

# SVEND BRINKMANN

PROFESSOR I PSYKOLOGI  
AALBORG UNIVERSITET  
SVENDB@HUM.AAU.DK



SVEND BRINKMANN

# STÅ FAST

Et opgør med tidens  
udviklingstvang



GYLDENDAL BUSINESS

# HISTORIEN OM EN SERIE



Hvad er galt med tidens udviklingstvang?



Findes der grundlæggende etiske ståsteder?



Hvad kræves for at stå fast på etiske ståsteder?



Hvordan kan vi leve efter kritikken?

# DEN ACCELERERENDE KULTUR

- Oplevet hastighedsforøgning
- Fra rødder til fødder
- Fra pilgrimmen til turisten som identitetsmetafor
- (Selv-)udvikling som privilegium, ret eller tvang?



YOU CAN'T  
HAVE A FAVORITE  
PLACE UNTIL YOU'VE  
SEEN THEM ALL.

*Do you live an InterContinental life?*

Call 1-800-ICHOTELS  
or visit [www.intercontinental.com](http://www.intercontinental.com)

  
INTERCONTINENTAL  
HOTELS & RESORTS

# SAMFUNDSMÆSSIGE FORANDRINGER

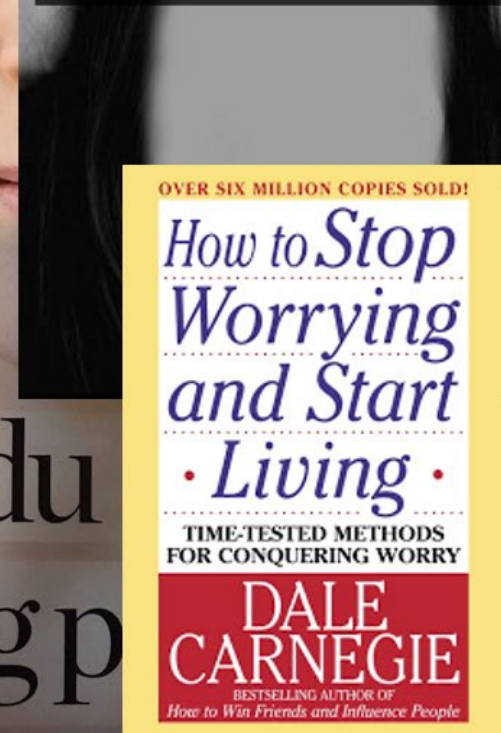
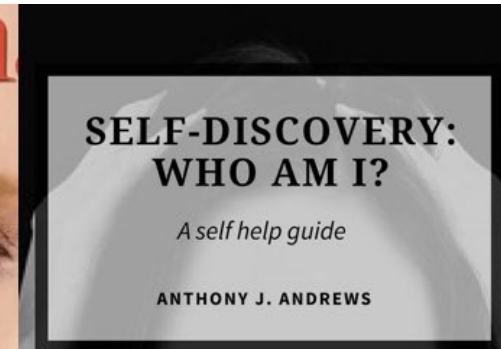
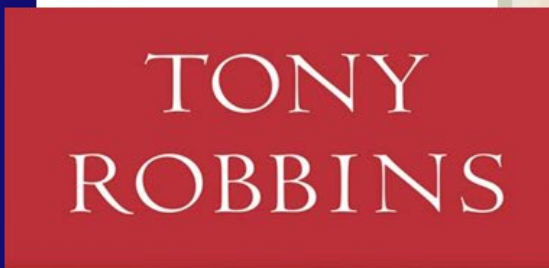
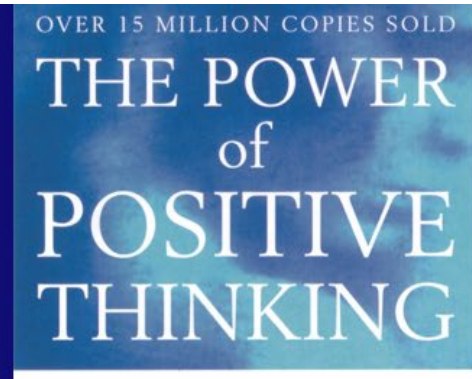
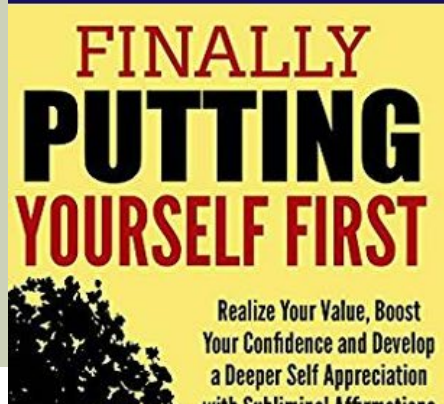
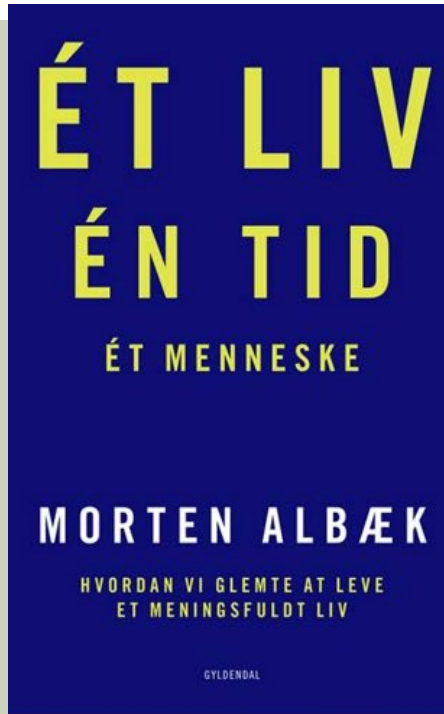
■ <b>Samfundstype</b>	<b>Industrisamfund</b> "Fast" modernitet	<b>Forbrugersamfund</b> "Flydende" modernitet
■ <b>Selvforståelse</b>	Det stabile selv	Det fleksible selv
■ <b>Kerneværtdi</b>	Ejerskab, besiddelse	Forbrug, oplevelse
■ <b>Livsudfordring</b>	Kontrollere begær i en forbudskultur	Træffe valg i en påbudskultur
■ <b>Patologier</b>	Neuroser	Depressioner
■ <b>Uddannelse</b>	Kvalifikationer	Kompetencer
■ <b>Arbejdsforståelse</b>	Karriere Protestantisk arbejdsetik	Jobs At være sin egen virksomhed
■ <b>Psykologier</b>	Psykoanalyse, behaviorisme	Humanistisk psykologi, positiv psykologi

# HVAD GØR OS LYKKELIGE?

*Happiness in Different Activities (fixed effects regression model)*

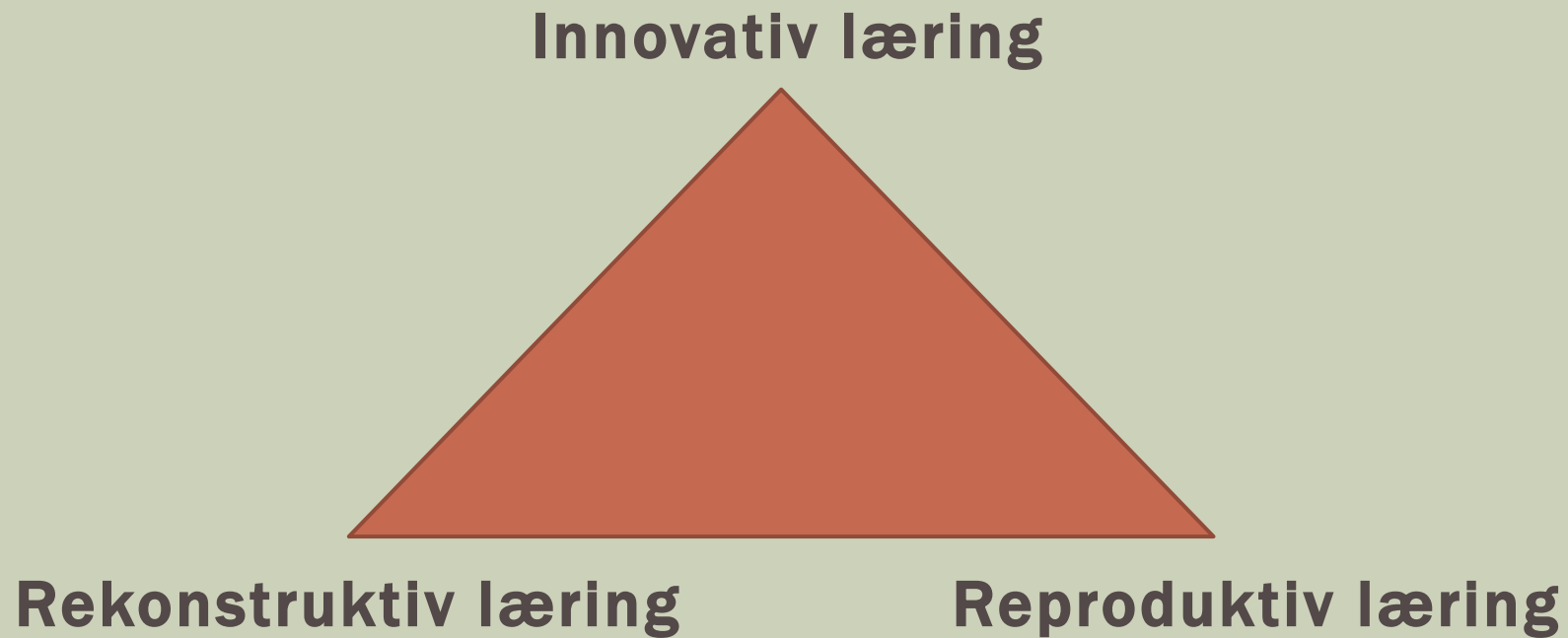
Happy (0–100) Activities (in rank order)	Coefficient	t
Intimacy, making love	14.20	(44.4)
Theatre, dance, concert	9.29	(29.6)
Exhibition, museum, library	8.77	(25.0)
Sports, running, exercise	8.12	(45.5)
Gardening, allotment	7.83	(22.8)
Singing, performing	6.95	(17.5)
Talking, chatting, socialising	6.38	(75.2)
Birdwatching, nature watching	6.28	(11.4)
Walking, hiking	6.18	(37.0)
Hunting, fishing	5.82	(3.98)
Drinking alcohol	5.73	(54.0)
Hobbies, arts, crafts	5.53	(22.5)
Meditating, religious activities	4.95	(11.2)
Match, sporting event	4.39	(15.2)
Childcare, playing with children	4.10	(19.4)
Pet care, playing with pets	3.63	(17.1)
Listening to music	3.56	(27.6)
Other games, puzzles	3.07	(11.1)
Shopping, errands	2.74	(25.1)
Gambling, betting	2.62	(2.82)
Watching TV, film	2.55	(36.3)
Computer games, iPhone games	2.39	(18.4)
Eating, snacking	2.38	(37.1)
Cooking, preparing food	2.14	(22.0)
Drinking tea/coffee	1.83	(18.4)
Reading	1.47	(13.3)
Listening to speech/podcast	1.41	(9.62)
Washing, dressing, grooming	1.18	(11.5)
Sleeping, resting, relaxing	1.08	(11.4)
Smoking	0.69	(3.16)
Browsing the Internet	0.59	(6.13)
Texting, email, social media	0.56	(5.64)
Housework, chores, DIY	-0.65	(-6.59)
Travelling, commuting	-1.47	(-16.2)
In a meeting, seminar, class	-1.50	(-9.01)
Admin, finances, organising	-2.45	(-14.2)
Waiting, queuing	-3.51	(-22.7)
Care or help for adults	-4.30	(-7.75)
Working, studying	-5.43	(-44.0)
Sick in bed	-20.4	(-67.9)

# MODGIFT MOD SELVHJÆLPSAFHÆNGIGHED?



# LÆRENDE ORGANISATIONER

- Lærende organisationer skal lære at huske!



Kilde: Elmholdt "Innovative learning is not enough"

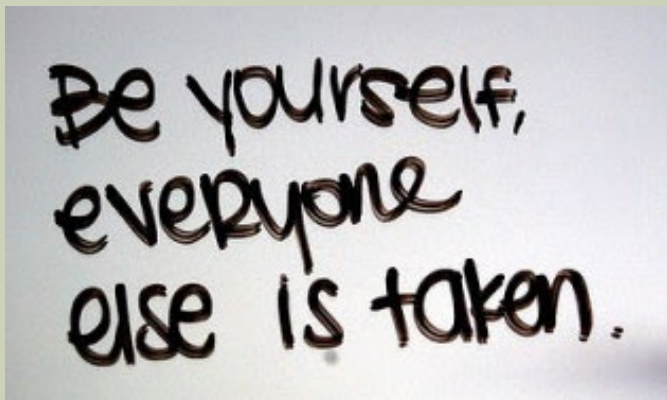
# FRIHED OG MENING I DET ALMENE

Det unikke: At finde sig selv  
eller

Det almene: At gøre sin pligt

At have det godt  
eller

At gøre det godt



Be yourself,  
everyone  
else is taken.



# EN ANTI-SELVHJÆLPSSGUIDE: TRIN 1

**Hold op med at mærke (så meget) efter i dig selv**

- Vores mavefornemmelse er ofte forkert (jf. Kahneman)
- Noget ubetydeligt kan tillægges for stor vægt (jf. sundhedens paradoks)
- Svarene er sjældent "inde i dig selv"
- Du kan affinde dig med dig selv frem for at finde dig selv
- Du kan øve dig i at gøre noget godt, som du ikke har lyst til

# EN ANTI-SELVHJÆLPSPGUIDE: TRIN 2

**Fokuser (også) på det negative i dit liv**

- Det positives tyranni (jf. Barbara Held)
- Positiv tænkning som krænkelse (jf. Ehrenreich)
- Det tragiske er en del af livet
- Stoicismens "memento mori"
- Du kan øve dig i negativ visualisering

# EN ANTI-SELVHJÆLPSSGUIDE: TRIN 3

## Tag nej-hatten på (ind imellem)

- Ja-hatten og vindbøjtlen
- Overbookninger i projektsamfundet (jf. Fogh Jensen)
- At sige nej og træde i karakter (jf. Schultz Jørgensen)
- "How to stop living and start worrying" (jf. Critchley)
- Sig nej med et smil

# EN ANTI-SELVHJÆLPSSGUIDE: TRIN 4

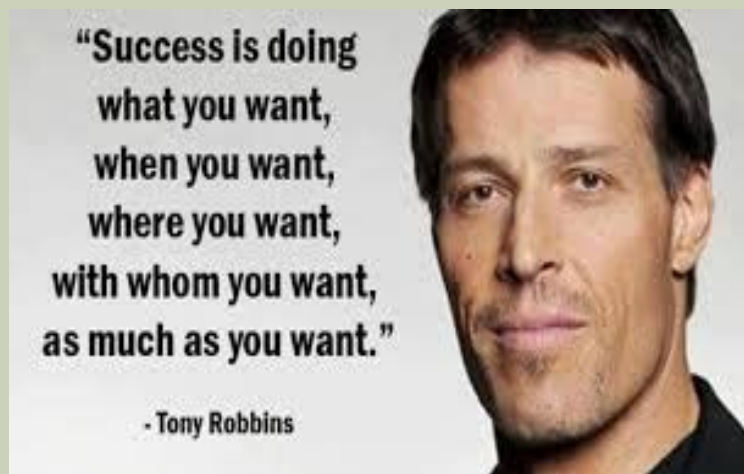
## Undertryk dine følelser

- Følelseskulturen og intimitetstyranniet (jf. Illouz og Sennett)
- Følelser som værdi-definitioner eller – pejlemærker?
- Vrede, skyld og skam som eksempler
- Du kan stræbe efter værdighed frem for autenticitet
- Humor og projektiv visualisering

# EN ANTI-SELVHJÆLPSPGUIDE: TRIN 5

## Fyr din coach (og få en ven!)

- Coachificering af tilværelsen
- Constant never ending improvement som ideal?
- Er svarene "inde i dig selv"?
- Få en vennekreds og ikke bare et "netværk"
- Aflys noget-for-noget-tankegangen og forær din coach en billet til et museum



# EN ANTI-SELVHJÆLPSGUIDE: TRIN 6

**Læs en roman – ikke en selvhjælpsbog eller  
biografi**

- Tænk hvis selvhjælpsbøger virkede?
- Fra lineære succeshistorier til tilværelsens kompleksitet
- Fra den stærke, handlende ener til reel, menneskelig skrøbelighed
- Du bliver, hvad du læser!

# EN ANTI-SELVHJÆLPSSGUIDE: TRIN 7

## Dvæl ved fortiden

- Den accelererende kulturs nutidsfokus
- Lev i nuet! Just do it!
- Den kollektive historie som fundament for fællesskaber
- Den personlige historie som fundament for integritet
- Ricoeur om "selv-konstans" som moralens forudsætning

# STOICISMEN SOM LIVSFILOSOFI



- Mennesket som et rationelt, politisk dyr (Aristoteles)
- Stoicismen hos Seneca, Marcus Aurelius og Epiktet
- Om livets korthed og menneskets manglende kontrol
- Korrektiv til nutidens uhæmmede vækstfilosofi
- En før-kristen og før-ideologisk livsfilosofi
- En moderne stoicisme bør spørge: "Hvem er du?" (ikke "Hvem er jeg?")
- Selvet som et netværk af forpligtelser
- Fokus på dyder som sindsro, værdighed og pligtfølelse
- At gøre det godt – og ikke bare have det godt

# FORSLAG TIL STÅSTEDER

1. **Det gode:** "Hvis der er noget, vi gør for dets egen skyld, må det være det overordnede gode." (Aristoteles)
2. **Værdigheden:** "Alt har en pris eller en værdighed." (Kant)
3. **Løftet:** "Mennesket er et dyr med retten til at aflægge løfter." (Nietzsche)
4. **Selvet:** "Selvet er et forhold, der forholder sig til sig selv." (Kierkegaard)
5. **Sandheden:** "Selv om der ikke findes nogen sandhed, kan mennesket være sandfærdigt." (Arendt)

# FLERE FORSLAG TIL STÅSTEDER

**6. Ansvaret:** "Den enkelte har aldrig med et andet menneske at gøre uden at han holder noget af dets liv i sin hånd." (Løgstrup)

**7. Kærligheden:** "Kærlighed er den ekstremt vanskelig erkendelse af, at noget andet end en selv er virkeligt." (Murdoch)

**8. Tilgivelsen:** "Man kan kun tilgive det utilgivelige." (Derrida)

**9. Friheden:** "Friheden udgøres ikke primært af privilegier, men af pligter." (Camus)

**10. Døden:** "Den, der har lært at dø, har aflært at være slave." (Montaigne)