til fremtiden vedrører tillid, selvtillid, tro, håb og optimisme. Ifølge Seligman er håb og optimisme kendte følelser, som har været genstand for mange empiriske studier, og som kan udvikles. Håb og optimisme giver større modstandskraft mod depression, når triste begivenheder opstår. Om individet har håb eller ej, afhænger af et samspil mellem to dimensioner. Håb handler om at finde permanente og universelle årsager til gode hændelser og samtidig midlertidige og bestemte årsager til ulykkelige begivenheder; fortvivlelse forudsætter omvendt, at individet finder permanente og universelle grunde til uheld og bestemte årsager til gode hændelser (ibid., p. 102ff).

3.3.3 Individets subjektive lykke i nuet

Til sidst har Seligman fremhævet, at individets subjektive lykke i det aktuelle øjeblik er bygget på tilstande, som afviger markant fra lykke i relation til fortiden og fremtiden, og den rummer to meget distinkte elementer: tilfredsstillelse og nydelse. Nydelse er glæderne, som har markante sensoriske og stærke følelsesmæssige komponenter, også nævnt rå følelser: ekstase, velbehag, orgasme, munterhed osv. Det er flygtige tilstande, som involverer en begrænset tænkning om nogen. Tilfredsstillelserne er aktiviteter, individet holder meget af at udøve; men de er ikke nødvendigvis relateret til nogen rå følelse (ibid.).

3.4 Sammenfatning og kritisk refleksion

I indeværende kapitel er der givet forskellige forklaringer på, hvilke forudsætninger kan knyttes til lykke. Med et sammendrag af forskellig forskning har økonomi vist sig i nogle tilfælde at være forbundet med lykke, men ikke i alle tilfælde. Der er derfor ikke en kausal relation imellem lykke og økonomi, f.eks. afgør en stigning i indtægt ikke nødvendigvis højere lykke, det såkaldte Easterlins paradoks. Dette kan relateres til, som Seligman har fremhævet, at individets lykke påvirkes af, hvor vigtige penge er for individet, men ikke af pengene i sig selv.

En anden forudsætning, som megen forskning har vist sig at være forbundet med lykke, er sociale relationer. Sociale relationer er i denne forstand familie, ægteskab og venner. Til trods for, at de sociale relationer oftest har vist sig at have en positiv korrelation med lykke, afhænger denne relation også meget af den enkelte situation. Med andre ord, vil et ægteskab med f.eks. utroskab ikke nødvendigvis være relateret til lykke.

Megen forskning har vist, at religion også er relateret til individets lykke. Dette kan have udgangspunkt i, at religion forbyder en usund livsstil, f.eks. kriminalitet og utroskab. Desuden kan religion give en dybere forståelse af meningen med livet. Dog er dette ikke gældende for alle nationer. Derfor er religion ikke ensbetydende med lykke, men kan virke som en god moralsk ramme for et sundt og meningsfuldt liv.

Personlighed hævdes at have stor indflydelse på individets lykke. Denne påstand er ofte baseret på forskning, f.eks. tvillingestudier, som har vist, at mennesker er genetisk prædisponeret til omfanget af lykkeoplevelsen. Seligman har i forlængelse heraf pointeret, at individet har en genetisk medfødt rækkevidde for oplevelsen af lykke, hvor gode og dårlige hændelser kan give et udsving i vurderingen af lykke, men efter kort tid vil individet vurdere sin lykke på samme stadie som før udsvinget.

Den sidste forudsætning, som er fremhævet i dette afsnit, er individets subjektive vilje til og vurdering af tilfredsstillelse. Denne forudsætning indebærer det enkelte individs følelse af tilfredshed, samt hvor villigt individet er til at ændre sit liv for at opnå tilfredsstillelse. Sagt med andre ord omhandler denne forudsætning, hvordan individets følelser og holdning til livet har betydning for lykke. Det kan dog tænkes, at det kan være vanskeligt at give en konkret beskrivelse af, hvad følelser og hold-

ninger til livet er. Derfor kan denne faktor være vanskelig at definere som en specifik kategori, der har indflydelse på individets lykke.

De forskellige forudsætninger, som er fremhævet i afsnittet, kan alle korrelere med lykke, men i forhold til det enkelte individ antages disse at være afhængige af konteksten. Derudover kan der stilles spørgsmål til, hvorvidt alle forudsætninger skal være i spil, for at individet oplever lykke, eller om to, f.eks. personlighed og religion, er fyldestgørende for oplevelsen af lykke for det enkelte individ. Med andre ord kan der stilles spørgsmål til, om det er summen af forudsætninger, som er afgørende for individets lykke, eller om der er en specifik forudsætning, som vægter mere end de andre i forhold til den enkeltes lykke. Forudsætningerne kan derfor ikke give et entydigt svar på, hvad lykke er; men det kan give en forståelse for, hvilke forudsætninger kan være på spil for den enkeltes lykke. Forudsætningerne kan danne et billede af, *hvilke* relationer er på spil, men ikke *hvordan* relationer er på spil ud fra et dybdegående psykologisk perspektiv. Derfor vil der i det følgende afsnit redegøres for, hvordan lykke kan forstås ud fra et underliggende psykologisk og teoretisk udgangspunkt.

KAPITEL 4. FORSKELLIGE TEORETISKE TILGANGE TIL LYKKE

De varierende forudsætninger, som er hævdet at være relateret til individets lykke, antages at beskrive, hvilke forudsætninger kan relateres til lykke, men ikke hvordan de kan relateres til lykke. Eksempelvis har forskning vist, at der er en korrelation mellem personlighed og lykke, men forskningen kan dog i sig selv ikke give en dybere psykologisk forklaring på, hvorfor og hvordan denne korrelation eksisterer.

I det følgende kapitel gøres rede for, hvordan lykke kan anskues at være relateret til forskellige forudsætninger for lykke, med den hensigt, at give en dybere psykologisk forståelse for individets lykke. De teorier som anvendes, er kategoriseret i tre forskellige tilgange. Først præsenteres sammenlignings tilgange til lykke, hvor lykke anskues at være et resultat af sammenligningen mellem en standard og de aktuelle omstændigheder. Efterfølgende gøres rede for, hvordan lykke kan forstås ud fra bottom-up tilgangen, som lægger op til, at lykke er baseret på mængden af lykkelige hændelser. Til sidst gøres rede for top-down tilgangen, som lægger op til, at mennesker er prædisponeret til et omfang af lykke.

Efterfølgende gives en sammenfatning af kapitlets mest essentielle pointer. I afsnittet *Videnskabsteoretisk udgangspunkt for den udvalgte teori* blev det påpeget, at der med specialet ønskes at afdække Habermas' tre erkendelsesinteresser for at opnå en fyldestgørende teoretisk forståelse af lykke. Derfor vil der efter sammenfatningen være et afsnit, hvor der gives en metarefleksion af, hvordan Habermas' tre erkendelsesinteresser kommer til udtryk i det aktuelle kapitel 4 samt kapitel 3.

4.1 Sammenlignings tilgange til lykke

Flere lykketeorier bygger på den antagelse, at lykke er et resultat af sammenligningen mellem en standard og de aktuelle omstændigheder. Hvis de aktuelle omstændigheder overstiger standarden, vil personen opnå lykke. I forhold til lykke kan

sammenligninger være bevidste og ubevidste. Dette perspektiv forudsiger ikke, hvilke begivenheder er positive eller negative; men perspektivet hjælper med at forudsige omfanget af affekten, som nogle begivenheder giver (Diener 2009, p. 44f; Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999, p. 282ff).

En teori inden for denne tilgang er den *sociale sammenligningsteori*, som fremhæver, at andre *mennesker* fungerer som en standard. Tidligere modeller af social sammenligning fremhævede en kontrast effekt til at forklare, hvordan social sammenligning havde indflydelse på subjektivt velbefindende. Inden for de sidste år har social sammenligningsteorien dog udviklet sig hen imod at være mere fleksibel (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999, p. 282ff). Eksempelvis forklarer Joanne V. Wood (1996), at social sammenligning er en proces, hvor et individ tænker noget om andre mennesker i relation til en selv (Wood, 1996, p. 520). Dette tillader en bredere bearbejdningsproces, hvor social sammenligning også kan bruges som f.eks. coping strategi (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999, p. 283).

Tilpasningsteorien fremhæver, at en persons tidligere liv benyttes som standard til at sammenligne med. Hvis personens aktuelle liv overstiger denne standard, vil personen opleve glæde (Diener, 2009, p. 45; Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999, p. 285ff). Mennesket tilpasser sig dog gode vilkår på en måde, hvor det ikke længere kan fremkalde glæde, og en lignende tilpasning sker ved dårlige vilkår. Dette kaldes også den hedonistiske trædemølle, som gør, at mennesket hurtigt og uundgåeligt vænner sig til det gode. Det som tidligere gjorde mennesket lykkeligt, kræver derfor en større indsats for at opnå lykke (Diener, 2009, p. 45; Seligman, 2002, p. 64). Eksempelvis har Philip Brickman, Dan Coates og Ronnie Janoff-Bulman (1978) lavet en systematisk undersøgelse af 22 personer, som alle havde vundet store lottogevinster. Resultatet fra undersøgelsen viste, at vinderne med tiden vendte tilbage til deres oprindelige lykkeniveau, og til sidst var de ikke mere lykkelige end 22 matchede kontrolpersoner (Brickman, Coates & Janoff-Bulman, 1978, p. 917ff). I forlængelse heraf har Sanne Angel, Marit Kirkevold og Birthe Pedersen (2009) hævdet, at mennesker med rygmarvsskader efter nogen tid ikke er mindre lykkelige end normale kontrolpersoner. De bekræftede dette med longitudinal casestudie med brug af observation og narrative interviews. Studiet viste, at med et positivt fremtidsscenarie oplevede de relativt hurtigt en tilstand af glæde efter ulykken, hvilket tyder på, at tilpasning sker hurtigt

endda efter lignende ekstreme ulykker (Angel, Kirkevold & Pedersen, 2009, pp. 48-49).

En tredje populær teori inden for denne tilgang er *aspirationsteorien*, som fremhæver, at lykke afhænger af uoverensstemmelsen i personens liv mellem aktuelle vilkår og aspirationen/ønsket/ambitionen. Ifølge denne teori er høje aspirationer lige så meget en trussel for lykke som dårlige vilkår. Niveaue af aspirationer kommer fra individets tidligere erfaring, mål osv. Til trods for at der er evidens for ideen om uoverensstemmelsen mellem aktuelle vilkår og niveauet, en person ønsker at korrelere med lykke, er dette forhold generelt ikke stærkt (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999, p. 283).

Lykke kan herfra forstås ud fra forskellige sammenlignings teorier, men der er dog et behov for mere information og forskning omkring de forskellige teorier. Eksempelvis, til trods for at tilpasningen kan være en kraftfuld proces, er parametrene, som har indflydelse på tilpasningen ikke fuldt forståelige endnu. Det kan f.eks. stilles spørgsmålstejn ved, hvor længe det tager for individer at tilpasse sig, og hvorvidt individer tilpasser sig fuldstændigt? Et spørgsmål, som ofte relateres til disse teorier, er, hvorvidt sammenligninger sker på et domæne, f.eks. indtægt. Derudover kan der stilles spørgsmål til, hvornår *social* sammenligning er mere vigtig end sammenligningen med ens *tidligere vilkår*? (Diener, 2009, p. 44ff). Med sammenlignings tilgange og begrænsninger in mente, vil der i det følgende afsnit gøres rede for bottom-up tilgangen til lykke.

4.2 Bottom-up tilgang til lykke

Bottom-up (omstændigheder og begivenheder) og *top-down* (personlighed) tilgange bliver også ofte benyttet som teoretisk udgangspunkt inden for moderne psykologi til at beskrive lykke. Bottom-up tilgangen lægger op til, at når en person bedømmer, om hun eller han er lykkelig, er det ensbetydende med, at vedkommende laver en mental beregning af summen af forbigående tilfredsstillelse og smerte. Et lykkeligt liv er i denne forstand en akkumulation af glædelige øjeblikke, dvs. den simple sum af mange mindre glæder, f.eks. lønforhøjelser og rejser. Det teoretiske perspektiv er tæt forbundet med *Lockean' reduktionisme* eller atomistisk perspektiv. Det vil sige,

at sindet bliver anset for at være en *tabula rasa*, som er formet af erfaring, og hvor følelser er objektive refleksioner af verden uden for (Diener, 2009, p. 43ff).

Der findes begrænsninger ved denne forståelse af lykke, f.eks. reagerer mennesker subjektivt på hændelser, hvormed lykke delvis er forbundet med personligheden. På den anden side viser det sig, at nogle oplevelser er tilfredsstillende for de fleste mennesker, hvorfor bottom-up principperne delvis også gør sig gældende (ibid.). Endvidere kan der stilles spørgsmål til, hvad mangel på positive begivenheder vil medføre f.eks. depression, når oplevelsen af flere positive begivenheder kan skabe glæde. Der kan også stilles spørgsmålstejn ved, hvad manglen på både lykkelige og negative oplevelser medfører, f.eks. en neutral tilstand? Der forefindes hermed nogle begrænsninger ved beskrivelsen af lykke ud fra bottom-up tilgangen. Det kan dog tænkes, at disse begrænsninger kan suppleres ved brug af forskellige andre teoretiske udgangspunkter til beskrivelse af lykke, f.eks. top-down tilgangen. I det følgende afsnit vil der redegøres for top-down tilgangen til lykke.

4.3 Top-Down tilgang til lykke

Med top-down tilgangen fremhæves, at der er en global tilbøjelighed til at opleve ting på en positiv måde, og at denne tilbøjelighed har indflydelse på de øjeblikke, hvor individet interagerer med omverdenen. Sagt med andre ord en person nyder tilfredsstillende øjeblikke, fordi hun eller han er glad og ikke vice versa (Diener, 2009, p. 42f; Feist, Bodner, Jacobs, Miles & Tan, 1995, p. 139ff). Eksempelvis vil en person med et optimistisk temperament, ifølge Diener, fortolke flere begivenheder som positive end en, som ikke har (Diener, 2009, p. 42).

Kognitive teorier tager på samme måde udgangspunkt i nogle personlighedsmæssige forudsætninger for individets lykke. Lykke er her blevet defineret som individets kognitive og affektive evaluering af sit liv. Disse evalueringer indebærer emotionelle reaktioner i forskellige situationer, samt kognitive bedømmelser af tilfredshed (Diener, Lucas & Oishi, 2002, p. 63). Teorierne bygger derfor også på de tilskrivninger, individer tillægger de begivenheder, de oplever (Diener, 2009, p. 43). Overordnet bliver lykke, ud fra den kognitive tilgang, forbundet med det associative netværk i hukommelsen. Eksempelvis har Cynthia P. May, Tamara Rahhal, Even M. Berry og Elizabeth A. Leighton (2005) undersøgt, hvordan emotionelle stadier og hukommel-

se korrelerer for 84 mennesker med en gennemsnitsalder på 68,5 år. Undersøgelsen viste, at mennesker husker minder, som er affektivt kongruente med deres aktuelle emotionelle stadie (May, Rahhal, Berry & Leighton, 2005, p. 576f).

Ann R. Peden, Lynne A. Hall, Mary K. Rayens og Lora L. Beebe (2000) har yderligere vist, at individet også kan gøre bevidste forsøg på at reducere negative tanker og dermed forhøje en følelse af selvtillid og tilfredshed. De undersøgte, hvordan kognitiv intervention, i form af reducere af negative tanker, havde indflydelse på 92 kvinder i alderen mellem 18-24, som var i risiko for at få en depression. Resultatet var, at kvindernes bevidste forsøg på at undgå negative tanker virkede forebyggende mod depression og gav mere tilfredsstillelse og selvtillid (Peden, Hall, Rayens & Beebe, 2000, p. 149f). Nogle mennesker kan derfor have opbygget et stærkt netværk af positive associationer og lært at reagere habitalt på positive måder. Disse mennesker bliver karakteriseret som havende et lykkeligt temperament, hvor personen har formet positive associationer til omverdenen (Diener, 2009, p. 43ff).

Der er en kritisk diskussion, som udspringer fra top-down tilgangen i relation til lykke. De, som hævder, at lykke er en prædisposition eller et træk, foreslår, at lykke ikke er glædelige følelser per se, men en prædisposition til at reagere på en lykkelig måde. Med dette standpunkt begrænses lykke for de mennesker, som ikke i højere grad er prædisponeret med dette træk (ibid.). Ydermere kan det tænkes, at individets lykke også kan være påvirket af miljøet, hvorfor prædisposition for personligheden alene ikke kan være forbundet med lykke. Disse og andre lignende kritiske diskussioner kan vise en mangel på forskning vedrørende emnet, samt vigtigheden af at forstå og bruge forskellige teoretiske udgangspunkter til beskrivelse af lykke.

4.4 Sammenfatning – lykke set ud fra forskellige tilgange

Med afsnittet er der blevet gjort rede for, hvordan lykke kan anskues ud fra tre overordnede teoretiske tilgange. Dette blev gjort i den hensigt at give en dybere psykologisk forståelse for individets lykke. Først blev sammenlignings tilgangene til lykke præsenteret, efterfulgt af en beskrivelse af lykke set ud fra bottom-up tilgangen. Til sidst blev lykkebeskrevet ud fra top-down tilgangen.

Med sammenlignings tilgangen blev social sammenligningsteorien, tilpasningsteorien og aspirationsteorien fremhævet. Disse har alle tilfælles at beskrive lykke som et resultat af sammenligningen mellem en standard og de aktuelle omstændigheder. Med social sammenligningsteorien sammenligner individet sig med andre mennesker, med tilpasningsteorien sammenligner individet sig med sit tidligere liv, og med aspirationsteorien sammenligner individet sig med de mål, det ønsker at opnå.

Ifølge bottom-up tilgangen er individets lykke forbundet med en akkumulation af glædelige øjeblikke, dvs. den simple sum af mange mindre glæder, f.eks. lønforhøjelser og rejser. Top-down tilgangen fremhæver derimod, at individets lykke er afhængigt af et optimistisk temperament, som mennesker har i forskellige grader. Dette temperament har indflydelse på, hvordan individet fortolker flere begivenheder som positive.

4.4.1 Videnskabsteoretisk metarefleksion af specialets erkendelsesinteresser

I afsnittet *Videnskabsteoretisk udgangspunkt for den udvalgte teori* blev det påpeget, at det udvalgte teoretiske ståsted skulle afdække Habermas' tre erkendelsesinteresser for at kunne opnå en bred og fyldestgørende forståelse af lykke og på den måde kunne analysere alle aspekter af informanternes fortællinger om lykke. Dette indebærer, at specialets udvalgte teori på sin vis berører den tekniske, praktiske og frigørende erkendelsesinteresse.

Habermas har hævdet, at den tekniske erkendelsesinteresse gælder for de empirisk-analytiske videnskaber, herunder primært naturvidenskaberne, som frembringer nomologisk viden (jf. *Videnskabsteoretisk udgangspunkt for den udvalgte teori*). De tilgange, som kan sammenstilles med den tekniske erkendelsesinteresse, kommer først og fremmest til udtryk i kapitel 3 *Forudsætninger for individets lykke*, hvor lykke i flere forskningsforsøg er blevet målt som objektiv sandhed ud fra kvantitative studier, f.eks. tvillingestudier i forhold til individets personlighed. Det betyder, at forklaringen på lykke ud fra denne tilgang er biologisk begrundet, hvor lykken delvis afhænger af individets genetik.

Den praktiske erkendelsesinteresse dækker over historisk-hermeneutiske videnskaber, hvor tekster bliver tolket (jf. Videnskabsteoretisk udgangspunkt for den udvalgte teori). For det første kan der argumenteres for, at den praktiske erkendelsesinteresse kommer til udtryk ved, at det psykologiske videnskabsfelt overordnet hører ind under de historisk-hermeneutiske videnskaber, hvor tekster tolkes. Ydermere kan den praktiske erkendelsesinteresse komme til udtryk i kapitel 6 *Analyse af interviews*, hvor informanternes fortællinger er blevet fortolket.

Som beskrevet i afsnittet *Videnskabsteoretisk udgangspunkt for den udvalgte teori* gælder den frigørende erkendelsesinteresse for de systematiske handlingsvidenskaber, herunder sociologi og politologi. Den frigørende erkendelsesinteresse danner fundamentet for en kritisk samfundsvidenskab, en bevidstgørende bestræbelse, der kan give individet mulighed for at frigøre sig fra tvangsmæssigheden i de uforanderlige love. Som fremhævet i afsnittet *Videnskabsteoretisk udgangspunkt for den udvalgte teori* har jeg undervejs i erkendelsesprocessen erfaret, at de erkendelsesinteresser som ofte er citeret i relation til lykke og benyttet som udgangspunkt for interviewguiden, herunder den tekniske og praktiske, ikke er fyldestgørende for analysen af interviewene. For at kunne analysere udsagnene fra interviewene fyldestgørende blev det fremhævet, at der er behov for at afdække alle Habermas' tre erkendelsesinteresser. Efter at have søgt og uden at finde nogen konkret litteratur om lykke ud fra en frigørende erkendelsesinteresse som forbundet til underliggende diskurser, kunne det dog antages, at der er en mangel på en forståelse af lykke ud fra dette perspektiv. Sverre Raffnsøe, Marius Gudmand-Høyer og Morten Thaning (2008) har hævdet, at Foucault har bidraget med flere frigørende aspekter i relation til hans diskurs- og magtanalyse (Raffnsøe, Gudmand-Høyer & Thaning, 2008, p. 181f). Til trods for at Foucault ikke har talt direkte om lykke, kan det tænkes, at en redegørende analyse af hans frigørende aspekter i relation til diskurs- og magtanalysen, kan perspektiveres i forhold til lykke. Derfor gives der i det følgende kapitel en redegørende analyse af Foucaults beskrivelse af begreberne diskursanalyse, magtanalyse, viden og subjektet, hvor lykke, ud fra en frigørende erkendelsesinteresse kan knyttes til nogle diskursive lovmæssigheder.

KAPITEL 5. BEGREBET LYKKE I EN FRIGØRENDE ERKENDELSESINTERESSE

I kapitlet *Videnskabsteoretisk udgangspunkt den udvalgte teori* blev det pointeret, at Habermas' tre erkendelsesinteresser ville blive inddraget for at kunne give en fyldestgørende teoretisk forståelse af lykke, samt en fyldestgørende analyse af informanternes fortællinger. I de forrige kapitler er lykke belyst ud fra henholdsvis en teknisk og en praktisk erkendelsesinteresse, hvorfor der i det nærværende kapitel fremhæves lykke ud fra en frigørende erkendelsesinteresse.

Specialets frigørende erkendelsesinteresse er bygget på Foucaults forståelse af begreberne diskurser, magt, viden og subjektet, hvorfor der først i kapitlet gives en kort introduktion til Foucault, samt argumentation for anvendelsen af hans begrebers relevans for den frigørende erkendelsesinteresse. Derefter gives der en redegørende analyse af Foucaults diskursanalyse, magtanalyse, viden og subjektet, som antages at være relevante for forståelsen af lykkens ontologi ud fra en frigørende erkendelsesinteresse. Der vil løbende blive analyseret, hvordan lykke kan knyttes til disse begreber, dvs. hvordan lykkens ontologi kan bestå af de diskurser individet, både bliver positioneret i og vælger at positionere sig i.

På baggrund af den redegørende analyse og med inspiration fra et af Foucaults tidlige værker *Galskabens historie i den klassiske periode* (da. 2004, opr. 1961), *Histoire de la folie à l'âge classique*, diskuteres i sidste halvdel af kapitlet, hvordan lykke i første instans dannes som et fænomen, efterfulgt af en diskussion om, hvordan lykke i dagens samfund dannes som et eksternt fænomen. Dernæst reflekteres kort over, hvilke og hvordan problemformuleringen kan danne diskurser omkring lykke og mennesker, som lever med psykiske diagnoser. Sidst i afsnittet gives en opsummering af afsnittets mest essentielle pointer, samt de begrænsninger, der kan være ved brug af Foucaults begreber til en frigørende erkendelsesinteresse.

5.1 Michel Foucaults værker i specialets frigørende erkendelsesinteresse

Starten på Foucaults forfatterskab er placeret i første halvdel af 1960'erne. Foucault har med forskellige udgangspunkter forholdt sig til forskellige historiske perioder og fænomener, hvor han bestandigt har vendt sig mod sit hidtidige forfatterskab for at betragte sig og sit værk kritisk (Raffnsøe, Gudmand-Høyer & Thaning, 2008, pp. 42-47). Med sine værker har Foucault taget udgangspunkt i kulturens selvfølgelige sandheder og vaner, for på den måde at kunne rive sig løs fra disse. Dette har medført, at hans arbejde ofte er blevet karakteriseret som muldvarpearbejde, som hele tiden undergraver den jord, mennesket befinder sig på, hvormed grunden under mennesket smuldrer, hvorfor den må erstattes med et andet fundament (ibid.). Det er netop denne frigørende tanke, der virker som den grundlæggende inspiration til specialets frigørende erkendelsesinteresse. Sigtet med kapitlet er derfor at forstå lykke med udgangspunkt i de nuværende kulturelle selvfølgeligheder og vaner, for derefter at rive sig løs fra disse, og på den måde opnå en forståelse af lykke uden for de selvfølgelige sandheder. Det betyder også, at den lykke som fremstilles med problemformuleringen i det følgende kapitel undersøges og beskrives som forbundet med en vekselvirkning af magt, viden, subjekt og diskursive positioner.

5.1.1 Diskursanalyse

Foucault er ofte citeret som ophavsmand for diskursanalysen. På den anden side står det ofte uklart, hvad Foucault præcis har været ophavsmand til med hensyn til diskursanalysen. Ydermere er det også uklart, hvorvidt Foucault selv har udført diskursanalyse. Til trods for denne uklarhed, har hans værker oftest omfattet diskursive analyser (ibid., p. 181f).

I *Talens forfatning* (da. 1980, opr. 1970), *L'ordre du discours*, har Foucault f.eks. fremhævet, hvorledes han i de diskursive analyser han selv har udført, altid har taget afsæt i en mængde på forhånd foreliggende sproglige formuleringer forbundet med en historisk tidshorisont: ”Der skal forsættes, jeg kan forsætte, fortsættes skal der, ord skal siges, indtil de finder mig, indtil de udsiger mig (...) de har allerede udtalt mig, de har måske allerede båret mig til min histories tærskel” (Foucault, da. 1980

opr. 1970, pp. 41-42). Med dette citat synes at fremgå, at ifølge Foucault, beskæftiger diskursanalysen sig med en række på forhånd foreliggende sproglige *ytringer* knyttet til en historisk videnshorisont. Det kan hermed tænkes, at ud fra en frigørende erkendelsesinteresse eksisterer lykke på baggrund af nogle på forhånd foreliggende sproglige ytringer som er knyttet til en historisk videnshorisont. Dag Heede (2004) har yderligere fremhævet, at de ytringer Foucault taler om, skal forstås som en mulighedsbetingelse. Ytringernes genstandsfelt er ikke et konkret objekt; men det beskriver relationelle sammenhænge. Ytringens subjekt er en position eller en række af positioner, som kan udfyldes af alle. Disse positioner vil dog i praksis oftest være forbeholdt privilegerede individer eller grupper af individer (Heede, 2004, pp. 76-77). Ud fra en frigørende erkendelsesinteresse kan det hermed tænkes, at nogle positioner, som er forbundet med ytringer om lykke, er mere tilgængelige for nogle individer end for andre.

Med diskursanalysen sættes ytringerne i relation til hinanden på forskellige måder, indtil det er muligt at identificere et overordnet mønster i disse ytringer. Der afdækkes retrospektivt derfor en systematik, som synes at have været til stede i en mængde på forhånd sproglige begivenheder. Systematikken, som binder dem sammen på dette generelle niveau, har Foucault, ifølge Raffnsøe, Gudmand-Høyer og Thaning, betegnet *arkivet* (Raffnsøe, Gudmand-Høyer & Thaning, 2008, p. 184f). Med arkivet findes et overordnet arkivsystem, som bringer retningslinjerne i et bestemt forhold til hinanden, uden at de reduceres eller bliver fastlagt til et bestemt system (ibid.). For at forstå arkiverne, som gør sig gældende i relation til lykke, kunne det tænkes, at den overordnede systematik skulle undersøges i transformationen af diskurser i relation til lykke. Det vil sige, at ud fra en frigørende erkendelsesinteresse kunne lykkens ontologi bestå af et overordnet mønster af ytringer, som gør sig gældende for individets oplevelse af lykke.

For at forstå arkivet må der dog også være en forståelse for det, Foucault betegner som *Episteme*. Når Foucault har beskrevet episteme har han, ifølge Raffnsøe, Gudmand-Høyer og Thaning, forsøgt at fremhæve det *samlende* i forskydninger mellem dem. Epistemet betegner derfor en overordnet samlende betegnelse for de diskursive formationer, der går igen på tværs af tid og rum (ibid.). Epistemet er i forlængelse heraf underlagt en tidsepoke, der strukturerer, hvad der kan tænkes og siges, og som er usynlig i den aktuelle situation (Heede, 2004, p. 75f). Med henblik på specialets

frigørende erkendelsesinteresse synes det at være relevant at forstå, hvordan det episteme, vi lever i, har indflydelse på menneskets opfattelse af lykke. For at forstå lykke ud fra det episteme vi i dag lever i, kunne det tænkes, at en mulighed var først at erkende, hvordan vi som mennesker kan og bør være lykkelige for derefter at stille sig kritisk over for, hvordan vi kan og bør være.

Opsummerende kan diskursanalysen ud fra Foucault bestå af bl.a. en beskrivelse af ytringer, positioner, arkiver og episteme. Diskursanalysen antages at være relevant i forhold til en forståelse af lykkens genstandsfelt som bestående af potentielle ytringer, forbundet til nogle diskursive positioner. For at forstå hvilke positioner og ytringer lykke er knyttet til, kan arkivet undersøges, som desuden er knyttet til en bestemt tidsepoke. Disse emner vil blive yderligere uddybet i diskussionsafsnittet *Dannelsen af lykke som en diskursiv lokalisering*.

5.1.2 Magtanalyse og viden

Foucault (1982) har hævdet, at magt har stor indflydelse på konstruktionen af bl.a. viden, arkiver og subjektets ytringer (Foucault, 1982, p. 777f). Derfor synes det relevant at undersøge, hvordan magt ud fra en frigørende erkendelsesinteresse kan have indflydelse på konstruktionen af individets ytringer om lykke. For at kunne forstå, hvordan magt har indflydelse på konstruktionen af individets ytringer om lykke, vil der i det følgende blive redegjort for Foucaults magtanalyse.

Med Foucaults magtanalyse søges at afdække de herskende sandheders mulighedsbetingelser samt magttilknytning, hvor magten hverken er determineret af den enkelte eller organisationer (Heede, 2004, p. 39f). Magtanalyserne skal ikke forstås som kvalitetsbestemte i hverken positiv eller negativ forstand og er ikke knyttet til dominans eller hierarki. Det er et udtryk for usynlige kræfter, som kan påvirke, har effekt, er produktive og er en reaktion af en aktion (Pedersen, 2010, p. 29f). Ud fra dette antages, at magten ud fra en frigørende erkendelsesinteresse på sin vis er uhåndgribelig, gennemsigtig og neutral. Der kan dog stilles spørgsmål til, hvordan det så på noget tidspunkt er muligt at identificere og forstå magten i relation til lykke.

Ifølge Heede er det muligt at identificere magten i det danske samfund gennem den aktuelle viden. Magten fungerer her bl.a. som et kolossalt maskineri, som danner og styrer individuelle sandheder i subjekterne. Foucault har, ifølge Heede, hævdet, at

ethvert samfund har et *sandhedsregime*, som er de processer, der udskiller og definerer sande diskurser fra falske, samt teknikker og udvalgte individer til at afgøre samfundets sandhed. I vores moderne kultur er det, ifølge Heede, videnskaben, som i høj grad varetager disse funktioner. Det er her, mennesket henvender sig, når de søger sandheden om sig selv og f.eks. lykke. Magten henvender sig derfor direkte til selve kroppen og til menneskets identitetsdannelser gennem diverse subjektiveringsprocesser (Heede, 2004, p. 43).

Ud fra en frigørende erkendelsesinteresse kan det herfra tænkes, at magten gennem videnskaben er afgørende for potentielle ytringer om lykke, der er i vores samfund. Med andre ord har magten gennem dagens videnskabelige publikationer indflydelse på, hvordan det enkelte individ forstår lykke. Disse emner vil blive nærmere uddybet i afsnittet *Dannelsen af lykke som en diskursiv lokalisering*.

5.1.3 Subjektet – en vekslende tilstand

På baggrund af redegørelsen af Foucaults diskursanalyse og magtanalyse formodes, at ytringer, viden og magt, ifølge Foucault, er meget tæt forbundet. Dog kan der stilles spørgsmålstejn ved, hvor individet befinder sig mellem disse fænomener, f.eks. hvorvidt skaber magten og diskursen konkrete individer, og hvordan fungerer subjektiveringsprocesser i praksis? Er individet en passiv medløber i de dominerende diskurser, eller formår individet, som aktiv aktør, at skelne mellem de sande og falske diskurser?

Foucault har selv opsummeret egne værker for at forklare, hvordan mennesket bliver subjekt i den kultur, det lever i. Denne subjektiveringsproces er dobbeltsidig, hvorfor subjektet på den ene side er et objekt for en ydre kontrol, hvori de på forhånd liggende diskurser er, og på den anden side er subjektet en form for selvbeherskelse og identitet (Pedersen, 2010, p. 31). Med andre ord skaber subjektet ikke diskursen, men diskursen skaber subjektet, dvs. aftegner en række mulige positioner at tale ud fra i en given kontekst og stiller en række foreliggende fastsatte pladser til rådighed for de talende subjekter. På den anden side er subjektet ikke diskursens absolutte referent; men det er en sproglig effekt. At tale bliver derfor noget andet end at udtrykke, hvad man tænker, oversætte hvad man ved, eller at lade sprogets strukturer interagere (Heede, 2004, p. 74).

Subjektet antages derfor ikke at være fuldstændig objektivt og heller ikke subjektivt, men det er en vekselvirkning imellem disse og skal derfor ikke adskilles. Derfor antages individet delvis at være en levende essens i sig selv. I forlængelse heraf har Foucault, ifølge Inge K. Pedersen (2010), fremhævet *selvteknikker*, som dækker over konkrete teknikker, opfattelser, etiske livsførelser og praktikker, som gør det muligt at transformere eller modificere krop og sjæl, og på den måde nå frem til en tilstand af renhed, fuldkommenhed og lykke (Pedersen, 2010, p. 40).

Individet må dog hele tiden veksle mellem selvteknikker dvs. opnåelse af indre fuldkommenhed og indflydelsen af det Foucault, ifølge Pedersen, har beskrevet som *disciplinerings-teknikker* (ibid., p. 30). Disciplinerings-teknikker er et taktisk modsvar til statsmagtens bestræbelser på at øge effektiviteten hos enkeltindividet og massen. Gennem disciplineringen er menneskelegemet et magtmaskineri, hvor kroppen på en gang bliver en politisk anatomi og en magtmekanisme, og hvor magten er forbundet med viden, som yderligere er forbundet med de varierende diskurser subjektet positionerer sig i (Heede, 2004, p. 95f).

Opsummerende synes det at være relevant at forstå, hvorvidt individet formår at veksle imellem selvteknikker og disciplinerings-teknikker i relation til lykke, dvs. hvorvidt individet formår at nå frem til en sjæle- og kropsmæssig tilstand af fuldkommenhed og lykke, samt hvorvidt individets lykke er forbundet med politisk magtmekanisme. Dette emne vil blive yderligere diskuteret i diskussionsafsnittet *En ekstern lokalisering af lykke*.

5.2 Dannelsen af lykke som en diskursiv lokalisering

Der er nu givet en redegørende analyse af, hvordan Foucaults forståelse af diskurser, magt, viden og subjektet kan bidrage med en beskrivelse af lykkens ontologi ud fra en frigørende erkendelsesinteresse. På baggrund af den redegørende analyse og med inspiration fra Galskabens historie diskuteres og argumenteres i det følgende afsnit for, hvordan lykke i første instans kan skabes som et diskursivt fænomen, efterfulgt af en diskussion om, hvordan lykke skabes som et eksternt diskursivt fænomen. Med afsæt i den redegørende analyse og med inspiration fra Galskabens historie reflekteres efterfølgende over, hvordan specialets problemformulering kan danne og frigøre diskurser i relation til lykke.

5.2.1 Lokalisering af lykke som et specifikt fænomen

Galskabens historie handler kort sagt om opkomsten af kategorien galskab, hvad den førte med sig af diagnoser, behandlingsformer og hospitaler. Desuden beskriver den, hvordan galskaben afløste spedalskhedens (Jensen, 2004, p. 15f). Efter at have læst Galskabens historie kan det tænkes, at Foucault (1961) med Galskabens historie ikke ønskede at beskrive, hvad galskab altid er, men hellere hvad galskab var, samt hvad og hvordan den blev til. Først har han eksempelvis beskrevet, hvordan de gale blev lokaliseret, buret inde og adskilt fra andre udstødte f.eks. kriminelle. Derfra blev de gale en fælles gruppe, der havde brug for behandling, og galskaben blev et fænomen, som adskilte sig fra den sunde fornuft. Paradokset med galskaben er, at den, ifølge Foucault (1961), bliver en del af fornuftens former, hvorfor forståelsen af galskab samtidig beskriver forståelsen af fornuften (Foucault, da. 2004 opr. 1961, pp. 32-66). Med andre ord kan dette betyde, at de gale bliver en diskursiv konstruktion af det modsatte af, hvad der forstås som fornuft.

Parallellerne mellem Galskabens historie og lykke kan argumenteres at være en lokalisering af de gale, på samme måde som der i dagens samfund og med specialet er en lokalisering af fænomenet lykke. Det betyder, at ved at definere og undersøge fænomenet lykke dannes utallige ytringer og diskursive positioner hertil. Ifølge Foucault resulterede lokaliseringen af de gale paradoksalt i en formning af det modsatte af de gale, fornuften, hvorfor der kan argumenteres for, at der med en lokalisering af lykke paradoksalt også kan dannes kontraster, f.eks. ulykkelighed. Anders F. Jensen (2004) har tilsvarende pointeret, at det, vi i dag kan lære af Galskabens historie, er at forstå et samfund i forhold til, hvad det udsondrer som anderledes, og hvordan dette anderledes er anderledes (Jensen, 2004, p. 15). Med andre ord, kan Galskabens historie hjælpe med at give en forståelse for, hvordan lykke ikke kun er og bliver til lykke; men at det f.eks. også er og bliver det, som lykke ikke er.

Her kunne der stilles spørgsmål til, hvorvidt f.eks. depression er noget, lykke ikke er, da depression normalt ikke associeres med glæde. Hvis tilfældet er sandt, betyder det også som nævnt i afsnittet *Diskursanalyse*, at lykke henholdsvis eksisterer i nogle diskursive positioner, som kan forbeholdes af nogle individer frem for andre, f.eks. raske individer frem for individer med depression. Herfra kan det antages, at ud fra

en frigørende erkendelsesinteresse dannes lykke i første instans som et fænomen på baggrund af en lokalisering, hvorefter der dannes ytringer, arkiver og positioner her-til. Samtidig med at lykke bliver lokaliseret som noget, bliver lykke paradoksalt også noget, som det ikke er. Dette kan resultere i, at lykke eksisterer i nogle diskursive positioner, som er forbeholdt nogle individer frem for andre.

5.2.2 En ekstern lokalisering af lykke

Dannelsen af ytringer, arkiver og positioner må som nævnt i afsnittet *Diskursanalyse* også forstås i relation til det episteme, vi lever i. Som præsenteret i afsnittet *Magt-analyse og viden* er der i hvert episteme et sandhedsregime, som udskiller og definerer sande diskurser fra falske. De sande diskurser i det danske samfund er, ifølge Heede, forbundet med videnskaberne, som bl.a. kan tænkes at være OECD's internationale undersøgelser af det lykkelige liv. Som nævnt i *Indledningen* er der i denne forbindelse et stort fokus på lykke på et makroniveau, hvor flere lande ansætter lykkeforskere, og hvor OECD jævnligt publicerer videnskabelige artikler om lykke. I forlængelse heraf er et stigende antal selvhjælpsbøger udgivet og redskaber til at opnå lykke (jf. Indledning). Lykke kan på den måde antages at være blevet et produkt af viden og magt, som individet bør have og kan købe sig til gennem bøger og kurser. Med andre ord kan der være tale om en lokalisering på et makroniveau, hvor der dannes diskursive ytringer og positioner om, at vi som mennesker bør være lykkelige. Ved brug af Foucaults begreber kan der argumenteres for, at lykke i det aktuelle episteme på en måde bliver en del af disciplinerings teknikker frem for selvteknikker, dvs. at lykke bliver en del af en politisk anatomi frem for en indre tilstand af fuldkommenhed. Der kan dog stilles spørgsmålstejn ved, hvilken betydning det har for det enkelte menneske, at der i dag på makroniveau er et så stort fokus på det lykkelige land og det lykkelige menneske.

Til besvarelse af spørgsmålet kan drages parraller til Brinkmanns (2008) værk *Selvrealisering*. Brinkmann har beskrevet *selvrealisering* som noget, der er blevet en central del af de nuværende institutionaliserede forventninger, da familieliv, arbejdsliv og uddannelse bliver organiseret i overensstemmelse med en selvfortolkning, som yderligere lægger vægt på selvrealisering. Paradokset i det er, at det som engang forventedes at forøge menneskets kvalitative frihed, autonomi og beslutningsevne, nu er

blevet *deinstitutionaliseringsideologi*, dvs. at menneskets konstante behov for udvikling er i overensstemmelse med institutionernes betingelser. Denne deinstitutionaliseringsideologi resulterer i en fremvækst af individer med en række symptomer på en *indre tomhed*, dvs. en følelsesmæssig tilstand af fravær og overflødighed (Brinkmann, 2008, p. 90ff).

Ligesom selvrealisering paradoksalt kan give den modsatte følelse af, hvad der ligger i ordet, en følelse af tomhed, synes lykke også at kunne give en modsat følelse af, hvad der ligger i ordet. Eksempelvis hvis individet gang på gang bliver mindet om, hvor lykkeligt det burde være, og derfor også samtidig hvor lykkeligt det ikke er, kan det resultere i en følelse af utilstrækkelighed eller en følelse af at være ulykkelig. Dette kan på samme måde som med selvrealisering forbindes med en eksternalisering af fænomenet, altså fænomenet knyttes til institutionaliserede og samfundsmæssige forventninger og betingelser frem for individets egne indre forventninger.

Ud fra en frigørende erkendelsesinteresse kan den lykke, mennesker stræber efter i det nuværende samfund, derfor være bygget på en ekstern samfundsmæssige ideologi. Dette lægger op til, at lykke i dagens samfund i højere grad kan være forbundet med det, Foucault beskriver som disciplinerings teknikker frem for selvteknikker. Konsekvenserne kan f.eks. tænkes at være en følelse af utilstrækkelighed, uopnåelighed og ulykkelighed.

5.2.3 Lokalisering af en specifik gruppe

Det er interessant at drage paralleller mellem Galskabens historie og specialets problemformulering for at undersøge og forstå, hvordan problemformuleringen risikerer at lokalisere de psykiske syge som en specifik gruppe på samme måde som Foucault beskriver det i Galskabens historie. Først og fremmest kan der argumenteres for, at der med Galskabens historie er en lokalisering af de gale som en specifik gruppe, på samme måde som der med problemformuleringen er en lokalisering af en specifik gruppe, nemlig dem som lever med en psykisk sygdom og lykke. Med Foucaults ord, risikerer problemformuleringen at danne arkiver i form af tværgående mønstre, der binder ytringer sammen om mennesker med psykiske sygdomme og deres lykke.

Et praktisk eksempel herpå er, som nævnt i afsnittet *Mikroetiske overvejelser*, at jeg oplevede konventionelle spørgsmål fra mine medstuderende, da jeg præsenterede problemformuleringen for dem. De stillede f.eks. spørgsmål til, hvorvidt det ikke gav bedre mening at undersøge lykke hos raske mennesker frem for mennesker med psykiske lidelser, da det er begrænset, hvor lykkelige de psykisk syge kan være. På samme måde som Galskabens historie peger på, at der er skabt nogle på forhånd liggende ytringer om de gale som paradoksalt det modsatte af fornuften, antages det, at der med mine medstuderendes spørgsmål er tale om nogle på forhånd liggende ytringer og forventninger om at mennesker, som lever med psykiske sygdomme ikke oplever lykke. Herfra kan det tænkes, at mine medstuderendes konventionelle spørgsmål afspejler en frigørelse fra de på forhånd liggende ytringer og forventninger om psykiske diagnoser og lykke. Med andre ord, at problemformuleringen gør op med disse forudbestemte arkiver af ytringer og forventninger ved netop fænomenologisk at undersøge og give informanterne mulighed for at fortælle om, hvordan de oplever lykke.

5.3 Sammenfatning

Med kapitlet sigtes der efter at afdække Habermas' frigørende erkendelsesinteresse, dvs. en bevidstgørende bestræbelse, der kan give individet mulighed for at frigøre sig fra tvangsmæssigheden i de uforanderlige love med henblik på forståelsen af lykke (jf. Videnskabsteoretisk udgangspunkt for den udvalgte teori). Dette er gjort for at supplere den tekniske og praktiske erkendelsesinteresse med en forståelse af lykke ud fra den frigørende erkendelsesinteresse og for at kunne analysere interviewene fyldestgørende.

Først i kapitlet blev der givet en kort introduktion af Foucaults ideer, samt argumentation for anvendelsen af hans begrebers relevans til specialets frigørende erkendelsesinteresse. Efterfølgende blev givet en redegørende analyse af Foucaults forståelse af diskurser, magt, viden og subjektet, hvor lykkens ontologi løbende blev knyttet til begreberne. Lykkens ontologi blev i forlængelse heraf forbundet med et væld af ytringer og positioner, som er knyttet en bestemt tidsepoke. Det blev fremhævet, at magt har indflydelse på den viden som dannes omkring lykke. Ydermere må subjek-

tet formå at veksle imellem en lykke knyttet til disciplinerings teknikker og lykke knyttet selvteknikkerne.

I sidste halvdel af kapitlet blev der diskuteret og argumenteret for, hvordan lykke i første instans skabes som et diskursivt fænomen, efterfulgt af en diskussion om, hvordan lykke skabes som et eksternt diskursivt fænomen. Her blev det fremhævet, at lykke som et fænomen, dannes på baggrund af en lokalisering, som danner uttalige ytringer hertil. Samtidigt med at der dannes ytringer omkring, hvad lykke er, dannes også ytringer omkring, hvad lykke ikke er. Derudover blev det fremhævet, at der i dag er en samfundsmæssig lokalisering af lykke på et makroniveau, som kan medføre ytringer omkring, hvordan individet burde være lykkeligt. Det betyder også, at lykke bliver en ekstern samfundsmæssig lokalisering forbundet med det, Foucault beskriver som disciplinerings teknikker frem for selvteknikker. Konsekvenserne af dette kan være en følelse af utilstrækkelighed, uopnåelighed og ulykkelighed. Til sidst blev der med afsæt i den redegørende analyse og med inspiration fra Galskabs historie reflekteret over, hvordan problemformuleringen kan danne og frigøre arkiver af ytringer omkring lykke og mennesker, som lever med psykiske diagnoser.

5.3.1 Begrænsninger ved brug af Foucaults værker

Til trods for, at Foucaults begreber på mange måder kan bidrage med en forståelse af lykke, forefindes også begrænsninger ved anvendelsen af Foucaults begreber til forståelsen af lykke ud fra en frigørende erkendelsesinteresse. Eksempelvis har Foucault selv fremhævet, at han ikke ønsker at blive kategoriseret inden for nogen bestemte paradigmer eller erkendelsesinteresser (Raffnsøe, Gudmand-Høyer & Thaning, 2008, p. 46f; Pedersen, 2010, p. 44), men i specialet bliver han kategoriseret i en frigørende erkendelsesinteresse. Herfra kan det tænkes, at det, at jeg anvender hans begreber i specialets frigørende erkendelsesinteresse, er at gå i mod nogle af Foucault generelle principper. På den anden side har han givet udtryk for, at han selv og hans værker skal være positionsløse, således at læseren kan bruge værkerne på sin egen måde (Heede, 2004, p. 12), hvorfor anvendelsen af Foucaults ideer til den frigørende erkendelsesinteresse kan retfærdiggøres.

Endvidere er Foucaults diskursanalyse retrospektiv, det betyder, at det er kun de forbigående diskurser, som kan analyseres og diskuteres, mens de aktuelle diskurser

altid vil være anonyme. Derfor synes det at være relevant at have in mente, at kapitlets diskussion om lykke er et retrospektivt udsnit af forbigående diskurser.

Til sidst bør nævnes, at Foucault har lagt skiftende betydning i og forskellige beskrivelser af sine begreber, f.eks. fremtræder en nedtoning af magtens rolle i hans værker fra 80'erne, hvorimod det i 70'erne var det centrale begreb i hans politiske analyser (Heede, 2004, p. 39f). Dette kan skabe en forståelsesmæssig forvirring for læseren om nogle af hans begreber, samt anvendelse af dem, f.eks. til specialets frigørende erkendelsesinteresse. Derfor kan tolkningen af Foucaults ideer i forhold til lykke ud fra en frigørende erkendelsesinteresse ikke være absolut gældende. Disse og andre begrænsninger synes at være betydningsfulde at have in mente til analysen af informanternes lykke i det efterfølgende kapitel.

KAPITEL 6. ANALYSE AF INTERVIEWS

I det følgende kapitel vil udvalgte citater fra interviewundersøgelsen af Lea og Malene blive analyseret i relation til lykke. Først gives kort en redegørelse af den valgte metode til analyse af interviewene, samt en diskussion om de begrænsninger som forefindes ved anvendelse af analysemetoden. Derefter fremhæves det tema, som er blevet præsenteret med den redegjorte teori, men som informanterne synes at have lagt mindre mening i end andre temaer i relation til lykke. Efterfølgende fremhæves og uddybes en analyse af de temaer, som antages at være betydningsfulde for Lea og Malenes lykke. De kategorier, som informanterne synes at have lagt mening i, er økonomi og lykke, sociale relationer og lykke, værdier og lykke, psykiske diagnoser og lykke, samt stigmatisering og lykke. Til sidst gives en opsummering af de mest essentielle pointer, som forefindes i kapitlet.

6.1 Analysemetode

Ud fra den redegjorte teori kan lykke være forbundet med forskellige erkendelsesinteresser, og afhængigt af erkendelsesinteressen bliver lykke beskrevet som henholdsvis genetiske personlighedstræk med individets fortællinger og med diskursive positioner. Herudfra kan det tænkes, at lykke kan undersøges og analyseres ud fra forskellige erkendelsesinteresser, f.eks. som et sprogligt fænomen og et ikke-sprogligt fænomen. Med specialets analysemetode undersøges lykke ud fra en praktisk erkendelsesinteresse, dvs. den sproglige version af lykke. Det betyder, at ud fra en fænomenologisk og hermeneutisk tilgang analyseres det sagte, som informanten har lagt mening i. Med den fænomenologiske og hermeneutiske tilgang undersøges dog også, hvordan de forskellige erkendelsesinteresser kan komme til udtryk gennem sproget, f.eks. hvordan informanternes fortællinger kan lægge op til, at lykke er forbundet til personligheden eller med diskursive positioner.

Som nævnt i afsnittet *Videnskabsteoretisk udgangspunkt for specialets metodiske tilgang* er Giorgi og Giorgis fire metoderegler blevet anvendt til analyse af interviewene. Det betyder bl.a. at med udgangspunkt i den fænomenologiske tilgang, er lykke blevet undersøgt ud fra informantens egne perspektiver og livsverden. Ud over

en fænomenologisk tilgang er den hermeneutiske tilgang, som nævnt i afsnittet *Videnskabsteoretisk udgangspunkt for specialets metodiske tilgang*, også blevet anvendt til analyse af empirien. Med den hermeneutiske tilgang blev empirien fortolket og forstået ud fra de fortællinger, informanterne har lagt mening i.

6.1.1 Begrænsninger ved analysemetoden

Der kan være nogle begrænsninger ved at have en praktisk erkendelsesinteresse, hvor der benyttes en fænomenologiske og hermeneutiske tilgang til analysen. Det kan f.eks. være svært at opretholde en ren beskrivende tilgang, da mennesker tit vil forsøge at fortolke den verden, de oplever (Brinkmann & Tanggaard, 2010, p. 204). Det betyder, at den indsamlede empiri i et vist omfang kan være farvet af mine egne fortolkninger. En anden svaghed kan være, at hvis jeg som forsker har været mest opmærksom på de fund, der er i overensstemmelse med egne forestillinger (ibid., p. 236). Inden interviewet havde jeg eksempelvis allerede gjort overvejelser og forestillinger om ønskede temaer, men for at følge en fænomenologisk tilgang og for at imødekomme den mulige nævnte begrænsning, blev disse temaer revurderet efter interviewet. Dette kan f.eks. ses ved, at de psykiske diagnoser og lykke er blevet tematiseret som en ny kategori, mens der samtidig er bibeholdt relevante dele af de overvejelser, der har været før interviewet.

Med udgangspunkt i ovenstående kunne det være interessant at undersøge, hvordan andre analytiske tilgange, ud fra andre erkendelsesinteresser, kunne bidrage til en forståelse af den indsamlede empiri. Eksempelvis kunne observationsstudier være en mulighed for at undersøge lykke ud fra en naturvidenskabelig erkendelsesinteresse. Her kunne lykke observeres ud fra f.eks. emotioner, samtidig med at der blev interviewet. Dette kunne give en mere fyldestgørende forståelse af lykke for den enkelte som forbundet med f.eks. glædesemotioner. På grund af mangel på ressourcer er der med analysedelen dog kun valgt at analysere lykke ud fra den enkeltes fortællinger. Med de analytiske begrænsninger in mente er empirien i det følgende afsnit blevet analyseret.

6.2 Mindre betydningsfulde temaer for informanternes lykke

Det kan tænkes, at nogle temaer, som blev fremhævet i teoriafsnittet og benyttet som udgangspunkt til interviewguiden, har haft mindre betydning for informanternes lykke end andre. Det antages, at dette kommer til udtryk gennem bl.a. direkte tale, f.eks. det har ikke nogen betydning for min lykke, eller ved at informanterne vælger ikke at fortælle om eller uddybe emnet. Eksempelvis blev der i teoriafsnittet *Religion* fremhævet, at religion kan have stor betydning for individets lykke, da religion bl.a. kan give en oplevelse af en dybere mening med livet (jf. Religion). Ud fra informanternes svar kan religion i sig selv dog ikke siges at være en direkte kilde til lykke. Begge informanter har sagt, at der findes en Gud; men at de ikke på nogen måde er praktiserende religiøse mennesker, og at religion ikke er noget, der har betydning for deres lykke. Det kan dog antages, at en følelse af en dybere mening med livet kom til udtryk gennem andre værdier end religion, f.eks. fritidsinteresser. Derfor vil andre værdier, f.eks. fritidsinteresser blive uddybet senere i kapitlet.

Opsummerende formodes religion ikke at være de mest betydningsfulde temaer for informanternes lykke. Hvorvidt informanterne ville have lagt mere mening i deres fortællinger om temaet, hvis spørgsmålene blev stillet anderledes er dog ikke til at vide. Med dette in mente vil dette tema ikke blive nærmere uddybet. I det følgende afsnit vil de temaer, som menes at være relevante for informanternes lykke blive analyseret og uddybet.

6.3 Analyse af betydningsfulde temaer for informanternes lykke

Det antages, at informanterne har lagt overvejende mere mening i nogle temaer end andre i relation til den redegjorte teori og interviewguiden. Med inspiration fra den hermeneutiske cirkel (jf. Videnskabsteoretisk udgangspunkt for specialets metodiske tilgang) kan temaernes relation til informanternes lykke have en relativ størrelse. Det betyder, at temaernes indflydelse på lykke ikke vurderes efter en bestemt skala, dvs. forstås ud fra en teknisk erkendelsesinteresse, men forstås i forhold til konteksten og i relation til hinanden, dvs. ud fra en praktisk erkendelsesinteresse. Eksempelvis må informanternes forhold til religion, eller manglen på samme, forstås i relation til so-

cialle relationer osv. Ydermere med brug af den hermeneutiske cirkel er temaerne i det følgende afsnit kategoriseret i forhold til de fortællinger, informanterne har lagt mening i frem for kun at genbruge temaerne fra interviewguiden som struktur. Kategorierne, som informanterne synes at have lagt mening, i er økonomi og lykke, sociale relationer og lykke, værdier og lykke, psykiske diagnoser og lykke samt stigmatisering og lykke. Disse kategorier vil i det følgende blive analyseret og udforsket i en tilfældig rækkefølge.

6.3.1 Tema 1: Økonomi og lykke

I afsnittet *Økonomi* blev det fremhævet, at økonomi kunne have betydning for individets lykke. Økonomi formodes at have betydning for både Malene og Leas lykke, hvorfor der i det følgende analyseres nogle udvalgte citater, som kan belyse relationen mellem økonomi og lykke for Malene og Lea.

6.3.1.1 Økonomien bør kunne dække fundamentale behov

I starten af interviewet har Malene fortalt, at hun får økonomisk støtte fra sine forældre, hvis hun mangler penge sidst på måneden. Når hun blev spurgt om, hvilken betydning penge havde for hendes lykke, svarede hun, at det ikke havde den store betydning for hende i hverdagen; men på et større politisk niveau havde det betydning i forhold til, om hun fik den rigtige behandling. For Malene synes penge derfor at have indflydelse på lykke i relation til, om hun får den rigtige behandling for sin ADHD og personlighedsforstyrrelse. Lea har fortalt i interviewet, at hun har tre børn og må sælge flasker sidst på måneden for at have lidt ekstra penge til at hygge med børnene. Da Lea blev spurgt, hvilken betydning penge havde for hendes lykke, svarede hun, at det ikke er pengene i sig selv som havde betydning; men at det var manglen på samme, som virkede som en konstant stressfaktor. For Lea synes det at være vigtigt, at hun kan forsørge sine børn og købe lidt ekstra ind til de weekender, børnene er hjemme hos hende.

Interviewer: Hvad er det du føler, at det ikke strækker til, eller kan du forklare mig en normal dag, hvor du fokuserer på din økonomi, hvordan det påvirker dig?

Lea: ... Ehm ... Altså, jeg har meget ofte ingen penge, det er meget hårdt og irriterende både for mig og for min familie, fordi jeg så ofte må spørge min mor eller min søster, om jeg kan låne, altså jeg bor alene, børnene bor xxx hos deres far, og de kommer hver anden weekend ... Altså, jeg kan selv leve uden at bruge mange penge; men det er meget stressende at tænke hele ugen, hvordan jeg skal forsørge dem.

(Transskription 2, p. 4)

Herfra antages det, som Seligman også har fremhævet, at det ikke er mængden eller pengene i sig selv, som har betydning for lykke; men derimod det, pengene kan benyttes til for at skabe tryghed og forbedring (jf. Økonomi), f.eks. i Malenes tilfælde at få den rigtige behandling, eller i Leas tilfælde at kunne forsørge sine børn. Med andre ord kan det antages, at det ikke er mængden af penge, som har betydning for Lea og Malene; men at pengene på sin vis bør kunne dække nogle af deres fundamentale behov i relation til lykke.

6.3.1.2 Bedre personlig økonomi er ikke nødvendigvis mere lykke

Dette kan gå godt i tråd med Easterlins paradoks, altså at bedre økonomi ikke nødvendigvis skaber mere lykke, hvilket især gør sig gældende for lande med et samfundsmæssigt sikkerhedsnet (jf. Økonomi). Både Malene og Lea bor på Færøerne, en del af det danske rige, som antages at have høj velstand, hvorfor bedre økonomi ikke nødvendigvis er lig med lykke for dem. Eksempelvis har Malene forklaret, hvordan penge er vigtige for at kunne klare sig bl.a. ved at få mad i munden, men at flere penge ikke er ensbetydende med lykke:

Interviewer: Men ja spændende, mm ... Hvad betyder penge for dig?

Malene: ... Penge ... Det betyder ikke særlig meget.

Interviewer: Nej?

Malene: Men altså man må have penge for at kunne klare sig, for at få mad i munden ... og i mit tilfælde nikotin (griner), nej ... men jeg tror ikke

at penge, de får mindre og mindre værdi eller sådan, tror jeg ... jeg kender mange, eller jeg kender nogle i min familie, som har mange penge, godt arbejde og mange penge, men ... Jeg tror ikke, at det er lykke på nogen måde ...

(Transskription 1, p. 5)

Forholdet mellem Malenes holdning til lykke og økonomi kan beskrives ud fra f.eks. tilpasningsteorien, som hævder, at personen tilpasser sig gode vilkår på en måde, hvor de ikke længere kan fremkalde glæde, og en lignende tilpasning sker ved dårlige vilkår. Med andre ord kan der være tale om den hedonistiske trædemølle (jf. Sammenlignings tilgange til lykke), som gør, at f.eks. Malene har vænnet sig til sin økonomiske situation, hvorfor hun ikke nødvendigvis oplever en høj lykke følelse, når hun får sin månedlige kontanthjælp. På den anden side kan det tænkes, at hvis Malene f.eks. havde vundet en million, ville hun opleve en høj grad af kortvarig lykke knyttet til belønningscentret (jf. Indledning), hvormed økonomi i en kort periode fik en anden betydning for oplevelsen af lykke. Efterhånden ville Malene, ifølge tilpasningsteorien, dog tilpasse sig de nye omstændigheder, og hun ville falde tilbage i sin normale tilstand af lykke (jf. Sammenlignings tilgange lykke).

Opsummerende kan det tænkes, at økonomi kan have betydning for informanternes lykke i en grad, hvor informanterne oplever tryghed, og hvor deres fundamentale behov er sikret. Desuden kan tænkes, at informanterne tilpasser sig forskellige omstændigheder herunder også deres økonomi, hvorfor de ikke umiddelbart oplever høj grad af lykke i relation til deres økonomi. En anden kategori, som kan have betydning for informanternes lykke, er sociale relationer. Denne kategori vil derfor blive uddybet og analyseret i det følgende afsnit.

6.3.2 Tema 2: Sociale relationer og lykke

I afsnittet *Sociale relationer* blev det fremhævet, at sociale relationer er en afgørende faktor for individets lykke, da individet har brug for andre mennesker for at udvikle sig. Dette synes at gøre sig gældende for både Lea og Malene, hvorfor der i det føl-

gende afsnit fremhæves citater, som kan illustrere betydningen af sociale relationer og lykke.

6.3.2.1 Mulighed for udvikling og en følelse af tryghed

For Lea formodes forholdet til hendes kæreste/ven at være af største betydning for hendes lykke, mens hendes familierelationer synes at have mindre betydning i relation til hendes lykke. Hun har f.eks. sagt, at hun meget sjældent ser sin mor, og at hun ikke tror, at dette vil ændre sig i fremtiden. Da Lea blev spurgt, om hun havde haft en god oplevelse med nogen i familien for nylig, vidste hun ikke, hvad hun skulle svare. På den anden side ser hun tit sin kæreste/ven og har forklaret og uddybet, hvordan han har hjulpet hende med at åbne op for flere af hendes kreative sider.

Interviewer: Så det er en person, som er mere end en ven, men ikke er en kæreste eller?

Lea: (Griner) Begge.

Interviewer: Ja begge? I hvert fald en person som betyder meget for dig?

Lea: Ja utrolig meget.

Interviewer: Ja ...

Lea: Og gennem tiden hjulpet mig med at blive bevidst om forskellige, jeg har fundet kreative sider af mig selv, som jeg ikke kendte til, og det var ham, som vakte det i mig, jeg ved, at han har gjort, eller sagt, eller jeg ved ikke, hvad man skal sige, han har gjort noget godt for mig på den måde også.

(Transskription 2, p. 8)

Herfra kan det tænkes, at Leas kæreste/ven har betydning for hende på en måde, hvor han har givet hende mulighed for at udvikle f.eks. nye kreative sider af sig selv. I

afsnittet *Sociale relationer* blev det fremhævet, at sociale relationer kan medføre mere lykke, da sociale relationer giver mulighed for personlig udvikling. Derfor kan det tænkes, at Leas kæreste/ven giver Lea lykke ved at hjælpe hende med at udvikle nye sider af sig selv. Malene har på den anden side ingen kæreste; men for hende formodes familien at have betydning for hendes lykke. Ud fra empirien synes specielt hendes mor og lillebror på fire år at skille sig ud. Når Malene eksempelvis bliver bedt om at fortælle om en god oplevelse med et familiemedlem, fortæller hun først om en god oplevelse med sin mor. I det følgende citat bliver Malene bedt om at fortælle om en person i familien, som betyder meget for hende, og her vælger hun at tale om sin mor:

Interviewer: Ja, kan du fortælle mig om en person i familien, som betyder meget for dig, hvor I, altså hvor I har lavet noget sammen for nyligt?

Malene: Ja Hvad skal jeg vælge (griner).

Interviewer: Et godt øjeblik.

Malene: Ja Min mor betyder utrolig meget for mig ... Bare det at sidde og snakke med hende om alt muligt det ... kan få mig i et bedre humør, også hvor hårdt hun arbejder for min sag, for at jeg altid skal få den rigtige, den rigtige behandling ... Hun er der altid, hun siger også til mig, hun altid er der, det er lige meget, hvad sker, hvad jeg så end gør eller lige meget hvad, så vil hun altid være der, og det gør mig tryk på en måde og glad at vide, at lige meget hvad, så er hun der, vi ... snakker meget, vi har, hun kommer nogen gange, eller hun kommer ofte og besøger mig her faktisk, og vi er nogen gange ude på café ... Nogen gange sidder vi bare og snakker, hun drikker kaffe (griner).

(Transskription 1, p. 12)

Ud fra dette synes moderen at have stor betydning for Malene, på en måde som bl.a. giver Malene en følelse af tryghed og at blive elsket. I forlængelse heraf blev fremhævet i afsnittet *Sociale relationer*, at sociale relationer skaber lykke, da de giver mulighed for at elske og at blive elsket. Derfor kan Malenes mor være en forudsætning for Malenes lykke, da moderen giver hende en følelse af tryghed, at blive elsket og mulighed for at elske.

6.3.2.2 Mulighed for flere glædelige øjeblikke

Ovenstående citater kan også beskrives i relation til bottom-up teorien, dvs. at lykke bliver forbundet med en akkumulation af glædelige øjeblikke. Det kan tænkes, at Lea og Malenes sociale relationer giver dem mulighed for oplevelsen af mange glædelige øjeblikke, hvilket i sidste ende kan resultere i et generelt lykkeligere liv (Bottom-up tilgang til lykke). Eksempelvis har Malene fortalt, hvordan hun og hendes mor plejer at gå på café sammen. Dermed er det ikke kun den sociale relation i sig selv, som skaber lykke; men det er også mængden af lykkelige øjeblikke Malene kan dele med sin mor, og mængden af lykkelige øjeblikke Lea kan dele med sin kæreste/ven.

Opsummerende kan sociale relationer have betydning for informanternes lykke på en måde, hvor de skaber mulighed for udvikling og oplevelse af at blive elsket. Desuden kan mængden af lykkelige øjeblikke med deres sociale relationer også have betydning for informanternes lykke. En anden kategori, som synes at have betydning for informanternes lykke, er personlige værdier. Denne kategori vil derfor blive uddybet og analyseret i det følgende afsnit.

6.3.3 Tema 3: Fremadrettede værdier og lykke

Det, som definerer denne kategori, er de værdier, der kan give informanterne energi, motivation og en fremadrettethed. Når informanterne blev spurgt, hvad der havde værdi for dem, svarede de forskelligt; men fællestrækket var, at værdierne blev forbundet med et fremadrettet mål. Lea fortalte i sit interview, hvordan fritidsinteresser gav hende energi, ambitioner og håb. Malene kunne derimod ikke komme med noget specifikt svar. Malene havde dog tidligere givet udtryk for at kunne få energi og ambitioner i relation til det arbejde, hun havde fået tilbudt. Derfor vil Malenes fremtidige arbejde blive uddybet som en vigtig værdi i relation til hendes lykke.

6.3.3.1 Viljen i nuet til at ændre en følelse af tilfredshed i fremtiden

Malene har fortalt i hendes interview, at hun har fået tilbudt et aktiveringsarbejde i en frisørsalon. Arbejdstiden er begrænset til to dage om ugen, tre timer per dag. Hun er ikke startet endnu; men hun har sagt, at hun glæder sig meget og forventer, at det vil give hende mere energi.

Interviewer: Mhm... Ehm ... Tror du, at det på nogen måde kan give dig mere energi at starte med at arbejde der?

Malene: Det giver mig håb, om at ... om at arbejdsfolk vil have mig ind, selvom de kender til mine problemer, og at en arbejdsplads, en arbejdsplads og en arbejdsgiver siger ja, jeg vil gerne have hende ind at hjælpe og det vil vi med glæde, jo det giver mig energi på en måde.

(Transskription 1, p. 4)

Det, som synes at komme til udtryk i citatet, er bl.a. en subjektiv vilje og motivation til at opnå et positivt fremtidsscenarie. Seligman har i forlængelse heraf hævdet, at en vigtig forudsætning for lykke er den enkeltes subjektive vilje til at ændre en følelse af tilfredshed i fortiden, fremtiden og nutiden (jf. Individets subjektive vilje til og vurdering af tilfredshed). Ud fra dette kan det tænkes, at Malenes subjektive vilje til opnåelse af et positivt fremtidsscenarie som ansat i en frisørsalon kan give hende en følelse af lykke. Lea har på den anden side ikke noget arbejde; men hendes værdier kan være forbundet med hendes fritidsinteresser. Hendes fritidsinteresser er at male og at skrive digte. Hun startede med at male for et år siden, og har sidenhen været glad for dette. Hun har solgt to malerier og læst nogle af sine digte op i en cafe. I det følgende citat er Lea blevet spurgt ind til, hvad hun ser frem til, hvor hun bl.a. har svaret at male og skrive digte:

Interviewer: Jeg mener bare dit mål, alle mål er individuelle, eller noget du ser frem til?

Lea: At udgive en digtsamling og at skrive en bog ... At male og blive bedre og at blive bedre til det ... Nåja, et som jeg er ret stolt af er, at min underviser i kunstmaling sagde, at jeg allerede har fået min egen stil og for andre tager det normalt flere år ... Men ja, det at skrive en bog har jeg ofte tænkt på.

(Transskription 2, p. 18)

På samme måde som med Malene synes der at være en subjektiv vilje og motivation fra Leas side til at opnå et positivt fremtidsscenarie ved f.eks. at udgive en digtsamling, som ifølge Seligman kan skabe lykke (jf. Individets subjektive vilje til og vurdering af tilfredshed). Eftersom Malene og Lea har subjektive og positive fremtids-scenarier, som kan give dem lykke, kan dette ifølge Seligman samtidig virke som modstandskraft mod f.eks. depression, når de triste begivenheder opstår (jf. Individets subjektive optimisme for fremtiden).

6.3.3.2 Konkrete ambitioner om fremtiden

Citaterne kan yderligere forstås i relation til aspirationsteorien, som fremhæver, at lykke afhænger af uoverensstemmelsen i personens liv mellem aktuelle vilkår og aspirationen/ønsket/ambitionen (jf. Sammenlignings tilgange til lykke). Ud fra denne teori er det informanternes ambitioner, som giver dem lykke. Det betyder, f.eks. at Leas ambitioner om at udgive en digtsamling forstærker hendes oplevelse af lykke, på samme måde som at Malenes ambitioner om at begynde at arbejde forstærker hendes oplevelse af lykke. Hvis Lea og Malenes ambitioner ikke opnås, kan det resultere i en utilfredshed (jf. Sammenlignings tilgange til lykke). Ud fra en frigørende erkendelsesinteresse antages det, at der ville stilles spørgsmål til, hvorvidt de ambitioner, Lea og Malene har, er reelle og essentielle for dem, eller om ambitionerne er noget, de tror man skal have i relation til lykke. Ud fra en frigørende erkendelsesinteresse er ambitionernes egentlige betydning for det enkelte individ nemlig vigtigt for at kunne opnå en reel følelse af lykke, frem for eksterne konstruerede ambitioner (jf. En ekstern lokalisering af lykke).

Opsummerende kan det være forskelligt, hvad informanterne lægger værdi i. Ud fra empirien er der fortolket, at værdier kan være forbundet til ambitioner og et ønske

om et positivt fremtidsscenario, som yderligere kan skabe lykke for informanterne. Bagsiden kan være, hvis disse ambitioner ikke bliver opnået, så kan det resultere i utilfredshed. Ud fra en frigørende erkendelsesinteresse synes det yderligere vigtigt, at disse ambitioner er informanternes egne frem for en forestilling om, hvordan det burde være for at kunne opnå lykke. Et andet tema som informanterne antages at have lagt vægt på, og som kan have indflydelse på informanternes lykke, er stigmatisering. Derfor vil der i det følgende afsnit blive uddybet, hvordan stigmatisering ud fra den indsamlede empiri kan have indflydelse på informanternes lykke.

6.3.4 Tema 4: Stigmatisering og lykke

Et andet tema, som informanterne synes at have lagt vægt på, er stigmatisering i forhold til, hvordan andre oplever informanterne og de psykiske sygdomme, de lever med. Uden at jeg stillede spørgsmål til stigmatisering, omtalte begge informanter alligevel, og uafhængigt af hinanden, stigmatisering i relation til deres lykke. Ud fra en frigørende erkendelsesinteresse kan det tænkes, at stigmatisering er forbundet med nogle på forhånd foreliggende ytringer og diskursive positioner (jf. Diskursanalyse). Derfor vil stigmatisering i det følgende blive knyttet til forudbestemte diskurser.

6.3.4.1 Tilstedeværelsen af forudbestemte diskurser og lykke

Diskurser formodes at have indflydelse på informanternes lykke, hvor fraværet af forudbestemte diskurser kan skabe lykke, hvorimod tilstedeværelsen af diskurser kan give en negativ effekt. Både Malene og Lea har sagt, at de oplever stigmatisering i forhold til deres psykiske diagnoser, og at dette kan påvirke deres lykke, hvis de tillader det. Eksempelvis har Lea beskrevet, hvordan hun ved at blogge på Facebook om sin sygdom, ikke lader stigmatiseringen påvirke hende:

Lea: Hvorfor er jeg syg, ehm, hvorfor har min opvækst skadet mig, hvorfor har folk fordomme, hvorfor er så meget tabu?

Interviewer: Oplever du, at folk har fordomme?

Lea: Altså, en sætning er, når en nogen siger, han er sindssyg, så siger jeg, at han er psykisk syg, ikke sindssyg ... Altså det er en sætning jeg hø-

rer nogen sige, og folk er uvidende, jeg har ofte bemærket, at når jeg har haft en depression og kommet ud den af det igen, tør folk slet ikke spørge, hvordan jeg har det nu? ... Ehm ... Ja men altså det er en stigmatisering.

I: Påvirker det din lykke?

L: Nej ikke længere ... Jeg skriver meget på Facebook om åbenhed og tabu.

(Transskription 2, p. 19)

Lea er bevidst om de diskurser, der er omkring hendes psykiske diagnose; men hun prøver aktivt at gøre noget ved det og frigøre sig fra de fastlagte diskurser, f.eks. at blogge på Facebook om sin sygdom. Disse diskurser kan komme til udtryk både gennem direkte tale "han er sindssyg" (Transskription 2, p. 19), og gennem det, som ikke bliver sagt, f.eks. ved ikke at spørge indtil, hvordan hun har det efter en psykisk nedtur. På samme måde har Malene været ude for at blive stigmatiseret i forhold til sine diagnoser:

Malene: Det tror jeg, mine værdier er forandret efter, jeg er blevet lidt ældre og gennem dette, altså mennesker bliver godtaget, som de er, og præcis som de er, og deres sygdom er ikke deres identitet på nogen måde, mennesker er så meget andet end det det kæmper med.

Interviewer: Mhm, har du oplevet, at nogen har stemplet dig?

Malene: ... Ja, det oplever jeg faktisk hver dag, når jeg taler med folk, nåja du er psykisk syg? Altså jeg er ikke psykisk syg; men jeg har en psykisk sygdom.

Interviewer: Ja.

Malene: Fordi jeg er jo bare Malene, lige som mange andre.

(Transskription 1, p. 26)

Diskurserne kan igen komme til udtryk ved direkte tale ”nåja du er psykisk syg” (Transskription 1, p. 26), og indirekte, hvor Malenes identitet kan blive hendes diagnose frem for Malene som person. Ud fra overnstående synes både Malene og Lea at blive stigmatiseret i forhold til deres diagnoser, som kan have negativ effekt på deres lykke. Med andre ord, kan der være tale om nogle forudbestemte diskurser om Malene og Leas psykiske diagnoser, hvor brugen af disse diskurser kan have negativ effekt. Diskurserne om deres psykiske diagnoser kan knyttes til de ytringer, der gør sig gældende i det aktuelle episteme. Det betyder, at diskurserne om psykiske diagnoser er tilknyttet en afgrænset videnshorisont, som regulerer det, som tænkes og siges (jf. Diskursanalyse).

6.3.4.2 Fraværet af forudbestemte diskurser og lykke

På den anden side synes fraværet af disse diskurser at kunne give en positiv effekt. Malene har eksempelvis forklaret, hvordan hendes bror ikke dømmer hende, og behandler hende ligesom alle andre mennesker. I første citat siger Malene, at hendes lillebror ikke behandler hende anderledes end andre mennesker. I næste citat gives et eksempel på, hvor dette kommer til udtryk.

Malene: Og han ... Måske fordi han er et barn, han dømmer ikke på nogen måde, jeg er bare mig, han skælder mig ud selvom jeg har det ad helvede til, han er ligeglad, om jeg har det godt eller skidt, eller du ved.

(Transskription 1, p. 11)

Interviewer: Kan du fortælle om en god oplevelse, du har haft for nylig, lidt det samme spørgsmål som før, men med en i din familie, middag eller noget?

Malene: Ja, min bror Sofus, han sagde en dag, da jeg var kommet hjem en weekend, det er bare et øjeblik, vi gjorde ikke noget specielt; men det var bare et sødt øjeblik. Altså jeg var ikke i godt humør; men jeg havde købt noget med hjem, et kinderæg eller en slikkepind, noget han kan lide

... og så kom jeg hjem og gav ham det, og det første han spørger er, om han kan få min Ipad (griner), fordi jeg har nogle spil på Ipaden, som han kan lide at spille, og som jeg har downloadet til ham. Så sagde jeg, at der ikke var noget batteri på Ipaden, og at den måtte oplades, før han kunne få den. Så sagde han til mig, hvorfor er du så dum ved mig? (griner), sagde han til mig at jeg var dum ved ham, så blev lidt, det påvirkede mig lidt, at han sagde dette til mig. Men da jeg gav ham Ipaden, kom han over til mig og sagde undskyld for at jeg sagde, at du var dum, du er altid sød, hvorfor er du sød ved mig? Så sagde jeg, fordi at du er min bror. Så sagde han, er du forelsket i mig? (griner) Det var ret sødt, men også en sjov en, så sagde jeg bare ja, det sagde jeg bare.

(Transskription 1, p. 13)

I det første citat er Malene blevet bedt om at nævne et familiemedlem, som har stor betydning for hende. Med et næste citat er hun blevet bedt om at nævne et lykkeligt øjeblik med et familiemedlem. Citaterne kan illustrere, hvordan diskurser, som bryder en umiddelbar afgrænset videnshorisont, kan have positiv effekt. Malene forklarer eksempelvis, hvordan det, at hendes fire årige lillebror ikke behandler hende, som om hun er syg, kan have positiv effekt. Med andre ord, kan der være tale om, hvordan Malenes lillebror kan, ved ikke at benytte de på forhånd foreliggende diskurser om Malenes psykiske sygdom, have en positiv effekt på Malenes lykke.

Opsummerende formodes stigmatisering i form af forudbestemte diskurser at være et tema, som kan have betydning for informanterne. Alt afhængigt af situationen kan tilstedeværelsen af forudbestemte diskurser formindske lykkeoplevelsen, hvorimod fraværet af forudbestemte diskurser kan forøge oplevelsen af lykke. Diskurserne omkring f.eks. psykiske diagnoser kan være knyttet til den akutte videnshorisont, den enkelte befinder sig i. Et andet tema, som informanterne antages at have lagt mening i, er, hvordan den psykiske sygdom, som de lever med, har indflydelse på deres lykke. Derfor vil der i det følgende afsnit uddybes, hvordan de psykiske diagnoser, informanterne lever med, kan have indflydelse på informanternes lykke.

6.3.5 Tema 5: At leve med psykiske diagnoser og lykke

Et tema, som synes at have betydning for informanternes lykke, er de psykiske diagnoser, informanterne lever med. Både Malene og Lea har sagt, at de diagnoser, de lever med, har stor indflydelse på deres følelse af lykke, hvorfor dette synes at være et betydningsfuldt tema at analysere. Derfor vil der i det følgende afsnit analyseres udvalgte citater, som kan belyse betydningen af psykiske diagnoser i relation til lykke.

6.3.5.1 Indflydelsen af psykiske diagnoser på kortvarig og langvarig lykke

Under interviewet blev både Lea og Malene spurgt, om de synes, at de psykiske diagnoser, de lever med, har indflydelse på deres lykke. Lea svarede under sit interview følgende:

Lea: Min sygdom? Ja...

Interviewer: På hvilken måde?

Lea: Fordi alt efter hvordan jeg har det, fordi når jeg er depressiv, tænker jeg bare, at jeg ikke orker og tænker kun på det negative som er ... ehm ... men når jeg så er stabil igen og hverken er helt oppe eller helt nede føler jeg lykke.

(Transskription 2, p. 16)

Det, som citatet kan illustrere, er, at der kan være tale om to former for lykke, da Lea skelner mellem, hvordan hun normalt har det kontra, når hun er syg. Når Lea hverken er helt oppe eller helt nede, er hun lykkelig. Her kan der være tale om den langvarige lykke (jf. Specialets udgangspunkt), dvs. hvordan Lea oplever lykke som helhed. Når Leas bipolare psykiske diagnose derimod er aktuel, dvs. at hun skifter imellem at være helt oppe og helt nede, kan der være tale om henholdsvis den flygtige lykke, dvs. stærk positiv affekt, og den flygtige ulykke, dvs. stærk negativ affekt (jf. Specialets udgangspunkt). Med andre ord kan den psykiske diagnose, Lea lever med,

siges at have overvejende mere indflydelse på hendes kortvarige lykke frem for hendes generelle og langvarige lykke. Dette kan understøttes med Maike Luhmann, Ulrich Schimmack og Micheal Eids (2011) påstand om, at livsomstændigheder, som f.eks. livsbegivenheder, har forskellig indflydelse på henholdsvis kortvarig og langvarig lykke (jf. Indledning). Dette kan derfor give anledning til at tro, at informanterne stadig formår at opleve høj grad af langvarig lykke, da det er muligt for dem at skelne imellem en generel lykke og lykke, når diagnosen er mest aktuel.

6.3.5.2 Det enkelte individs termostat

Et andet interessant aspekt i det er, at til trods for, at informanterne til tider har det meget hårdt psykisk, og at deres psykiske diagnoser kan påvirke deres kortvarige lykke, formår de alligevel at komme sig igen. Med en viden om, at skalametoden tilhører en teknisk undersøgelsesmetode, blev begge informanter bedt om at vurdere, hvor lykkelige de er overordnet fra en skala fra 0 til 10. Da Lea blev bedt om at vurdere sin generelle lykkeniveau, svarede hun ”Altså i hverdagen... hm... i hverdagen 9 tror jeg” (Transskription 2, p. 21). På samme måde blev Malene bedt om at vurdere sit generelle lykkeniveau, hvor hun svarede:

Malene: Ja det synes jeg også ... Jeg ville gætte på, at jeg er mellem, altså 4-5 nu og generelt.

Interviewer: Og hvorfor siger du det?

Malene: Fordi jeg synes, at når jeg har været på en 10'er, har jeg altid været mere glad end normalt eller lidt for meget oppe at køre end normalt, lidt manisk eller sådan ... Og på det tidspunkt vil jeg ikke sige, at jeg er, og når jeg er på 0, der har jeg haft det ad helvede til, og når jeg er på midten, må det betyde, at det er okay for mig at være.

(Transskription 1, p. 33)

Det første, citatet kan illustrere, er, at til trods for at Malene til tider har det meget hårdt psykisk i form af f.eks. selvskadende adfærd, formår hun at håndtere de hårde perioder og paradoksalt nok leve et generelt lykkeligt liv. Dette kan knyttes til top-

down tilgangen, som indikerer at nogle mennesker er prædisponeret til at håndtere og reagere positivt i forskellige situationer. Seligman har forklaret det således, at individet har dets egen arvelige, personlige faste område for lykke. Dette grundfundament kan virke som en termostat, der trækker eller løfter f.eks. Malene tilbage til hendes oprindelige niveau efter for megen med-eller modgang (jf. Det arvelige udgangspunkt: Personlighed). Det betyder f.eks., at efter at Malene har haft selvskadende adfærd, trækker hendes arvelige grundfundament hende tilbage i hendes oprindelige mentale tilstand. Det kan yderligere forstås ud fra kognitive teorier, hvor lykke forbindes med de tilskrivninger individer tillægger de begivenheder, de oplever. Med andre ord kan det betyde, at Malene kan have opbygget et stærkt netværk af positive associationer og lært at reagere habitalt på positive måder (jf. Sammenlignings tilgange til lykke).

6.3.5.3 At tilpasse sig omstændighederne

Citatet kan også forstås i relation til tilpasningsteorien, som har pointeret, at en persons tidligere liv benyttes som standard til at sammenligne med (jf. Sammenlignings tilgange til lykke). Det betyder, at f.eks. Malene tilpasser sig gode vilkår på en måde, hvor de ikke længere kan fremkalde glæde, og en lignende tilpasning sker med hensyn til dårlige vilkår. Med andre ord, efter at Malene f.eks. gang på gang har oplevet konsekvenserne af selvskadende adfærd, har det muligvis ikke lige så høj effekt, som første gang hendes selvskadende adfærd forekom. Dette kan resultere i, at hendes adfærd ikke har indflydelse på hendes lykke i samme grad, som første gang adfærden forekom.

6.3.5.4 Lykke er relativ

Til sidst skal nævnes at både Lea og Malenes udvalgte citater kan illustrere, at den skala, som ofte bliver benyttet i international lykkeforskning (jf. Indledning) kan være vanskelig at anvende, da det er subjektivt, hvad de forskellige tal betyder for henholdsvis Malene og Lea, og nok også andre mennesker. Malene vurderer f.eks. sig selv som lykkelig på 4-5, mens Lea vurderer sig selv som lykkelig på 9. Med andre ord kan det være vanskeligt at undersøge lykke ud fra en rent teknisk erkendelsesinteresse, da lykke formodentlig altid vil være relativ og må derfor også undersøges i den enkelte kontekst, dvs. ud fra en praktisk erkendelsesinteresse og evt. ud fra den frigørende erkendelsesinteresse.

Opsummerende kan de psykiske diagnoser, informanterne lever med, have indflydelse på deres kortvarige lykke, hvorfor informanterne stadig kan opleve en form for langvarig lykke. Muligheden for oplevelse af lykke, trods psykiske diagnoser, kan yderligere forklares ud fra den arvelige termostat, som enten trækker informanterne op eller ned efter for megen mod eller medgang. Desuden kan det knyttes til de kognitive tilskrivninger, informanterne tillægger forskellige begivenheder, og i forhold til, hvorvidt informanten tilpasser sig sine omstændigheder. Til sidst blev fremhævet, at lykke er relativ, hvorfor det må forstås og undersøges ud fra forskellige erkendelsesinteresser.

6.4 Sammenfatning

Først i kapitlet blev der kort redegjort for den anvendte analysemetode til undersøgelsen. Det blev påpeget, at der findes nogle begrænsninger ved anvendelsen af den fænomenologiske og hermeneutiske tilgang som analysemetode, f.eks. at det som forsker kan være svært at bibeholde en ren beskrivende tilgang. Derefter blev der kort fremhævet det tema, som er beskrevet med den præsenterede teori, men som antages at have haft mindre betydning for informanternes lykke end andre. Efterfølgende blev de temaer, som informanterne formodes at have lagt mening i, analyseret. Disse temaer er økonomi og lykke, sociale relationer og lykke, værdier og lykke, psykiske diagnoser og lykke samt stigmatisering og lykke.

Økonomi havde betydning i relation til informanternes lykke, hvor den kan dække over de fundamentale behov, f.eks. behandling og ikke så meget pengene i sig selv. Sociale relationer formodes på samme måde at have betydning for informanternes lykke, hvor det giver mulighed for tryghed og personlig udvikling. Desuden kan sociale relationer have betydning for lykke i forhold til mængden af glædelige øjeblikke med f.eks. familie eller kæreste. Det er forskelligt, hvad informanterne lægger værdi i. Ud fra empirien er der fortolket, at værdier kan relateres til informanternes ambitioner, og et ønske om et positivt fremtidsscenario, som yderligere kan skabe lykke for informanterne. Ud fra en frigørende erkendelsesinteresse synes det yderligere vigtigt, at disse ambitioner er informanternes egne og ikke en forestilling om, hvordan det burde være for at kunne opnå lykke. Stigmatisering i form af forudbestemte diskurser formodes at være et tema, som kan have betydning for begge infor-

manter. Alt afhængigt af situationen kan tilstedeværelsen af forudbestemte diskurser formindske lykkeoplevelsen, hvorimod fraværet af forudbestemte diskurser kan forøge oplevelsen lykke. Diskurserne omkring f.eks. psykiske diagnoser kan være knyttet til den akutte videnshorisont, informanterne befinder sig i. De psykiske diagnoser informanterne lever med kan have indflydelse på deres kortvarige lykke, men de oplever stadig en form for langvarig lykke. Muligheden for oplevelsen af lykke, trods psykiske diagnoser, kan også forklares ud fra den arvelige termostat, det informanterne har, som enten trækker dem op eller ned efter megen mod- eller medgang. Endvidere kan det forstås i relation til de kognitive tilskrivninger, informanterne til lægger forskellige begivenheder, og i forhold til, hvorvidt de tilpasser sig deres omstændigheder. Til sidst blev fremhævet, at lykke er en relativ størrelse, hvorfor lykke må forstås og undersøges ud fra forskellige erkendelsesinteresser. Sammenfatningen af analyseresultaterne vil virke som udgangspunkt og afsæt i det følgende kapitel, Diskussion.

KAPITEL 7. DISKUSSION

På baggrund af analysen, indeholder nærværende kapitel først en metarefleksion af lykkens ontologi i relation til Habermas' tre erkendelsesinteresser. Efterfølgende diskuteres paradokset: Til trods for, at lykke er relativ, viser analysen af interviewene samtidig, at lykke er knyttet til nogle generelle og specifikke temaer.

Med henblik på at sikre videnskabelig kvalitet gives endvidere en vurdering af analysens genkendelighed, transparens, gyldighed og makroetiske implikationer. Afslutningsvis diskuteres lykkebegrebet ud fra nye perspektiver. Til diskussionen inddrages ideer og begreber af Russ Harris' (2014) bog *ACT teori og praksis – Acceptance and Commitment Therapy*, samt ideer og begreber fra Brinkmanns (2014) bog *Stå Fast – Et opgør med tidens udviklingstvang*.

7.1 Lykkens ontologi – en metarefleksion af analysen

Analysen i dette speciale udgør et spektrum af forskellige opfattelser af lykkens ontologi knyttet til forskellige temaer. Disse opfattelser kan på forskellig vis knyttes til Habermas' erkendelsesinteresser. På baggrund af analysen gives i det følgende en metarefleksion af lykkens ontologi ud fra Habermas' erkendelsesinteresser.

Som nævnt i afsnittet *Videnskabsteoretisk udgangspunkt for den udvalgte teori* er lykkens genstandsfelt ud fra en teknisk erkendelsesinteresse målbart, en objektiv sandhed og kan undersøges uafhængigt af forskeren. Den tekniske erkendelsesinteresse synes at komme til udtryk i analysen, hvor informanternes lykke beskrives i forhold til deres arvelige, personlige faste område for lykke (jf. Tema 5: At leve med psykiske diagnoser og lykke). Med dette udgangspunkt er lykke uafhængigt af mig som forsker. Dernæst kan det tænkes, at der er tale om den tekniske erkendelsesinteresse, når jeg med analysens sammenfatning tilsigter at finde frem til nogle generelle temaer i forhold til lykke. Påstanden om, at der findes nogle generelle temaer knyttet til lykke, kan lægge op til, at lykke er en objektiv sandhed.

Ud fra den praktiske erkendelsesinteresse undersøges og fortolkes teoretiseringer af lykke i relation til den kulturelle kontekst, og lykkens genstandsfelt opfattes i forhold til forskerens erkendelsesproces (jf. Videnskabsteoretisk udgangspunkt for den udvalgte teori). Den praktiske erkendelsesinteresse synes at være gældende i analysen, når jeg med en fænomenologisk og hermeneutisk tilgang har undersøgt lykke i relation til den enkeltes kulturelle kontekst. Jeg har desuden anerkendt, at den lykke, som undersøges med interviewene, til en vis grad er påvirket af, hvordan jeg har stillet spørgsmålene, og hvordan jeg har fortolket det sagte. Med andre ord, lykkens ontologi er hermed ikke en objektiv sandhed, men en subjektiv genstand, som påvirkes af min erkendelsesproces som forsker.

Som nævnt i afsnittet *Videnskabsteoretisk udgangspunkt for den udvalgte teori* tilsigtes der ud fra en frigørende erkendelsesinteresse nogle lovmæssigheder om lykke som et fundament for en administrativ-teknisk intervention i samfundet. På baggrund af en redegørende analyse af Foucaults begreber om diskurser, magt, viden og subjektet, kan der være tale om en frigørende erkendelsesinteresse, da der tilstræbes at give en forståelse af de lovmæssigheder, der er om lykke, knyttet til en samfundsmæssig ideologi. Dette ses eksempelvis i analysen, hvor informanternes lykke knyttes til fraværet af forudbestemte diskurser og lykke (jf. Tema 4: Stigmatisering og lykke).

7.1.1 Betingelser for lykkens ontologi: Absolut og relativ

Lykkens ontologi kan med analysen på forskellig vis være knyttet de forskellige erkendelsesinteresser, og afhængigt af erkendelsesinteressen, er der forskellige betingelser, som gør sig gældende for lykkens ontologi. Der kan dog stilles spørgsmål til, f.eks. hvordan lykke med analysen både kan være afhængig af min erkendelsesproces som forsker, dvs. relativ, samtidig med, at lykke er uafhængig af mig som forsker, dvs. absolut. På baggrund af dette fremhæves paradokset: Med analysen er lykkens ontologi knyttet til generelle betingelser samtidig med, at lykke er relativ.

Habermas har i forlængelse heraf fremhævet, at alle erkendelsesinteresser bør være aktuelle for en fyldestgørende forståelse af et fænomen, f.eks. lykke (jf. Videnskabsteoretisk udgangspunkt for den udvalgte teori). Med andre ord er det derfor ikke et spørgsmål om, *hvordan* ovenstående kan lade sig gøre, men snarere en konstatering

af, at lykke både *bør* være absolut samtidig med, at den er relativ, for at opnå en fyldestgørende forståelse af lykke. Et eksempel herpå kan være, at analysen ud fra en praktisk erkendelsesinteresse viste, hvordan den skala, som tilhører en teknisk erkendelsesinteresse, og som ofte bliver benyttet af international lykkeforskning, kan være vanskelig at anvende, da det er subjektivt, hvad de forskellige tal betød for henholdsvis Malene og Lea, og sandsynligvis også andre mennesker (jf. Tema 5: At leve med psykiske diagnoser og lykke). Med andre ord kan det være vanskeligt at undersøge lykke ud fra en rent teknisk erkendelsesinteresse som en objektiv sandhed, da lykke også er relativ.

Denne problematik synes også at kunne gøre sig gældende i relation til den frigørende erkendelsesinteresse, hvor lykkens ontologi kan blive reduceret til nogle på forhånd foreliggende ytringer; men at den samtidig ud fra en teknisk erkendelsesinteresse er bygget på principper om kontekstafhængighed og subjektivism. Eksempelvis viste analysen, at afhængigt af situationen kan tilstedeværelsen af forudbestemte diskurser formindske Malene og Leas lykkeoplevelsen, hvorimod fraværet af forudbestemte diskurser kan forøge oplevelsen af lykke. På den anden side blev oplevelsen af de forudbestemte diskurser samtidig analyseret som subjektive og kontekstafhængige for henholdsvis Malene og Lea, dvs. på baggrund af en praktisk erkendelsesinteresse (jf. Tema 4: Stigmatisering og lykke).

7.1.2 Paradokset ved lykke som relativ

Som følge af ovenstående diskussion skal lykke både forstås som absolut og relativ. Det, at lykke med analysen er relativ, kan dog lægge op til et yderligere paradoks: Jo mere jeg med analysen har prøvet at definere og konkretisere lykke, desto længere har jeg bevæget mig væk fra, hvad lykke kan være. Eksempelvis har jeg analyseret, at et afgørende tema for informanternes lykke er på forhånd foreliggende diskurser, men ved at konkretisere dette tema, bliver lykke en absolut genstand. Sagt med andre ord, så snart jeg i det ene øjeblik tager udgangspunkt i principper fra en erkendelsesinteresse om absoluthed, f.eks. den frigørende, udelukker den principper fra den praktiske om relativisme, hvormed jeg også kan bevæge mig længere væk fra hvad lykke kan være. Med dette in mente synes en kontinuerlig og dynamisk vekselvirkning imellem at forstå lykke ud fra de forskellige erkendelsesinteresser at være vigtig

for at opnå en fyldestgørende forståelse af lykke, som ikke kun er knyttet til en erkendelsesinteresse, der udelukker andre.

Ovenstående kan give anledning til at tro, at hvis undersøgelsen var udført med et alternativt fokus, ville vekselvirkningen mellem Habermas' tre erkendelsesinteresser og hermed også forståelsen af lykke være anderledes. Eksempelvis antages det, at hvis informanterne var meget velhavende, var der fundet frem til andre temaer i forhold til lykke, og at f.eks. forklaringen på økonomi og lykke ville se anderledes ud. Easterlin har i denne sammenhæng fremhævet, at en stigning i økonomi for meget velhavende mennesker i højere grad er en forudsætning for lykke, end det er for mennesker med en middeløkonomi (jf. Økonomi). Derfor formodes, at analysen af lykke og økonomi for meget velhavende mennesker ville se anderledes end specialets analyse. Dette kan give anledning til at stille spørgsmål til, hvorvidt specialets analyseresultater kan være gældende i andre situationer.

7.1.2.1 Generelle og genkendelige temaer i relation til lykke

Med ovenstående overvejelser in mente synes det at være vigtig at fremhæve, at specialets analyse, til trods for lykkens relativisme, bidrager med nogle generelle temaer. Disse temaer kan være genkendelige i andre situationer end kun for informanterne, hvilket kan understøttes af tidligere forskning og teori. Eksempelvis er økonomi, ifølge Seligman, et tema som er afgørende for menneskers lykke, hvor ens fundamentale behov er sikret, hvilket også blev understøttet af analysen af begge interviews. På samme måde har sociale relationer, ifølge bl.a. Diener og Biswas-Diener, vist sig at være en afgørende betingelse for menneskers lykke (jf. Sociale relationer), som også blev understøttet af analysen af begge interviews. Derfor synes økonomi og sociale relationer, til trods for lykkens relativitet, at være generelle og genkendelige temaer i relation til andre individers lykke. Seligman har endvidere hævdet, at fremadrettede værdier er en afgørende forudsætning for menneskets lykke (jf. Individets subjektive tilfredshed med fortiden), hvilket også blev understøttet med analysen af begge interviews. Derfor synes dette tema, til trods for lykkens relativitet, også at være et generelt og genkendeligt tema for andre individers lykke. Ud fra dette kan fremhæves, at økonomi, sociale relationer og værdier kan være nogle generelle temaer forbundet til lykke.

7.1.2.2 Specifikke temaer i relation til lykke

På baggrund af ovenstående metarefleksion om absolutthed og relativisme bidrager analysen endvidere med nogle specifikke temaer i relation til lykke, som er stigmatisering af psykiske diagnoser og de psykiske diagnoser, informanterne lever med. Disse er ikke nødvendigvis genkendelige i andre situationer, men de gælder specifikt for informanternes lykke.

På baggrund af analysen har de psykiske diagnoser, informanterne lever med, havde negativ indflydelse på deres kortvarige lykke, men ikke på deres langvarige lykke. Alle mennesker lever ikke med psykiske diagnoser, hvorfor det ikke er et tema i relation til alle individers lykke, men er specifikt for informanterne. Det kan dog tænkes, at til trods for, at alle mennesker ikke lever med psykiske diagnoser, kan dette tema perspektiveres i relation til andre alternative forhold. Eksempelvis har forskning vist, at mennesker med rygmærskader efter nogen tid ikke er mindre lykkelige end normale kontrolpersoner (jf. Sammenlignings tilgange til lykke). Her kan der trækkes på samme forklaringsrammer som efter en aktuel psykisk diagnose, at rygmærskaden ikke påvirker individets langvarige lykke, at individet har medfødte positive træk og derfor håndterer situationen positivt, at individet kognitivt lærer at cope med situationen, eller at individet tilpasser sig omstændighederne. Derfor antages det, at dette tema kan perspektiveres til andre forhold end kun for mennesker, som lever med psykiske diagnoser (jf. At leve med psykiske diagnoser og lykke).

Analysen viste ydermere, at stigmatisering i form af på forhånd foreliggende ytringer havde betydning for Malene og Leas lykke, hvor fraværet af på forhånd foreliggende ytringer gav forhøjet lykkeoplevelse. Mennesker, som ikke lever med psykiske diagnoser, antages ikke at opleve stigmatisering på egen krop i relation hertil, hvorfor dette tema er specifikt for informanterne.

Det kan dog tænkes, at forudbestemte ytringer også kan gøre sig gældende under andre alternative forhold. Eksempelvis kan tilstedeværelsen af forudbestemte diskurser om, at vi alle bør være lykkelige resultere i en følelse af uopnåelighed, utilstrækkelighed eller ulykkelighed (jf. En ekstern lokalisering af lykke), hvorfor forudbestemte ytringer antages at være et tema, som kan perspektiveres i forhold til andre menneskers lykke og ikke kun for informanternes lykke.

7.1.2.3 Sammenfatning

Således kan en efterfølgende metarefleksion af analysen munde ud i nogle generelle og specifikke temaer i relation til lykke. De generelle temaer er økonomi, sociale relationer og værdier. Økonomi har betydning i relation til lykke, hvor den dækker over de fundamentale behov. Sociale relationer har på samme måde betydning for lykke, hvor det giver mulighed for tryghed og personlig udvikling, og i forhold til mængden af glædelige øjeblikke sammen med signifikante andre. Endvidere har værdier, i form af et ønske om et positivt fremtidsscenario, betydning for lykke.

På baggrund af en efterfølgende metarefleksion af analysen er de specifikke temaer tilstedeværelsen af forudbestemte ytringer og de psykiske diagnoser, informanterne lever med. Stigmatisering i form af forudbestemte diskurser et specifikt tema, som havde betydning for informanternes lykke, hvor fraværet af forudbestemte diskurser forøgede oplevelsen af lykke. De psykiske diagnoser, informanterne lever med, er også et specifikt tema i relation til lykke. Til trods for at informanterne lever med psykiske diagnoser vurderede de, at de har et generelt lykkeligt liv. Dette blev forklaret i relation til den arvelige termostat informanterne har, de kognitive tilskrivninger informanterne tillægger forskellige begivenheder, hvorvidt de tilpasser sig omstændighederne, og i forhold til, at de psykiske diagnoser, informanterne lever med, har indflydelse på informanternes kortvarige lykke fremfor deres langvarige lykke. De specifikke temaer gælder specifikt for informanternes lykke, men med den efterfølgende metarefleksion blev det fremhævet, hvordan disse temaer kan perspektiveres i forhold til andre alternative situationer.

Ovenstående kan lægge op til en diskussion om Kvale og Brinkmanns (2009) begreb *genkendelighed*, dvs. i hvilken grad undersøgelsens resultater kan overføres og virke som vejledende for det, som kan ske i en anden situation (Kvale & Brinkmann, 2009, p. 288). Dette vil blive yderligere diskuteret i det følgende afsnit.

7.2 Refleksion over kvalitetskriterier

Validitet, reliabilitet og generalisering er anerkendte begreber inden for den kvantitative forskning. Med kvantitativ forskning tilsigtes validitet, reliabilitet og generalisering for at sikre kvalitet i undersøgelsen. Nogle kvalitative forskere har ignoreret

spørgsmålet om disse begreber, da de stammer fra en positivistisk tilgang, som ikke stemmer overens med den kvalitative tilgangs forudsætninger (Kvale & Brinkmann, 2009, p. 270ff). Jeg vil ikke forkaste disse begreber, men derimod nuancere dem ved hjælp af Kvale og Brinkmanns (2009) samt Tanggaard og Brinkmanns (2010) forståelse af begreberne, således at de tilpasses til den viden, som er blevet dannet med specialet. I det følgende afsnit vil specialets genkendelighed, transparens og gyldighed blive diskuteret.

7.2.1 Genkendelighed, transparens og gyldighed

Et kritikpunkt til kvalitative studier, og derfor også for indeværende speciale, er, at det ikke er muligt at generalisere resultaterne, da det empiriske grundlag baseres på få enheder. Dette kaldes også *statistisk generaliserbarhed* (Kvale & Brinkmann, 2009, p. 267ff). På den baggrund giver det i dette speciale, hvor der er få informanter, mere mening at tilstræbe Kvale og Brinkmanns (2009) andet bud på generaliserbarhed – den *analytiske generaliserbarhed*. Den analytiske generaliserbarhed er mere forenelig med kvalitative undersøgelser, og den omhandler kort sagt forskerens beskrivelse og argumentation for, at interviewresultaterne kan overføres til andre lignende interviewpersoner og situationer. Med andre ord er der tale om, hvorvidt interviewresultaterne er genkendelige i andre lignende situationer (ibid., p. 289ff).

Det tilsigtes derfor at undersøge, om den erfarede virkelighed for informanterne kan genfindes i andre situationer. For at undersøge genkendeligheden med specialet har jeg anvendt den eksisterende teoretiske ramme og forskning som grundlag for sammenligning og efterfølgende argumentation for analysens genkendelighed. Et eksempel på argumentation for interviewresultaternes genkendelighed kan ses i afsnittet *Paradokset ved lykke som relativ*, hvor der argumenteres for, hvordan f.eks. interviewresultaterne om økonomi og sociale relationer er genkendelige i andre situationer i forhold til lykke. Diskussion om lykke som relativ og absolut omfatter derfor de fremkomne slutninger samt overvejelser om alternative forklaringer, som menes at kunne give specialet analytisk generaliserbarhed.

Ved kvantitative undersøgelser er det yderligere meningsfuldt at tale om reliabilitet, som handler om, hvorvidt en undersøgelse kan genskabes (ibid., p. 352). Ved kvali-

tative undersøgelser bør interviewet altid tilpasses den enkelte situation, hvorfor det samme interview ikke forekommer flere gange, og hvorfor det ikke er relevant at tale om reliabilitet (Tanggaard & Brinkmann, 2010 p. 522). Det giver derimod i højere grad mening at tale om transparens, hvor der sigtes efter en tydelighed og gennemsigtighed, således at den benyttede fremgangsmåde kan gentages af andre. Med analysen sigtes der eksempelvis efter en fænomenologisk og hermeneutisk tilgang, hvilket bl.a. betyder at have en forståelse af egne fordomme og derfor også en form for gennemsigtighed. Det kan dog diskuteres, i hvilken grad jeg som forsker formår at være gennemsigtig og at forstå egne fordomme.

Som beskrevet i afsnittet *Diskursanalyse* er ytringerne, ifølge Foucault, altid retrospektive, dvs. at jeg i den aktuelle situation aldrig kan være bevidst omkring mine holdninger og ytringer om f.eks. lykke. Det betyder derfor også, at den fænomenologiske undersøgelse til en vis grad er præget af mine holdninger og forforståelser omkring emnet, og at jeg derfor ikke kan være fuldstændig gennemsigtig.

Med analysen sigtes yderligere efter en bevidsthed og tydelighed om den hermeneutiske cirkel. Det kan dog være tvivlsomt, hvorvidt jeg som forsker kan have været bevidst om den hermeneutiske cirkel i den aktuelle situation. Med den hermeneutiske cirkel sker der en vekselvirkning mellem fortolkning og forståelse, samt forforståelse. Antages det, at forforståelserne er retrospektive, vil fortolkningen altid være påvirket af ubevidste holdninger. Det betyder, at jeg som forsker aldrig har kunnet være fuldt bevidst om den hermeneutiske cirkel, dvs. den vekselvirkning der sker mellem fortolkning og forståelse, hvorfor jeg i relation til den hermeneutiske cirkel heller ikke kan være fuldstændig gennemsigtig.

En anden overvejelse at have in mente i henhold til transparens er, at empirien er oversat fra færøsk til dansk. Dette har muligvis resulteret i, at noget af indholdet, som er knyttet til sproget, er gået tabt. På den anden side er mit modersmål færøsk, hvorfor jeg sandsynligvis har forstået den primære betydning af deres fortællinger. Dermed burde dette ikke være en afgørende begrænsning for besvarelse af problemformuleringen. Overordnet skal det nævnes, at der tilsigtes transparens, en gennemsigtighed, ved netop at fremhæve, at min gennemsigtighed henholdsvis er påvirket af både bevidste og ubevidste fordomme.

Indenfor kvantitativ forskning kan der yderligere være tale om *validitet*, dvs. hvorvidt det som undersøges, er det, som var hensigten at undersøge (Brinkmann & Tangaard, 2010, p. 521). Da der er lavet en kvalitativ undersøgelse, og derfor ikke søges efter en objektiv sandhed, synes det at være mere meningsfuldt i stedet at tale om *gyldighed* dvs., om undersøgelsens fund kan være gyldige i en større sammenhæng. Dette indbefatter en vurdering af forholdet mellem informanternes udsagn, undersøgernes beskrivelse heraf og den efterfølgende analyse (Kvale & Brinkmann, 2009, p. 280ff.). På den måde knyttes specialets gennemsigtige design til validiteten, dvs. at resultaterne burde reelt afspejle det, som angives at undersøges, og dermed hvorvidt den dannede viden kan vurderes som gyldig (Brinkmann & Tangaard, 2010, p. 521).

Det er forsøgt at have et gennemsigtigt design på en måde, hvor informanternes udsagn, beskrivelser heraf og analysen afspejler det, som undersøges. I denne forbindelse synes det vigtigt at have in mente i fremtidige forskningssituationer, at informanternes svar kan afhænge af deres daværende humør. Det vil sige, at hvis de har været i godt humør, eller at de kort tid inden interviewet har fået f.eks. *Lithium*¹, er deres fortællinger blevet påvirket af dette. Det synes desuden at være vigtigt at have in mente, at informanternes fortællinger har omhandlet mest glædelige øjeblikke, som i afsnittet *Udgangspunkt for specialet* beskrives som knyttet til den kortvarige lykke og ikke i lige høj grad andre aspekter af lykke, f.eks. den langvarige lykke. På den baggrund, at der er benyttet en fænomenlogisk og kvalitativ tilgang, har det dog ikke været en begrænsning, at informanterne har fortalt om kortvarig lykke. Det kan derimod være en vigtig pointe at have in mente til fremtidige forskningssituationer, hvis der f.eks. ønskes at skelne imellem forskellige forståelser af lykke.

7.2.2 Makroetiske implikationer

I afsnittet *Mikroetiske overvejelser* blev det fremhævet, at de makroetiske implikationer ville blive belyst senere, hvorfor disse vil blive berørt i indeværende afsnit.

Brinkmann (2010) har fremhævet, at makroetik handler om, hvilke større interesser forskningsprojektet tjener, samt hvem vinderen og taberen er, når resultaterne bliver publiceret (Brinkmann, 2010, p. 439). Makroetik kan derfor handle om, hvem der i

¹ Lithium er et stemningsstabiliserende middel, som benyttes ved mani og bipolar affektiv lidelse (Kragh-Sørensen & Kessing, 2010, p. 407f).

samfundet får gavn af specialets dannede viden, og hvem der evt. kan have noget at miste i relation til denne viden. Makroetiske overvejelser menes at være betydningsfulde således, at specialet opnår et etisk forsvarligt fundament samt for overholdelse af de etiske principper for nordiske psykologer (Regelsæt 2010-2012).

Først og fremmest har jeg gjort mig makroetiske overvejelser i forhold til, hvordan informanterne så vidt muligt kan genkende det, projektet præsenterer på et samfundsmæssigt plan. Derfor har jeg gennemgående tilsigtet høj grad af genkendelighed, transparens og gyldighed, f.eks. ved at informanternes udsagn i så høj grad som muligt afspejles i analysen.

Jeg har desuden lavet makroetiske overvejelser vedrørende det, at der på et samfundsplan kan forstærkes en diskurs om mennesker, som lever med psykiske diagnoser som en gruppe (jf. Lokalisering af en specifik gruppe). Dette kan resultere i en unuanceret opfattelse af mennesker med psykiske diagnoser, som en specifik gruppe med tilhørende negative og positive associationer frem for en forståelse af det enkelte menneske. Jeg har prøvet at forebygge dette ved at give en nuanceret opfattelse af lykke og psykiske diagnoser, f.eks. ved at fremhæve, at lykke er subjektiv, også for mennesker med psykiske diagnoser.

Til sidst har jeg gjort mig makroetiske overvejelser i forhold til, hvordan lykke i højere grad kan blive det Foucault kalder disciplinerings teknikker, dvs. et produkt og en ambition, som mennesker forgæves søger at opnå, hvilket kan resultere i uopnåelighed og ulykkelighed (jf. En ekstern lokalisering af lykke). Ved at danne viden om lykke, danner jeg samtidigt viden om det, lykke ikke er (jf. Dannelsen af lykke som en diskursiv lokalisering). Dette kan være problematisk, da lykke bør være relativt for det enkelte menneske og bør være en del af det, Foucault kalder selvdisciplinerne (jf. En ekstern lokalisering af lykke). Denne problematik har jeg imødekommet ved at stille mig kritisk til eget værk og ved at undersøge lykke som subjektiv for den enkelte.

7.3 Hvem siger, at vi skal være lykkelige?

Først i kapitel 7 blev der diskuteret paradokset: Til trods for, at lykke er relativ, viser analysen af interviewene samtidig, at lykke er knyttet til forskellige generelle og spe-

cifikke temaer i relation til lykke. Ud fra metarefleksionen er de generelle temaer sociale relationer, økonomi og fremadrettede værdier, mens de specifikke temaer er psykiske diagnoser og på forhånd foreliggende ytringer. Desuden blev der i indeværende kapitel diskuteret etiske implikationer i relation til lykke. Disse er f.eks., at ved at danne viden om lykke, kan der samtidig dannes viden om det, lykke ikke er, hvilket kan være problematisk, da lykke ud fra analysen bør være relativ for det enkelte menneske. Med dette in mente vil der i indeværende afsnit være en diskussion af psykologers etiske ansvar i relation til lykke, hvorvidt der findes et alternativ til lykke og om udvikling nødvendigvis er bedre.

7.3.1 Psykologers etiske ansvar i relation til lykke

På baggrund af analysen og med inspiration fra afsnittet *En ekstern lokalisering af lykke* kan ovenstående etiske problematik - ved at beskrive lykke beskrives også det modsatte af lykke - også afspejles i den stigende popularisering omkring, hvad der gør os lykkelige. Eksempelvis er der udgivet et stigende antal selvhjælpsbøger, som beskriver hvad lykke er, og hvordan den kan opnås (jf. Indledning), hvorfor de også beskriver, hvad lykke ikke er, og hvad individet ikke har. Inden jeg startede på specialet, læste jeg desuden på tv2 GOs hjemmeside en artikel om, at danskernes lykke daler, men hvor psykolog Kisser Paludan giver ti redskaber til, at vi danskere kan blive lykkeligere igen, f.eks. taknemmelighed og mindfulness (Jepsen, 2015, p. 1). Trods hendes formentlige positive hensigt, kan de ti redskaber, ligesom selvhjælpsbøgerne, beskrive hvad lykke er, og hvordan den kan opnås, samtidig med, at de beskriver hvad lykke ikke er, og hvad individet ikke har (jf. En ekstern lokalisering af lykke).

Paradokset, som jeg vælger at kalde *lykkens paradoks*, er, som nævnt i afsnittet *En ekstern lokalisering af lykke*, at det, som skal skabe lykke, kommer til at give individet en følelse af utilstrækkelighed og ulykkelighed. Det betyder, at f.eks. Paludans ti redskaber paradoksalt kan give det enkelte individ en følelse af ulykkelighed og utilstrækkelighed. I *Indledningen* blev det fremhævet, at vi lever i 'Depressionens æra', hvor langt flere bliver ramt af psykiske lidelser, f.eks. depression. Ud fra dette kunne det være interessant at undersøge, hvordan lykkens paradoks kan knyttes til 'Depressionens ære'. Kunne det eksempelvis tænkes, at lykkens paradoks er en forudsætning

for, at langt flere oplever symptomer på depression? Denne korrelation vil ikke blive nærmere uddybet; men den kunne være interessant at undersøge i et fremtidigt projekt.

For at vende tilbage til den etiske problematik synes der at være et behov for en påpasselighed, en etisk ansvarlighed, i forhold til, hvad der bliver publiceret omkring lykke. På grund af at psykologen sidder bag skærmen og skriver eller udtaler sig om lykke, har psykologen ikke mulighed for at evaluere, hvordan modtageren bearbejder den publicerede viden om lykke. I denne sammenhæng er der fremhævet med de *Etiske principper for nordiske psykologer* (Regelsæt 2010-2012, p. 34) i *II.3 Ansvar*:

”Psykologen er opmærksom på det professionelle og videnskabelige ansvar, han har for sine klienter (...) og det samfund, som han lever og arbejder i. Psykologen undgår at forvolde skade og er ansvarlig for sine handlinger. Han sikrer sig, så vidt det er muligt, at hans ydelser ikke misbruges.”

Når det kommer til lykkebegrebet bør psykologer derfor, ifølge de etiske principper for nordiske psykologer, være opmærksomme på og tage ansvar for det, som bliver offentligt for den enkelte borger, og at dette ikke bliver misbrugt eller misfolket. Jeg vil ikke påstå, at alle mennesker tager skade af f.eks. Paludans ti redskaber til lykke, men til trods for at fænomenet lykke er noget, som bør være positivt, kan det, som beskrevet i afsnittet *En ekstern lokalisering af lykke*, også have negative konsekvenser for det enkelte individ i form af f.eks. ulykkelighed og utilstrækkelighed. Når alt kommer til alt, hvem er det så, som siger, at vi altid skal være lykkelige, eller at vi overhovedet behøver at være lykkelige? Er det måske bedre at tale om noget andet end lykke, da det i dag i høj grad kan blive misforstået og misfortolket?

7.3.2 Et alternativ til lykke

Harris (2014) har f.eks. valgt at gå i en anden retning ved bevidst at tage afstand fra lykkebegrebet. Han har hævdet, at man inden for ACT afholder sig fra at bruge ordet lykke, da det her kan være et meget belastet udtryk (Harris, 2014, p. 120). I denne forbindelse har Russ Harris og Bev Aisbett (2013) skrevet bogen *Lykkefælden*, hvori

de har en kritisk tilgang til lykke (Asbeitt & Harris, 2013, p. 7ff). Hvis lykke, ifølge Harris, dog skulle defineres, ville lykke være ”at leve et indholdsrigt, tilfredsstillende og meningsfuldt liv, hvor du villigt føler hele registret af menneskelige følelser (...) Det handler ikke om at have det godt følelsesmæssigt; det handler om at føle sig i live ”. Harris mener tilsvarende, at vores kultur forstærker en populær forestilling om, at lykke er ensbetydende med konstant at have det godt følelsesmæssigt. Han har fortsat sagt, at hvis mennesker tror på denne forestilling, kan de komme til at investere en masse tid og energi i følelsesmæssige *kontrolstrategier*, som betyder at reducere dårlige følelser og forøge de gode (Harris, 2014, p. 120). Med et kritisk perspektiv fremhæver Harris således, at mennesket i dag forstår lykke som konstant at have det godt, hvorfor mennesket hele tiden arbejder imod at undgå ubehagelige følelser.

Når det er sagt, foretrækker Harris derimod at tale om værdier frem for lykke. Med ACT-modellen findes frem til individets værdier, således at individet derefter kan opnå et bevidst nærværende, indholdsrigt, meningsfuldt og tilfredsstillende liv. Individets værdier beskrives som ønskede globale kvaliteter ved varig handling. Harris opdeler værdier i tre komponenter som *vedvarende handling*, *globale kvaliteter* og *ønskede*.

Den første komponent, vedvarende handling, handler om hvordan individet vedvarende ønsker at opføre sig, f.eks. at være kærlig og omsorgsfuld. Globale kvaliteter omhandler, hvordan individet ønsker at opnå den vedvarende handling, f.eks. hvordan individet ønsker at være en kærlig mor. Den sidste komponent, ønskede, omhandler de udsagn, individet har i relation til, hvad er vigtigt og hvad er en værdi. For at opnå et nærværende og tilfredsstillende liv benyttes forskellige metoder og spørgsmål til at udforske og bevidstgøre individets værdier (ibid., p. 267).

Dette kan give anledning til at tro, at det ville være bedre at tale om værdier frem for lykke. For det første for at undgå lykkens paradoks og for det næste, da det ifølge Harris, ikke er et belastet udtryk ligesom lykke. Det kan desuden åbne op for en større praktisk relevans, hvor der gives nogle konkrete redskaber at arbejde ud fra. Alligevel antages det, at der kan knyttes den samme etiske problematik til værdier som med lykke: Med inspiration fra afsnittet *En ekstern lokalisering af lykke*, hvordan kan man sikre sig, at individets værdier ikke også er eller bliver en ekstern lokalisering knyttet til disciplinerings teknikker frem for selvtæknikker?

Eksempelvis synes værdier og lykke på nogle områder at kunne sammenstilles, hvor det handler om at finde en ønskelig potentiel bedre tilstand. I begge tilfælde handler det ydermere om det, som er bedre, samt en udvikling rettet mod det bedre. Umiddelbart skal denne bedre tilstand i begge tilfælde findes frem i individet selv; men det kan dog tænkes, at lige som lykke kan værdier blive knyttet til Foucaults begreb disciplinerings teknikker. I forlængelse heraf kan der være en risiko for, at ligesom med lykkens paradoks, kunne der opstå et værdiens paradoks. Måske er spørgsmålet derfor et andet, måske er spørgsmålet snarere: Hvorfor er udvikling mod det bedre blevet så vigtigt for os mennesker?

7.3.3 Hvorfor er udvikling bedre?

Ifølge Brinkmann (2014) kan dette spørgsmål ses i forbindelse med, at vi i dag lever i et samfund med konstant udvikling, hvor mennesket skal være omstillingsparat formidlet af coaches og terapeuter. Med bogen *Stå Fast – Et opgør med tidens udviklingsvang* fortsætter Brinkmann og fremhæver, at individet i dag skal have fødder at gå med i et konstant bevægende samfund, således at individet ikke gror fast. Ifølge Brinkmann er der i forlængelse heraf opstået en ny afhængighed, hvor individet ikke længere kan undvære råd fra livsstilsvejledere, sundhedsguruer og selvudviklere (Brinkmann, 2014, p. 9ff). Dette giver anledning til at tro, at mennesket i dag er afhængige af konstant udvikling i en positiv retning. I *Indledning* blev det fremhævet, at Aristoteles i sin tid pointerede at lykke i form af eudaemonia, blev et koncept, en samfundsmæssig værdi, som mennesket kunne tilegne sig. Kan det tænkes, at mennesket i dag er afhængige af at tilstræbe denne samfundsmæssige værdi? Hvis tilfældet er sandt, hvilke muligheder er der for at bryde denne afhængighed?

Brinkmann foreslår, at vi kan gøre op med denne afhængighed og udviklingskultur ved at bevidstgøre den accelererende kulturs dårligheder. Med inspiration fra *Stoicismen*² har Brinkmann opstillet syv punkter, som det enkelte individ kan handle efter for at stå fast og at gøre op med den eksisterende udviklingskultur. Et eksempel på dette er det første punkt *Hold op med at mærke efter dig selv*. Med dette fremhæ-

² Stoicisme er en livsfilosofi fra det antikke Grækenland og senere Romerriget. Den anbefaler bl.a. negativ visualisering, at individet kender glædens begrænsninger og at individet tænker over sin dødelighed, således at individet udvikler en taknemmelighed over livet (Brinkmann, 2014, p. 19).

ver Brinkmann, at individet bl.a. skal lade være med at mærke efter dets indre mavefornemmelse, da det kan resultere i at blive skuffet, hvis mavefornemmelsen ikke fortæller individet noget. Han fortsætter med at forslå, at individet bør fokusere på noget negativt, f.eks. det at miste, og hvordan dette kan øge glæden. Dette omtaler han som *hedonisk tilvænnning*, hvilket vil sige, at individet hurtigt vænner sig til det gode, som findes. En negativ visualisering kan derimod modvirke den hedoniske tilvænnning og øge mennesket taknemmelighed (ibid.).

Hermed antages det, at ifølge Brinkmann, handler det om at undersøge og anerkende begge sider af sagen. Frem for kun at fokusere på, hvad der gør individet lykkeligt og dermed muligvis havne i lykkens paradoks, er det derfor bedre også at fremhæve, hvad der ikke gør individet lykkeligt. På den måde kan der skabes en balance mellem, hvad lykke er, og hvad det ikke er. Der kan stilles spørgsmål til, hvorfor der i første instans i så høj grad bliver publiceret og undersøgt viden om lykke, kun set ud fra en side af sagen. Jeg ønsker ikke at diskutere emnet yderligere. Jeg ønsker dog at indramme betydningen af at forstå begge sider af sagen, og at påpege konsekvenserne af kun at undersøge fordelene ved lykke.

I det følgende og sidste kapitel gives en samlet konklusion på specialet. Desuden opsummeres nogle perspektiver til fremtidige forskningsmuligheder.

KAPITEL 8. KONKLUSION

Hensigten med specialet har været at forstå de teoretiseringer, der er af lykkebegrebet i dag. Dernæst, på baggrund af en kvalitativ undersøgelse, har hensigten været at forstå, hvordan lykke opleves af individer, som lever med psykiske diagnoser. I nærværende kapitel præsenteres specialets konklusion. Konklusionen vil fungere som en endelig, opsummerende konklusion af specialet, og den består af tre dele. Den første del af konklusionen er bygget på analysen og efterfølgende diskussion heraf. Den anden del er bygget på den redegørende analyse af Foucaults diskurs-, magt-, viden- og subjekt begreb og efterfølgende diskussion heraf. Den tredje del er en perspektivering, som indbefatter forslag til fremtidige forskningsmuligheder.

I den kvalitative interviewundersøgelse blev der fundet frem til at økonomi, sociale relationer, værdier, på forhånd foreliggende ytringer og de psykiske diagnoser, informanterne lever med, på forskellig vis er temaer, som har betydning for informanternes lykke. Efterfølgende blev der givet en metarefleksion af lykkens ontologi, som undersøges med analysen. På baggrund af metarefleksionen skal lykke i dette speciale forstås som en dynamisk vekselvirkning mellem Habermas' tekniske, praktiske og frigørende erkendelsesinteresse. Analyseresultaterne blev i forlængelse heraf kategoriseret i generelle temaer i relation til lykke, som gør sig gældende i andre situationer end kun for informanterne og specifikke temaer i relation til lykke, som gør sig specielt gældende for informanterne.

Ud fra en efterfølgende metarefleksion af analysen er fundet frem til de generelle temaer økonomi, sociale relationer og værdier i forhold til fremtidsambitioner. Økonomi har betydning i relation til lykke, hvor den kan dække over de fundamentale behov. Sociale relationer har betydning for lykke, hvor de giver mulighed for tryghed og personlig udvikling og i forhold til mængden af glædelige øjeblikke med signifikante andre. Værdier, i form af et ønske om et positivt fremtidsscenario, har ydermere betydning for lykke; det er dog vigtigt, at disse værdier er ens egne og ikke en forestilling om, hvordan det burde være.

De specifikke temaer er de psykiske diagnoser informanterne, lever med og de på forhånd foreliggende diskurser om deres psykiske diagnoser, dvs. stigmatisering i forhold til psykiske diagnoser. Stigmatisering havde betydning for informanternes lykke, hvor tilstedeværelsen af forudbestemte diskurser formindskede lykkeoplevelsen, hvorimod fraværet af forudbestemte diskurser forøgede oplevelsen lykke. Stigmatisering af psykiske diagnoser er ikke et absolut tema for alle menneskers lykke; men det er specifikt i forhold til informanternes lykke. Det blev dog fremhævet, at temaet kan perspektiveres i forhold til andre situationer, f.eks. kan tilstedeværelsen af forudbestemte diskurser om, at alle bør være lykkelige resultere i en følelse af uopnåelighed, utilstrækkelighed og ulykkelighed.

Det andet specifikke tema er de psykiske diagnoser, informanterne lever med. Begge informanter mente, at de generelt var lykkelige til trods for deres diagnose. Dette blev beskrevet i forbindelse med, at de psykiske diagnoser, informanterne lever med, har indflydelse på deres kortvarige lykke, mens de stadig oplever en form for langvarig lykke. Muligheden for oplevelsen af lykke, trods psykiske diagnoser, blev også forklaret i forhold til den arvelige termostat, informanterne har, som enten trækker dem op eller ned alt efter megen mod- eller medgang. Endvidere blev det forklaret i relation til de kognitive tilskrivninger, informanterne tillægger forskellige begivenheder og i forhold, hvorvidt de tilpasser sig sine omstændigheder. Med metarefleksionen blev det fremhævet, at til trods for at temaet et specifikt gældende for informanterne, kan det fungere som en forklaringsramme i alternative situationer, hvor mennesker oplever psykisk eller fysisk tilbagefald.

Specialets anden konklusion bygger på en efterfølgende diskussion af den redegørende analyse af Foucaults diskurs-, magt-, viden- og subjekt begreb. På baggrund af den redegørende analyse blev lykkens ontologi beskrevet ud fra et frigørende paradigme som diskursive lovmæssigheder, baseret på en samfundsmæssig ideologi. Det fremhæves ydermere, at konsekvenserne af en samfundsmæssig diskursiv konstruktion af lykke kan være en følelse af utilstrækkelighed, uopnåelighed og ulykkelighed. Denne påstand blev understøttet af en sammenligning med Brinkmanns beskrivelse af selvrealisering.

I en efterfølgende diskussion blev det påpeget, at denne problematik afspejles i dagens udviklingskultur, hvor der udgives et stigende antal selvhjælpsbøger og råd om,

hvordan individet formår at være lykkeligt. Lykkens paradoks, som jeg har valgt at kalde det, er, at det som i første instans skal skabe lykke kan komme til at give individet en følelse af utilstrækkelighed og ulykkelighed. Dette paradoks lægger op til, at lykkebegrebet bliver et spørgsmål om psykologernes etiske ansvar i forhold til, hvilken viden om lykke er tilgængelig for den enkelte borger. Ud fra de *Etiske principper for nordiske psykologer* skal psykologen være opmærksom på det professionelle og videnskabelige ansvar, han/hun har for det samfund, som han/hun lever og arbejder i. Psykologen skal desuden undgå at forvolde skade og sikre sig, så vidt det er muligt, at hans/hendes ydelser ikke bliver misbrugt. Problematikken med lykkens paradoks er, at psykologen aldrig kan vide med sikkerhed, hvordan den enkelte borger forstår og bearbejder den viden, som bliver udgivet om lykke. Derfor kan psykologen ikke sikre sig imod, at hans/hendes ydelser vil blive misforstået eller misfortolket, hvilket i sidste ende kan forvolde uhensigtsmæssig skade, f.eks. en konstant følelse af ulykkelighed.

Med inspiration fra de ovenstående konklusioner vil der i det følgende gives forslag til fremtidige forskningsmuligheder. På baggrund af at jeg med problemformuleringen fik stillet flere konventionelle spørgsmål af mine medstuderende, f.eks. *om det ikke er bedre at undersøge lykke hos mennesker, som er raske og ikke lever med depression, da depression må være det modsatte af lykke*, kunne en interessant fremtidig forskningsmulighed være at undersøge, hvordan andre marginaliserede grupper oplever lykke. Med andre ord at frigøre sig fra de på forhånd foreliggende ytringer ved at undersøge lykke de steder, som umiddelbart ikke lægger op til det. Et eksempel herpå kunne være, hvordan kvinder, som lever af prostitution, oplever lykke. Dette kunne understøtte specialets fund og give yderligere interessante og frigørende forståelser af lykke. På baggrund af en fremtrædende udviklingskultur med fokus på det lykkelige liv kan en anden betydningsfuld forskningsmulighed være at undersøge, om der forefindes nogle konsekvenser af lykkens paradoks. Eksempelvis blev det påpeget i diskussionen, at der kan være en interessant korrelation mellem depressions æra og lykkens paradoks. En sidste og betydningsfuld forskningsmulighed kan være at undersøge, hvad der ligger til grund for udviklingskulturen samt hvilke praktiske muligheder der er som psykolog at gøre op med en dominerende udviklingskultur.

KAPITEL 9. REFENDELISTE

Angel, S., Kirkevold, M. & Pedersen, B. D. (2009). Getting on with life following a spinal cord injury: Regaining meaning through six phases. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 4(1), 39-50. doi: 10.1080/17482620802393492. (pp. 39-50)

Angner, E. (2010). Subjective well-being. *The Journal of Socio-Economics*, 39(3), 361-368. doi:10.1016/j.socec.2009.12.001. (pp. 361-368)

Baumgardner, S. R. & Crothers, M. K. (2010). *Positive psychology*. Essex: Pearson Education Limited. (pp. 1-65)

Bjørnskov, C. (2015). *Lykke*. En del af serien Tænkepauser - viden til hverdagen (26) og fagområderne Kulturforskning, Filosofi og etik, Økonomi og Samfundsvidenskab Narayana Press. (pp. 1-59)

Boarini, B., Comola, M., Keulenaer, F., Manchin, R. & Smith, C. (2013). Can Governments Boost People's Sense of Well-Being? The Impact of Selected Labour Market and Health Policies on Life Satisfaction. *Soc Indic Res*, 114:105-120. doi: 10.1007/s11205-013-0386-8. (pp. 105-120)

Brickman, P., Coates, D. & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative?. *Journal of personality and social psychology*, 36(8), 917. doi: 10.1037/0022-3514.36.8.917. (pp. 917-927)

- Brinkmann, S. (2010). *Etik i en kvalitativ verden*. In Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (2010). *Kvalitative metoder og tilgange: en grundbog*. Hans Reitzels Forlag. (pp. 429-446)
- Brinkmann, S. (2008). *Identitet: udfordringer i forbrugersamfundet*. Århus: Narayana Press. (pp. 7-170)
- Brinkmann, S. (2014). *Stå fast – Et opgør med tidens udviklingstvang*. Latvia: Livonia Print. (pp. 7-148)
- Compton, W. & Hoffman, E. (2013). *Positive psychology: The science of happiness and flourishing*. United States of America: Cengage Learning. (Kap. 1 pp. 1-22, Kap. 2 pp. 23-50, Kap. 3 pp. 51-78)
- Demir, M. & Özdemir, M. (2010). Friendship, need satisfaction and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 11(2), 243-259. doi: 10.1007/s10902-009-9138-5. (pp. 243-259)
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. In *The science of well-being* (pp. 11-58). Springer Netherlands. doi: 10.1007/978-90-481-2350-6_2. (pp. 11-58)
- Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Australia: Fabulous Printers Pte Ltd. (pp. 1-82)

- Diener, E., Lucas, R. E. & Oishi, S. (2002). *Subjective well-being*. In Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford Univeristy Press. (pp. 63-73)
- Diener, E., Napa-Scollon, C. K., Oishi, S., Dzokoto, V. & Suh, E. M. (2000). Positivity and the construction of life satisfaction judgments: Global happiness is not the sum of its parts. *Journal of happiness studies*, 1(2), 159-176. doi: 10.1023/A:1010031813405. (pp. 159-176)
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276. doi: 10.1037/0033-2909.125.2.276. (pp. 276-302)
- Easterlin, R. A. (2003). Explaining happiness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 100(19), 11176-11183. doi: 10.1073/pnas.1633144100. (pp. 11176-11183)
- Easterlin, R. A. (2010). *Happiness, growth, and the life cycle*. Oxford: Oxford Univeristy Press (Kap. II pp. 6-12, Kap. 1 pp. 13-45, Kap. 2 pp. 46-55, Kap. 5 pp. 111-129, Kap. 7 pp. 153-174, Kap. 11 pp. 231-247)
- Edrup, N. (2013). *Forskere måler 'det gode liv'*. Videnskab.dk. 23. April 2013 kl. 09:23. Tilgået d. 02.02.15 fra, <http://videnskab.dk/kultursamfund/forskere-maler-det-gode-liv>
- Harris, R. (2014). *ACT teori og praksis – Acceptance and Commitment Therapy*. (4.

ed.). Denmark: Specialtrykkeriet Viborg. (Kap. 6 pp. 119-138, Kap. 11 pp. 261-286)

Harris, R. & Aisbett, B. (2013). *Lykke fælden – Illustreret guide til, hvordan du stopper kampen og lever livet*. Denmark: Specialtrykkeriet Viborg A/S. (pp. 7-166)

Heede, D. (2004). *Det tomme menneske: Introduktion til Michel Foucault*. København S: Museum Tusulanum Press. (pp. 9-139)

Feist, G. J., Bodner, T. E., Jacobs, J. F., Miles, M. & Tan, V. (1995). Integrating top-down and bottom-up structural models of subjective well-being: A longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(1), 138. doi: 10.1037/0022-3514.68.1.138. (pp. 158-150)

Florea, A. I. & Caudill, S. B. (2014). Happiness, religion and economic transition. *Economics of Transition*, 22(1), 1-12. doi: 10.1111/ecot.12030. (pp. 1-12)

Foucault, M. (da. 2004 opr. 1961). *Galskabens historie i den klassiske periode*. (2. ed). København: Det lille Forlag. (pp. 7-352)

Foucault, M. (1982). The subject and power. *Critical inquiry*, 8(4), 777-795. (pp. 777-795)

- Fuglesang, L. & Olsen, P. B. (2004). *Videnskabsteori på tværs af fagkultur og paradigmer i samfundsvidenskaberne*. Gylling: Narayana Press. (pp. 259-324)
- Greve, B. (2010). *Et lykkeligt land?: hvad skal der til og kan velfærdssamfundet bidrage?*. Samfundslitteratur. Frederiksberg C: Narayana Press (pp. 13-158)
- Greve, B. (2011). *Hvorfor er Danmark et af verdens lykkeligste land?* Videnskab.dk, 28. april 2011, kl. 09:58. Tilgået d. 02.02.15 fra, <http://videnskab.dk/kultur-samfund/hvorfor-er-danmark-et-af-verdens-lykkeligste-lande>
- Institut for Lykkeforskning. (2014). *Notat: Dansk lykke er et superbrand*. Publiceret 20. August 2014. Tilgået d. 02.02.15 fra, <http://www.lykkeforskning.dk/forside/4572808397>
- Jacobsen, B., Schnack, K., Wahlgren, B. & Madsen, M. B. (1999). *Videnskabsteori*. Haslev: Nordisk Bog Center (pp. 140-165)
- Jacobsen, B., Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2010). *Fænomenologi*. In Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (2010). *Kvalitative metoder og tilgange: en grundbog*. Hans Reitzels Forlag. (pp. 185-206)
- Jensen, A., F. (2004). *Indlædning*. In Foucault, M. (da. 2004 opr. 1961). *Galskabens historie i den klassiske periode*. (2. ed). København: Det lille Forlag.

(pp. 7-23)

Jepsen, H. (2015). *Danskernes lykke daler: Disse ti redskaber vil gøre dig lykkeligere*. Tv2 GO krop og sundhed. 15. Januar 2015 kl. 15:52. Tilgået d. 28.04.15 kl. 11.15 fra, <http://go.tv2.dk/kropogsundhed/2015-01-15-danskernes-lykke-daler-disse-ti-redskaber-vil-goere-dig-lykkeligere>

Kacapyr, E. (2008). Cross-country determinants of satisfaction with life. *International Journal of Social Economics*, 35(6), 400-416. doi: 10.1108/03068290810873384. (pp. 400-416)

Kaufman, G. & Taniguchi, H. (2010). Marriage and happiness in Japan and the United States. *International Journal of Sociology of the Family*, 25-48. (pp. 25-48)

Kjørup, S. (2008). *Menneskevidenskaberne. Humanioras historie og grundproblemer* (1. ed.). Frederiksberg: Roskilde Universitetsforlag. (pp. 55-110)

Kragh-Sørensen, P. & Kessing, L. V. (2010). *Affektive sindslidelser*. In Mors, O., Kragh-Sørensen, P. & Parnas, J. (2010). *Klinisk Psykiatri* (3. ed.). København: Forfatterne og Munksgaard Danmark (pp. 361-446)

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Interview: introduktion til et håndværk*. Hans Reitzel. (pp. 13-339)

- Lelkes, O. (2006). Tasting freedom: Happiness, religion and economic transition. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 59(2), 173-194. doi:10.1016/j.jebo.2004.03.016. (pp. 173-194)
- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M. & Lucas, R. E. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: a meta-analysis. *Journal of personality and social psychology*, 102(3), 592. doi: 10.1037/a0025948. (pp. 592-615)
- Luhmann, M., Schimmack, U. & Eid, M. (2011). Stability and variability in the relationship between subjective well-being and income. *Journal of Research in Personality*, 45(2), 186-197. doi:10.1016/j.jrp.2011.01.004 (pp. 186-197)
- May, C. P., Rahhal, T., Berry, E. M. & Leighton, E. A. (2005). Aging, source memory, and emotion. *Psychology and aging*, 20(4), 571. doi: 10.1037/0882-7974.20.4.571. (pp. 571-578)
- Nørager, T. (2007). *Frankfurterskolen*. In B. Rahbek. In Rahbek, B. (2007). *Når mennesket undrer sig* (3. ed.). Denmark: Lindhardt og Ringhof. (pp. 438-450)
- Olesen, S. G. (1980). *Oversættelse af Michel Foucaults "Talens forfatning (1970)"*. København: Rhodos Intern. Science and Art Publ. (pp. 1-50)

Organisation for Economic Co-operation and Development. (2014). *Better life index*. Tilgået d. 06.02.15 fra, <http://www.oecdbetterlifeindex.org/topics/life-satisfaction/>

Peden, A. R., Hall, L. A., Rayens, M. K. & Beebe, L. L. (2000). Reducing negative thinking and depressive symptoms in college women. *Journal of Nursing Scholarship*, 32(2), 145-151. doi: 10.1111/j.1547-5069.2000.00145.x. (pp. 145-151)

Pedersen, I., K. (2010). *Michel Foucault*. In Andersen, P., T. & Timm, H. (2010). *Sundheds sociologi: En grundbog*. København: Hans Reitzel. (pp. 29-48)

Psykologer i Danmark, *De etiske Principper*, nedtaget d. 12.03.15 kl. 14.15 http://www.psykologeridanmark.dk/Psykologens%20arbejde/Lovgivning/~media/Dansk%20Psykolog%20Forening/Filer_dp/Faelles%20filer/Publikationer/Om%20foreningen/Etiske%20principper%20for%20nordiske%20psykologer%202010%202012.ashx

Raffnsøe, S., Gudmand-Høyer, M. & Thanning, M. (2008). *Foucault*. Samfundslitteratur. Frederiksberg: Narayana Press. (pp. 1-392)

Schopenhauer, A. (2007). *Kunsten at være lykkelig – 50 gode råd til en tålielig tilværelse*. København: Informations forlag. (pp. 15-42)

Seligman, M. E. P. (2002). *Lykkens psykologi. Ny psykologi sætter focus på dine fortrin*. København: Aschehoug Dansk Forlag (pp. 1-344)

Singh, K. & Jha, S. D. (2008). Positive and negative affect, and grit as predictors of happiness and life satisfaction. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34(2), 40-45. (pp. 40-45)

Stressforeningen. (2015). Fakta om stress - *Stress i tal*. Tilgået d. 09.02.15 fra, <http://www.stressforeningen.dk/om-stress/fakta-om-stress/stress-i-tal>

Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2010). *Interviewet: Samtalen som forskningsmetode*. In Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (2010). *Kvalitative metoder og tilgange: en grundbog*. Hans Reitzels Forlag. (pp. 29-54)

Wood, J. V. (1996). What is social comparison and how should we study it?. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(5), 520-537. doi: 10.1177/0146167296225009. (pp. 520-537)

Samlet antal benyttede sider: 2.441

OVERSIGT OVER BILAG

BILAG VEDLAGT PÅ CD-ROM:

Bilag 1: Transskription af interview med Malene

Bilag 2: Transskription af interview med Lea

Bilag 3: Interviewguide

Bilag 4: Transskriptionsguide

Bilag 5: Eksempel på samtykkeerklæring

Bilag 6: Bekræftelse på, at projektet følger nutidig etisk psykologstandard

Med *Vedlagt på CD-rom* er de originale transskriptioner af interviewene af Malene, *Bilag 1*, og Lea, *Bilag 2*, vedlagt. Desuden er den originale interviewguide, som blev benyttet til interviewene vedlagt som *Bilag 3*. Den er på dansk, men under selve interviewet blev spørgsmålene stillet på færøsk. Med *Bilag 4: Transskriptionsguide* gives en vejledning til transskriberingsproceduren og til citater og forkortelser i analysen. Med *Bilag 5: Eksempel på samtykkeerklæring* præsenteres det udkast, som informanterne fik tilgivet og har skrevet under på. På grund af, at jeg har sikret informanternes anonymitet, gives kun et udkast til den benyttede samtykkeerklæring og ikke den originale. Med det sidste bilag, *Bilag 6: Bekræftelse på, at projektet følger nutidig etisk psykologstandard*, er der skrevet under på af vejleder og mig selv, at på, at projektet følger nutidig etisk psykologstandard.