



JÖNKÖPING UNIVERSITY

*School of Education and
Communication*

Vad är egentligen lycka?

*En komparativ studie av lyckobegreppet enligt
Aristoteles, Bentham, Mill och Dalai Lama XIV.*

DELKURS: Uppsatskurs, 15 hp

KURS: Religionsvetenskap för ämneslärare, 91-120 hp

FÖRFATTARE: Hildiana Bardavid

EXAMINATOR: Martin Berntson

TERMIN: VT 2016

SAMMANFATTNING

Hidiana Bardavid

Vad är egentligen lycka?

En komparativ studie av lyckobegreppet enligt Aristoteles, Bentham, Mill och Dalai Lama XIV.

Antal sidor: 38

Vad är egentligen lycka? är en magisteruppsats inom etik. Syftet med uppsatsen är att göra en jämförelse av Aristoteles, Bentham, Mill och Dalai lamas lyckobegrepp utifrån deras litterära verk. Lyckobegreppet är något som man genom människans livstid har diskuterat och många menar att människans mål med livet är att sträva efter lyckan. Men vad är egentligen lycka och hur kan människan uppnå lyckan?

För att genomföra undersökningen används en kvalitativ metod. Den kvalitativa metoden medför en mer analytisk syn på de litterära verken som har använts för undersökningen. Materialet har läst, analyserats och tolkats.

Lyckobegreppet är annorlunda enligt varje författare, men vissa likheter finns. Aristoteles menar att det är viktigt att människan strävar efter att vara god för då kan man uppnå det viktigaste med livet, vilket är lyckan. Dalai lama menar att det viktigaste är att människan kan finna sin inre frid genom mental och etisk disciplin för då når man lyckan. Bentham har en mer kvantitativ syn på lycka och menar att det viktigaste är att maximera lyckan. Mill är inne på samma spår som Bentham men menar att det är viktigt att göra lyckobegreppet något mer rättvist. Lycka är den sinnesstämning som människan uppnår efter att ha genomfört goda handlingar och gjort sunda val i livet.

Sökord: Lycka, lyckobegreppet, happiness, etik, ethics, Aristoteles, Jeremy Bentham, John Stuart Mill, Dalai lama

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1 Inledning	1
1.1 Syfte och frågeställningar	2
1.2 Avgränsningar	3
1.3 Material och metod	5
1.4 Forskningsläge	7
1.5 Disposition	12
2 Bakgrund till ämnesdidaktisk relevans.....	13
2.1 Kursplanerna för religionskunskap	13
2.2 Normativ etik	15
2.3 Livsfrågor	16
3 Undersökning	17
3.1 Aristoteles eudaimonia.....	17
3.2 Bentham och den kvantitativa lyckan	20
3.3 Mill och den kvalitativa lyckan.....	23
3.4 Dalai lamas lyckohandbok	25
3.5 Sammanfattning	28
4 Diskussion av resultat	31
4.1 Didaktisk koppling	33
5 Käll- och litteraturförteckning	34
5.1 Källförteckning	34
5.2 Litteraturlista	34
5.3 Elektroniska källor	35

1 Inledning

”En lycklig människa är en som skapar sin egen lycka.”

Ovanstående citat hörde jag för första gången för kanske sju år sedan från en vän till mig. Det är dessutom ett igenkänt ordspråk som man brukar säga ibland, speciellt till människor som kanske känner sig nedstämda för tillfället. Men frågan är, tolkar alla människor ett sådant citat på samma sätt som jag gjort? En annan kanske skulle tycka att citatet är deprimerande eftersom de själva inta har förutsättningarna att skapa sin egen lycka, och på så vis är dem inte lyckliga? Man har alltid tyckt att ordet *lycka* står för att man är glad och att man mår bra. Men på den senaste tiden har jag mer och mer funderat vid själva begreppet lycka. Vad är lycka och hur kan man uppnå lyckan? Är sann lycka något man själv skapar eller är man beroende av omgivningen för att kunna uppnå sann lycka? Begreppet lycka är väldigt varierande och jag tror också att det är väldigt individuellt. Filosofer under olika tidsperioder lyfter lyckobegreppet i deras etiska teorier och diskuterar lyckan för människan och vad det innebär.

Det som är intressant med lyckobegreppet, enligt mig själv, är att det är svårt att veta om man faktiskt har uppnått lyckan. Man kanske kan tycka att man har uppnått lycka när man är glad för tillfället. Men hur vet man att man är lycklig och inte bara glad eller på gott humör? Är det samma sak? Hur kan man veta att man har levt ett lyckligt liv, om det kanske bara är för en stund i hela livet som man har varit lycklig? Det kanske bara är en händelse i ens liv som fått en att bli riktigt lycklig, som till exempel en speciell present som man önskat sig. Hur vet man då om man inte bara var lycklig för stunden? Det kan betyda helt olika saker för olika människor och det kan finnas flera olika faktorer till varför ett begrepp kan skilja sig så mycket mellan individer. Det kan vara religion, kultur, samhälle och språk som gör att ens eget lyckobegrepp skiljer sig från någon annans. Under mina högskolestudier inom religionsvetenskap har frågor ständigt väckts när man har läst om etik. Det är alltid inom etiken man stöter på lyckobegreppet och alla filosofer och etiker har egna definitioner av vad lycka är och hur man kan uppnå det.

Att få begrepp definierade kan hjälpa människan att tolka begreppet, speciellt om begreppet har definierats av någon som vet vad den forskar och skriver om. Men filosofer och författare har olika åsikter och definitioner av olika begrepp, och det gäller även lyckobegreppet. Etik och filosofi är ämnen som har haft en ledande roll i världen sen den moderna människan haft en stor roll i formandet av världens alla olika samhällen. Etik försöker ge oss svar på så många frågor som andra ämnen inte kan, men det är inte vanligt att man vänder sig till just etik för att

få svar på olika livsfrågor. Inom etiken brukar man också diskutera moral och hur en människa bör agera och vad man bör göra för att leva ett gott liv. Men etiken handlar om mycket mer än moral och vad man ska göra för att leva ett gott liv. Men vägen till lycka, välmående och framgång kan se olika ut beroende på vilken filosofers verk man läser. Platon, Aristoteles, Kant, Bentham och Mill är några filosofer som har haft stor betydelse för etiken och moralfilosofin. De har alla skrivit egna verk och har sina egna teorier som de har utvecklat. Det har väckt mitt intresse för att studera vad lyckobegreppet är enligt vissa av dessa filosofer för att kunna definiera lyckobegreppet. Man stöter trots allt på lyckobegreppet mycket i vardagen och man får ständigt höra att en väninna känner sig lycklig eller är lycklig för att något positivt har hänt i hennes vardag. Då kan det vara intressant att undersöka vad lyckobegreppet faktiskt betyder enligt vissa filosofer och hur detta kan kopplas till vardagen.

1.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med uppsatsen är att utifrån de utvalda filosofernas litterära verk göra en jämförelse av deras definition av lyckobegreppet. Undersökningen kommer syfta till att problematisera filosofernas egna lyckobegrepp för att sedan ställa dessa mot varandra och göra en komparativ studie av de olika lyckobegreppen.

- Definieras lyckobegreppet av de olika teoretikerna?
- Vad är lycka och hur kan man uppnå den, enligt de olika teoretikerna?
- Är lyckan det slutgiltiga målet, enligt de olika teoretikerna?

1.2 Avgränsningar

De avgränsningar som har gjorts för den här undersökningen känns väldigt passande i och med ämnet. De filosofer samt deras teorier som har valts för undersökningen är människor vars litterära verk och teorier har lagt grunder för etik och moralfilosofi sen flera år tillbaka. Den första avgränsningen som har gjorts för undersökningen är vilken sorts etik jag har valt att rikta mig in på. Författarnas litterära verk som används för undersökningen är etiska teorier som ingår i normativ etik, eftersom samtliga teorier får normativa slutsatser. Normativ etik är något som präglar den svenska religionsundervisningen och det står även i kursplanerna för de olika åldrarna att normativ etik är något som ska läras ut i skolan.¹

Den andra och kanske mest naturliga avgränsningen jag har gjort för undersökningen är antal författare vars verk samt teorier jag väljer att undersöka och ha som källmaterial för undersökningen. De filosofer och etiker som jag har valt är Aristoteles, Jeremy Bentham, John Stuart Mill och Dalai lama. Anledningen till att jag har valt dessa kan förklaras enkelt, då alla utgår från olika sorters etik och har på så vis olika teorier (förutom Bentham och Mill då båda är utilitarister men det finns vissa skillnader mellan deras uppfattning av lycka). Aristoteles har jag valt eftersom att han är en av få filosofer som har lagt grunden för den moderna etiken och hans verk *Den nikomachiska etiken* anses vara ett av de mest betydelsefulla verken inom den etiska världen. Aristoteles lade också grunden för en av de större normativa etiska teorierna vilket är dygdetik.² *Den nikomachiska etiken* är det verk Aristoteles har skrivit där han lyfter upp flera olika sorters karaktärsdrag (dygder) och i samband med dessa nämner han lyckan ofta.

Jeremy Bentham är en etiker som man kallar för grundaren av den normativa teorin *utilitarism*.³ På så vis som Aristoteles har lagt grunden för dygdetik har Bentham lagt grunden för utilitarism. Det är en av de främsta etiska teorierna som lärs ut idag på de svenska skolorna.⁴ Man kanske kan tycka att utilitarismen är lite utdaterad eftersom det känns som om den etiska teorin inte kan appliceras på dagens samhälle, men trots det finns det utilitaristiska tankegångar i dagens samhälle. Utilitaristiska tankegångar finns inom till exempel resursfördelning av olika slag i samhället. Man gör val inom resursfördelningar utifrån vad som kan hjälpa flest och ge flest människor bäst förutsättningar. John Stuart Mill är också betydande

¹ Skolverket, 2011, *Läroplan, examensmål och gymnasiegemensamma ämnen för gymnasieskolan 2011*, s 138

² Aristoteles, 2012, *Den nikomachiska etiken*, s 14

³ Peter Singer, 1996, *Praktisk etik*, s 21

⁴ Skolverket 2011, s 138

för utilitarismen eftersom han var den som utvecklade Benthams etiska och filosofiska tankar och på så vis blev utilitarismen mer utvecklad än vad den var först då Bentham formulerade den i sin bok *Utilitarianism*.⁵ Anledningen till att jag har valt att använda mig av både Benthams och Mills litterära verk om utilitarismen är för att de båda går hand i hand men Mills verk är något mer problematiserande än Benthams. Det som kanske skiljer mest mellan Mills utilitarism och Benthams utilitarism är att Mill talar mycket om kvalitativa skillnader i lycka än vad Bentham gjorde.⁶

Tenzin Gyatso, mer känd som Dalai lama (den fjortonde), är väl inte vad man skulle kalla för etikern som de andra jag har nämnt. Men Dalai lama är en nutida person med etiska samt filosofiska inslag i sin ledarstil.⁷ Dalai lama är en religiös ledare inom buddhismen, främst inom tibetansk buddhism. Dalai lama anses vara en så kallad bodhisattva. Det betyder att han är en upplyst person som inte har uppgått i Nirvana utan har reinkarnerats om och om igen i nya kroppar för att hjälpa resten av mänskligheten att uppnå Nirvana.⁸ Dalai lama har publicerat *Lycka! En handbok i konsten att leva* med syftet att förklara vad lycka är och hur man ska uppnå det för att leva ett så gott liv som möjligt. En annan anledning till varför Dalai lama har valts för undersökningen är för att Dalai Lama är en känd föreläsare som åker runt om i världen och föreläser om hur man kan hitta lugnet och lyckan i livet och vad man ska göra för att nå dit.

Per automatik blir den tredje avgränsningen att jag utgår enbart från dessa författares litterära verk när jag undersöker lyckobegreppet samt hur de alla anser att man kan uppnå lyckan. Anledningen till att jag har valt verk från olika etiska författare är för att jag vill ha mer än en definition av vad lycka är och hur man skulle kunna uppnå lycka. Verken har valts ut efter undersökning kring författarnas olika verk och de utvalda verken är de som berör lyckobegreppet och är därför viktiga för uppsatsen. De olika författarnas lyckobegrepp kan på så vis jämföras med varandra. Eftersom uppsatsen syftar till att undersöka hur lyckobegreppet skiljer sig mellan de olika teoretiska verken kommer jag inte att formulera min egen teori. Detta eftersom att jag utgår helt och hållet från de redan formulerade teorierna i undersökningen. På så vis blir författarnas egna teorier grunden för uppsatsen.

⁵ John Stuart Mill, 1998, *Utilitarianism*, s 3

⁶ Singer 1996, s 24

⁷ Nationalencyklopedin, 2016, *Dalai Lama*, hämtad 2016-04-14 från <http://www.ne.se.bibl.proxy.hj.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/dalai-lama>

⁸ The Office of His Holiness the Dalai Lama, 2016, *Dalai Lama*, hämtad 2016-04-14 från <http://www.dalailama.com/messages/statement-of-his-holiness-the-fourteenth-dalai-lama-tenzin-gyatso-on-the-issue-of-his-reincarnation>

1.3 Material och metod

Den första boken som använts för undersökningen är Aristoteles kända verk *Den nikomachiska etiken* som tros vara skriven först på 350-talet f. Kr.⁹ Det är Aristoteles mest kända skrift och är, som redan nämnt, en av de mest grundläggande texterna inom moralfilosofi.¹⁰ I *Den nikomachiska etiken* lyfter Aristoteles frågan om vad dygder är och vilka karaktärsdygder som anses vara positiva och vilka sorts laster som anses vara negativa. Det som är utav största intresse för undersökningen är att Aristoteles i *Den nikomachiska etiken* lyfter lyckobegreppet. Jag läser en svensk översättning av *Den nikomachiska etiken* eftersom det underlättar min läsning. Den svenska översättningen gjordes av Mårten Ringbom.

Om principerna för moralen och lagstiftningen är Jeremy Benthams litterära verk där han skriver om utilitarism och vad lycka kan ge människan och samhället. Jag har dock valt att läsa den svenska översättningen, främst för att den engelskan Jeremy Bentham skrev på är väldigt avancerad samt gammaldags engelska och kan därför bli lite svårare att förstå. Utöver Benthams verk om utilitarism används även John Stuart Mills verk *Utilitarianism* samt den svenska översättningen *Utilitarism*. Det är naturligt att Mills verk är med i undersökningen då Mill har bara utvecklat Benthams etiska teori om utilitarism. Tanken är att särskilja lite på dessa två etiker eftersom jag kommer trycka på vad Mill utvecklade utifrån Benthams utilitaristiska teori. En annan anledning till varför både Bentham och Mill används för undersökningen är för att båda två är inflytelserika för utilitarismen.

Den sista boken som ligger till grund för undersökningen är *Lycka! En handbok i konsten att leva* som är publicerad av Dalai lama med hjälp av författaren Howard C. Cutler. Det som kan skilja sig mellan denna bok och de andra som nämnts är att Dalai lama ses kanske inte som en filosof eller etiker som de andra tre men han är mer av en ”nutida” filosof. Dalai lama är trots allt den högste religiöse ledaren inom buddhismen och predikar väldigt mycket om hur människan bör agera och bör leva för att livet ska vara meningsfullt. Dalai lama och hans bok är dessutom väldigt nära i tiden då utgivningsåret är 2016. Dalai lama är dock inte bara en religiös ledare inom buddhismen, utan i dagens samhälle influerar Dalai lama många fler människor än bara religiösa. Många människor ser Dalai lama som en så kallad lyckoguru och väljer att läsa hans böcker om lycka för att kunna hitta en lycklig vardag i sitt liv. Dalai lama är också en anlitad föreläsare runt om i världen som föreläser om just lycka och hur man bör leva.

⁹ Aristoteles 2012, s 8

¹⁰ Aristoteles 2012, s 11

Dessa teoretiska verk utgör tillsammans källmaterialet för undersökningen. De olika verken skiljer sig från varandra och på så vis kan deras lyckobegrepp ställas mot varandra och jämföras. Valprocessen av ovannämnda böcker skedde genom ett urval i en fördjupningskurs. I den här fördjupningskursen blev jag tilldelad flera böcker av olika filosofer samt författare inom ämnet. Det var under den här kursen som dessa verk valdes inför den här undersökningen. Flera verk lästes av samma författare (men även andra författares verk lästes) men de fyra ovannämnda valdes då de kändes som de mest relevanta och givande verken för undersökningen.

Den bästa metoden för den här sortens undersökning är en kvalitativ metod. När man använder sig av en kvalitativ metod studerar man och tolkar källmaterialet och försöker på så vis hitta gemensamma nämnare eller skillnader i källmaterialet.¹¹ En kvalitativ studie ger ett större djup och är mer analyserande och då undersöker man innebörden av källmaterialet.¹² Det är också viktigt för undersökningen att jag är kritisk i min läsning av alla de litterära verken. Kritisk läsning, i det här fallet, innebär att man är kritisk till det man läser och kritisk av texternas inbördes förklaringar och argument. Kritisk läsning kan också innebära att man funderar väldigt mycket på vad som faktiskt står i texten, att man får en viss distans till det och kan analysera texten, men också att man försöker analysera vad det är som faktiskt är skrivet och vad som är sagt. Genom kritisk läsning försöker man tyda vad texten betyder och vad det kan betyda i relation till vad som skrivs genom hela texten.

Den kvalitativa metoden och den kritiska läsningen har hjälpt mig att nå mitt resultat väldigt enkelt. Varje bok lästes var för sig och fokus låg på att läsa kring författarnas lyckobegrepp. Markeringar gjordes i varje bok där lyckobegreppet lyftes upp och diskuterades. Efter att jag hade läst igenom varje bok gick jag igenom mina markeringar i böckerna och gjorde en mer kritisk och analyserande läsning av dessa markeringar. Dessa analyser skedde var för sig och gav mig mer förståelse för författarnas egna lyckobegrepp.

Den nikomachiska etiken, Om principerna för moralen och lagstiftningen, Utilitarianism och Lycka! En handbok i konsten att leva kommer först att läsas var för sig, därefter kommer deras lyckobegrepp att presenteras och analyseras. På så vis kan man hitta och beskriva lyckobegreppet enligt de olika författarna samt få svar på vad lycka är och hur den uppnås enligt varje författare.

¹¹ Alan Bryman, 2008, *Samhällsvetenskapliga metoder*, s 340

¹² Carl-Henric Grenholm, 2006, *Att förstå religion – metoder för teologisk forskning*, s 151

1.4 Forskningsläge

Den forskning som presenteras i detta kapitel är av olika former. Den tidigare forskning som presenteras för undersökningen är studier skrivna av forskare och doktorander i olika ämnen, inte bara inom etik, men alla studier har koppling till uppsatsens ämne.

”What is happiness?” är en studie skriven av de PhD-studenterna Ahmad Alipour, Ahmad Pedram, Mohammad Reza Abedi och Zeinab Rostami från Iran. De har tillsammans skrivit studien ”What is happiness?” och syftar till att undersöka vad lycka är och hur en lycklig människa är. De skriver i inledningen till studien att på senare år har många forskare inom psykologi undersökt vad lycka är och vad en lycklig människa har för karaktärsdrag.¹³ Syftet med deras studie är att undersöka utvecklingen för lyckobegreppet. De skriver vidare i inledningen att i det antika Grekland trodde man att lycka var antingen något man fick, som en gudagåva, eller något som var helt turligt baserat. Aristoteles trodde ju att man kunde påverka sitt eget lyckotillstånd genom att öva dygder.

De som intresserade de fyra PhD-studenterna är att ju mer tiden har gått har lyckobegreppet utvecklats till något annat än vad det var under det antika Grekland. De hänvisar främst till Aristoteles och hans begrepp *eudaimonia*. Eudaimonia härstammar från två grekiska ord vilket är eu (good=bra) och daimon (God, spirit, demon=Gud, ande, demon).¹⁴ Dagens lyckobegrepp brukar oftast vara synonymt med att man är glad, vilket de menar är alldeles för ytligt. I själva resultatdelen nämner författarna att lyckobegreppet inte alltid har haft en stor roll inom psykologiämnet utan att det är väldigt nytt inom psykologi. De lyfter upp en teori om varför lyckobegreppet idag spelar en så stor roll inom västerländsk psykologi som kallas för *the progress paradox* som Greg Easterbrook har utvecklat.¹⁵ The progress paradox innebär att människan blir lyckligare av att leva ett liv som inte är så objektivt, människan ska göra val i livet som gör en lyckligare. Alipour, Pedram, Abedi och Rostami kommer fram till i slutet av sin studie att den ”säkraste vägen” till lycka är kvalitetsfulla relationer till sina medmänniskor. Med kvalitetsfulla relationer menar dem att man ska lägga fokus på sin familj, vänner, partners och kollegor. Gör man det blir man per automatik lyckligare, enligt PhD-studenterna.¹⁶

¹³ Alipour, Ahmad., Pedram, Ahmad., Abedi, Mohammad Reza., Rostami, Zeinab, 2012, What is happiness?, *Interdisciplinary Journal Of Contemporary Research In Business*, 2012:3. s 660

¹⁴ Alipour, Pedram, Abedi, Rostami 2012, s 660

¹⁵ Alipour, Pedram, Abedi, Rostami 2012, s 661

¹⁶ Alipour, Pedram, Abedi, Rostami 2012, s 663

”Is happiness relative?” är skriven av Ruut Veenhoven, en holländsk sociolog. Veenhoven är väldigt känd för sina studier på just lyckobegreppet. ”Is happiness relative?” är en studie där Veenhoven syftar till att undersöka om lyckan är relativ och ifall människan är beroende av lyckan. Veenhovens studie är upplagd på ett annorlunda sätt än vad jag är van vid att läsa studier. Han har lagt fram sin egen teori om att lyckan är relativ och att det finns flera olika förklaringar till varför den är det. Veenhoven har tagit del av olika studier där fokus ligger på lyckobegreppet i samband med olika sociala händelser/levnadsförhållanden. Först lägger Veenhoven fram de hävdade bevisen som läggs fram i de olika studierna, därefter ger han sin egen syn på dessa hävdade bevis.¹⁷

Veenhoven menar att teorin om att lyckan är relativ är en väldigt gammal teori som grekiska filosofer grundade under det antika Grekland.¹⁸ Relativ lycka enligt Veenhoven är när människan är beroende av lyckan. Veenhoven menar också att förr var lyckobegreppet bara en del inom filosofi men idag har lyckobegreppet en stor del i sociologi, ekonomi och psykologi. Enligt Veenhoven är det människor som ständigt försöker nå lyckan och bli lyckliga i sitt liv, men i jakten på lycka blir det snarare så att dem blir olyckliga. Veenhoven definierar lyckobegreppet såhär: total lycka är uppnått när man känner att livet är fulländat. Lycka är alltså när man uppskattar och gillar sitt liv.¹⁹

Efter att ha presenterat de fyra olika studierna där lyckobegreppet prövats ibland annat en studie om lycka i fattiga kontra rika samhällen, om lyckan blir större efter tuffare perioder i ens liv och om man kan vara lycklig trots motgångar lägger han fram sin slutsats. I sin slutsats skriver Veenhoven att teserna han presenterat inte kan bekräfta teorin om att lycka är relativt. Den första tesen som han presenterade var att lycka är en fråga om jämförelse, och att detta i själva verket är att lycka är detsamma som belåtenhet. Men denna tesen fallerar då den totala lyckan inte kan vara en fråga om en jämförelse som den är, enligt Veenhoven. Den andra tesen syftar till att nivåerna av lycka kan anpassa sig till varje situation, men varje nivå har sitt eget ankare så som medfödda behov eller sociala värden som inte gör att de olika nivåerna av lycka kan uppnås.²⁰ Veenhoven avslutar sin studie med att säga att lycka är därför inte helt relativt.

¹⁷ Ruut Veenhoven, 1989, Is happiness relative?, i J.P. Fargas & J.M. Innes (red.), *Recent advances in social psychology: an international perspective*, s 237

¹⁸ Veenhoven 1989, s 235

¹⁹ Veenhoven 1989, s 235

²⁰ Veenhoven 1989, s 241

Bengt Brülde är en svensk professor och filosof som har forskat och gjort studier inom ämnet filosofi, närmare bestämt lyckan. Han kallas ofta för Sveriges främste lyckoforskare. *Hur viktigt är det att vara lycklig? Om lycka, mening och moral* publicerades 2010 och söker svaren på hur viktigt det är att vara lycklig och om det räcker för människan att vara lycklig. Brülde skriver i sin inledning att syftet med hans forskning inte är att svara på vilket beslut som är det bästa utan hur man bör resonera.²¹ Ett ytterligare syfte med Brülde's undersökning är att undersöka lyckofrågan, dvs. hur man blir lycklig och vad man måste göra för att leva lyckligt.²² Brülde skriver vidare att det ofta påstås att människan längtar efter lycka och att människans strävan efter lycka är en del av vår natur. Men Brülde går emot detta påstående och menar att människan inte alltid strävar efter lyckan, då de saker man gör kanske inte alltid gör en lycklig. Han tar upp ett exempel om en thailändsk kvinna som kommer från en fattig by, som väljer att flytta till storstan enbart för att jobba och tjäna in pengar till sin behövande familj. Det gör inte henne lycklig, utan hon måste. Strävar verkligen människan efter lyckan då?²³

Vidare lyfter Brülde ”vanliga” lyckobegrepp, främst för att förtydliga lyckobegreppet. Det första lyckobegreppet han lyfter upp är då man använder ordet lycka som ett mentalt tillstånd som man befinner sig i. Detta är ett psykologiskt lyckobegrepp, som han kallar det. Det andra lyckobegreppet är själva känslan, att man känner sig lycklig. Det är en attityd om att man känner sig lycklig.²⁴ Brülde lyfter också upp olika saker i livet som kan göra människan lycklig och hjälpa en med strävan efter ett lyckligt liv. Brülde menar att lycka beror på massor av olika faktorer som till exempel inre faktorer (känslor), yttre faktorer (hälsa, utseende, relationer, arbete) samt samhället.²⁵ Vidare tar Brülde upp frågan om livets mening och menar att det finns två viktiga skäl till frågan om det meningsfulla livet. Första skälet är att det meningsfulla livet kan hjälpa människan att hitta balans mellan lycka och moral. Det andra skälet är att frågan om det meningsfulla livet är viktig. Varför den är viktig är för att det ger människan mening med livet att uppnå ett meningsfullt liv.²⁶ Brülde avslutar med att säga att det är viktigt att få ihop ”pusslet” med lycka och mening med livet, på så vis kan man uppnå ett lyckligt liv.²⁷

²¹ Bengt Brülde, 2010, *Hur viktigt är det att vara lycklig? Om lycka, mening och moral*, s 7

²² Brülde 2010, s 8

²³ Brülde 2010, s 20

²⁴ Brülde 2010, s 26

²⁵ Brülde 2010, s 41

²⁶ Brülde 2010, s 103

²⁷ Brülde 2010, s 180

Lyckans och lidandets etik är en bok Brülde skrev 2009 och syftar till att behandla begreppen lycka och lidande. Brülde vill svara på vad lycka och lidande är, och hur man kan påverka vår egen och andras lycka samt hur man kan minska lidandet i världen. Den första frågeställningen som Brülde vill ha svar på är huruvida lyckoteorin är en sannolik teori om livskvalitet, eller om det finns andra teorier som är bättre.²⁸ Lyckoteorin om livskvalitet som Brülde hävdar till att en persons livskvalité styrs av hur lycklig hen är, och absolut ingenting annan. På så sätt kan den teorin kännas lite osannolik, eftersom att livskvalitén i en människas liv kan vara bra och hög, även fast man inte är lycklig. Brülde kommer fram till att den rena lyckoteorin är realistisk, till viss del. Eftersom han menar att människans livskvalité förbättras markant om människan mår bra och gör bra saker i sitt liv (som till exempel stötta människor i sin närhet). På så vis är teorin om den rena lyckoteorin en bra teori, eftersom ju lyckligare du är på olika plan blir livskvalitén högre.²⁹

Brülde menar att lycka kan definieras som den sinnesstämning som folk oftast refererar till när dem är glada, men att vara lycklig kan också vara en inre frid eller en inre harmoni. Lidande är motsatsen till lycka, menar Brülde. Lidande definieras ofta som den sinnesstämning som gör människan nedstämd och kan känna obehag.³⁰ Brülde menar också att man inte bara ska sträva efter att göra sig själv lyckligare, det är viktigt att göra sina medmänniskor lyckliga. Bidrar man till en lyckligare tillvaro för sina medmänniskor blir man per automatik lyckligare eftersom positiva och goda gester gör en glad.³¹ En frågeställning Brülde försöker svara på är ”hur kan vi göra våra medmänniskor lyckligare?”. Ett av svaren Brülde kommer fram till är att man ska välja moraliska handlingar som anses vara goda och gynna sina medmänniskor, man ska alltså inte handla egoistiskt.³² Detta är något som kan kopplas till Aristoteles och hans dygdetiska teori och hur man bör leva för att uppnå lycka.

Brülde vill dock att man ska förstå att hans undersökning i boken inte ger oss några direkta svar, utan att boken mer ska fungera som ett ”recept” på hur man kan göra sig själv och andra lyckligare genom diverse handlingar.³³

²⁸ Bengt Brülde, 2009, *Lyckans och lidandets etik*, s 13

²⁹ Brülde 2009, s 60

³⁰ Brülde 2009, s 24

³¹ Brülde 2009, s 229

³² Brülde 2009, s 233

³³ Brülde 2009, s 236

Lyckan kommer och lyckan går. Tankar, ord och föreställningar om lyckan publicerades 2004 och är skriven av Nils-Arvid Bringéus som är en svensk etnolog, fil.dr. och före detta präst. I boken skriver Bringéus främst om lyckobegreppet och olika typer av lycka som människan strävar efter. Inspirationen till Bringéus undersökning fick han när han besökte han olika tempel runt om i Thailand och han vittnade hur flera religiösa människor bad framför Buddhabystemerna för lycka och tur i livet.³⁴

Bringéus lägger först vikt vid lyckobegreppet för att definiera vad lycka kan innebära. Han skriver att lyckan kan ge livet ny fart, och att en människa som upplever lycka kan känna sig glad.³⁵ Lyckan som samhällsbegrepp, enligt Bringéus, handlar väldigt mycket om relationer och liknande som människan stöter på i samhället. Han menar också att lyckobegreppet utvecklas i samverkan med hur samhället utvecklas. På senare år kan man ”tänja på lyckan”, menar Bringéus, för att det finns antidepressiva tabletter till exempel som tar bort ångest, depression och andra negativa känslor (som oftast förknippas med olycka).³⁶ Det som också är intressant med Bringéus studie/forskning är att han lyfter upp flera olika sorters lycka och har gett dessa namn, som till exempel: barnalyckan, matlyckan, reselyckan och penninglyckan. Dessa är olika sorters lycka som människan kan känna under sitt liv och det är olika saker som gör människan lycklig, kanske på olika stadier.³⁷ Bringéus skriver också att ”lyckan kan man inte fånga, inte ta på, knappast ens beskriva”.³⁸

Avslutningsvis diskuterar Bringéus huruvida lyckobegreppet är rättvist eller inte. Man brukar säga att det som bringar en lycka i livet är hälsa, välfärd, framgång och rikedom. Men alla människor har inte samma förutsättningar till att uppnå dessa, är då verkligen lyckobegreppet ett jämställt och rättvist begrepp? Om lyckan är rättvist eller inte går att diskutera, men kan man inte vara lycklig trots att man är sjuk, fattig eller utbildad? Bringéus avslutar med att FN:s allmänna förklaring om de mänskliga rättigheterna kan vara en god väg på att göra lyckobegreppet till något globalt eftersom de mänskliga rättigheterna syftar till att göra världen mer rättvis och jämställd.³⁹

³⁴ Nils-Arvid Bringéus, 2004, *Lyckan kommer och lyckan går. Tankar, ord och föreställningar om lyckan*, s 7

³⁵ Bringéus 2004, s 11

³⁶ Bringéus 2004, s 33

³⁷ Bringéus 2004, s 163

³⁸ Bringéus 2004, s 9

³⁹ Bringéus 2004, s 189

1.5 Disposition

Uppsatsens disposition är upplagd på ett kronologiskt vis. De första kapitlen är till för att ge förståelse för hur uppsatsen och undersökningen har genomförts samt vilken metod det är som har använts för undersökningen. Under kapitel material och metod presenteras de författare som har valts ut och deras teoretiska verk som ligger till grund för undersökningen presenteras. Bakgrunden är lite annorlunda än vad man kanske är van vid i en uppsats som denna, istället för att presentera fakta om till exempel filosoferna och deras teorier kommer bakgrunden istället ha en ämnesdidaktisk relevans. Detta för att visa på att undersökningen har en didaktisk koppling och är relevant för skolundervisning. Därför kommer kapitlet bakgrund beröra kursplanerna för religionskunskap, normativ etik samt livsfrågor. Anledningen till att just normativ etik och livsfrågor får utrymme i bakgrunden är för att lyckobegreppet rör båda två. Filosoferna och deras etiska teorier får en stor del i resultatet, där dessa presenteras och förklaras innan själva resultatet redovisas. Den tidigare forskningen kan också ses som en viss bakgrund då majoriteten av den tidigare forskningen har en stor koppling till uppsatsen.

Efter bakgrunden kommer att själva undersökningen att presenteras. Kapitlet består först och främst av en kort introduktion av de olika filosoferna och deras etiska teori som de har utformat. Efter att det har presenterats kommer frågeställningarna att besvaras utifrån de olika författarnas synvinkel. Detta kommer att presenteras i varsitt underkapitel för att ge alla författare och deras etiska teorier eget utrymme, men det kommer dessutom finnas ett underkapitel där jag sammanfattar deras lyckobegrepp. Detta för att visa på de bärande idéerna hos var och en av författarna. Med andra ord, en destillering av vad som har lyfts upp. Efter att undersökningen har presenterats kommer resultatet att diskuteras.

Först sker en analys inom vart och ett av verken och efter att det har genomförts kommer en gemensam analys att genomföras där författarnas lyckobegrepp jämförs med varandra. Efter att det har jämförts kommer undersökningen och lyckobegreppet få en didaktisk koppling.

2 Bakgrund till ämnesdidaktisk relevans

2.1 Kursplanerna för religionskunskap

Syftet med det här kapitlet i bakgrunden är att ge en förståelse för vilken roll religionsundervisningen har spelat i den svenska skolan. Etik och moral ingår trots allt i religionsundervisningen och det är redan i grundskolan som man lär ut om etik och moral i religionskunskapen. Löfstedt skriver att skolan är en av samhällets viktigaste förmedlare av religionskunskaper, eftersom att de flesta barn och ungdomar får den grundläggande utbildningen som krävs och på så vis utvecklar de förståelse för människor med andra kulturer och religioner än sin egna.⁴⁰

Redan i kursplanerna som står skrivna i läroplanen för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011 stöter man på religionskunskap. Etik och moral är något som präglar religionsundervisningen i den svenska skolan från de lägre åldrarna och följer med upp till och med gymnasieskolan. Genom hela grundskolan, från årskurs 1 och till att man har slutat årskurs 9 ska religionsundervisningen ha gett eleverna förutsättningarna att utveckla sin förmåga att reflektera över olika livsfrågor, resonera och argumentera kring moraliska frågeställningar och värderingar utifrån etiska modeller och begrepp.⁴¹ Nedan presenteras de mål i det centrala innehållet som religionsundervisningen ska behandla i de olika årskurserna.

I det centrala innehållet för årskurs 1-3 står det att religionsundervisningen bland annat ska behandla:

- Livsfrågor med betydelse för eleven, till exempel gott och ont, rätt och orätt, kamratskap, könsroller, jämställdhet och relationer.⁴²
- Normer och regler i elevens livsmiljö, till exempel i skolan och sportsammanhang.⁴³

⁴⁰ Löfstedt (red.) 2011, "Skolan och religionsämnet", s 10

⁴¹ Skolverket, 2015, *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011: reviderad 2015*, 2. uppl., s 198

⁴² Skolverket 2015, s 199

⁴³ Skolverket 2015, s 199

I det centrala innehållet för årskurs 4-6 står det att religionsundervisningen bl.a. ska behandla:

- Frågor om vad ett bra liv kan vara och vad det kan innebära att göra gott.⁴⁴
- Hur olika livsfrågor, till exempel vad som är viktigt i livet och vad det innebär att vara en bra kamrat, skildras i populärkulturen.⁴⁵

I det centrala innehållet för årskurs 7-9 står det att religionsundervisningen ska bl.a. behandla följande:

- Hur olika livsfrågor, till exempel meningen med livet, relationer, kärlek och sexualitet, skildras i populärkulturen.⁴⁶
- Föreställningar om det goda livet och den goda människan kopplat till olika etiska resonemang, till exempel dygdetik.⁴⁷

I det centrala innehållet för religionskunskap på gymnasieskolan ska religionsundervisningen behandla följande:

- Tolkning och analys av olika teorier och modeller inom normativ etik samt hur dessa kan tillämpas. Etiska och andra moraliska föreställningar om vad ett gott liv och ett gott samhälle kan vara.⁴⁸

⁴⁴ Skolverket 2015, s 201

⁴⁵ Skolverket 2015, s 201

⁴⁶ Skolverket 2015, s 201

⁴⁷ Skolverket 2015, s 202

⁴⁸ Skolverket 2011, s 138

2.2 Normativ etik

I gyll står det att undervisning i religionskunskap ska syfta till att eleverna breddar och fördjupar sina kunskaper om religioner, livsåskådningar och etiska förhållningssätt. Eleverna ska också utifrån religionsundervisningen i skolan utveckla sin förmåga att använda sig av etiska begrepp och etiska teorier/modeller.⁴⁹ I det centrala innehållet för kursen religionskunskap 1 (50 poäng) står det att religionsundervisningen ska behandla följande centrala innehåll:

- Tolkning och analys av olika teorier och modeller inom normativ etik samt hur dessa kan tillämpas. Etiska och andra moraliska föreställningar om vad ett gott liv och ett gott samhälle kan vara.⁵⁰

Normativ etik är ett av tre stora delområden inom etik, man kan kalla dessa tre områden för olika sorters etiska metoder. De andra två är metaetik och tillämpad etik. Metaetik behandlar så kallade teoretiska problem som är i människans medvetande, därför brukar man också kalla metaetik för värdeteori. Tillämpad etik syftar till att applicera moraliska och etiska principer på ett etiskt problem som uppstår i det verkliga livet för att klargöra det etiska dilemman/problemet.⁵¹

Normativ etik är kanske den av de tre delområdena inom etik som är det största och mest undersökta området. Normativ etik är den metod inom etik som syftar till att svara på moraliska frågor om vilken handling som är den moraliskt rätta handlingen att utföra.⁵² Normativ etik är vad man kallar flera olika sorters etiska teorier/modeller, det finns inte bara en sorts teori eller en sorts modell inom normativ etik. Dessa olika teorier och modeller inom normativ etik kan användas som etiska resonemang i olika situationer. Varje teori ger ett eget svar på hur människan bör agera för att ha agerat rätt ur ett moraliskt perspektiv.⁵³ De absolut största etiska teorierna inom normativ etik som lärs ut idag i de svenska skolorna är dygdetik, konsekvensetik och utilitarism. De två teorier inom normativ etik som är av intresse för undersökningen är dygdetik och utilitarism, då tre av mina teoretiker är representanter för dessa inriktningar.

⁴⁹ Skolverket 2011, s 137

⁵⁰ Skolverket 2011, s 138

⁵¹ Torbjörn Tännsjö, *Grundbok i normativ etik*, 2000, s 12-14

⁵² Tännsjö 2000, s 15

⁵³ Tännsjö 2000, s 16

2.3 Livsfrågor

Sedan slutet av 1960-talet har livsfrågor haft en central roll i religionsämnet och dess kursplaner⁵⁴ men av egen erfarenhet har inte det fått tillräckligt stort utrymme i religionsundervisningen idag på grund av tidsbegränsningen. Men livsfrågor är något som tog plats i kursplanerna för religionskunskap eftersom det var efterfrågat av eleverna. Men vad innebär livsfrågor egentligen? Ett enkelt svar är att det handlar om frågor som man ställer om livet och vad själva meningen med livet är. Det kan vara väldigt mastiga frågor för att ta upp i religionsundervisningen. Livsfrågor är med andra ord tankar om livet, så kallade existentiella frågor.⁵⁵ Exempel på livsfrågor kan vara; vad är viktigt i livet? Hur lever jag ett lyckligt liv? Hur ska jag behandla andra människor och hur vill jag att dessa ska behandla mig?

Som det har redovisats i ovanstående kapitel har livsfrågor en central roll i religionskunskapens kursplaner, för alla åldrar. Därför är det viktigt att livsfrågor får en stor del i religionsundervisningen, och livsfrågor går hand i hand med etik och moral.⁵⁶ Varför? Jo för att moraliska frågor som vad är rätt och vad är fel anses också vara existentiella frågor. Lyckobegreppet kan därför tyckas ha en stor del i livsfrågor, eftersom att har man levt ett bra liv så har man levt ett lyckligt liv. Men hur vet jag om jag har levt ett bra och lyckligt liv? Hur ska jag leva för att leva lyckligt? Vad måste jag göra för att vara lycklig?

Sven Hartman är en professor i pedagogik och har genomfört en rad undersökningar om svenska barn och ungdomar och vilka livsfrågor de funderar på. Hartman har genom sina undersökningar kommit fram till att barns och ungdomars livsfrågor grundar sig i deras egna erfarenheter. Resultatet från Hartmans undersökningar visar att barn i yngre åldrar oftast funderar på frågor kring rädsla och skuld.⁵⁷ Ju äldre barnen blir dyker frågor som mobbning, ensamhet, glädje, lycka, rättvisa, liv och död upp. Hartman kommer också fram till att barn och ungdomars tankar speglar det samhälle de växer upp i.⁵⁸

⁵⁴ Löfstedt (red.) 2011, "Livsfrågor på gott och ont", s 51

⁵⁵ Löfstedt (red.) 2011, "Livsfrågor på gott och ont", s 52

⁵⁶ Löfstedt (red.) 2011, "Livsfrågor på gott och ont", s 54

⁵⁷ Sven Hartman & Tullie Torstenson-Ed, *Barns tankar om livet*, 2007, s 95

⁵⁸ Hartman & Torstenson-Ed 2007, s 97

3 Undersökning

Varje författare får sitt eget kapitel där deras teori först förklaras och därefter besvaras frågeställningarna. De frågeställningar som har besvarats utifrån läsningen av de olika litterära verken är:

- Definieras lyckobegreppet av de olika teoretikerna?
- Vad är lycka och hur kan man uppnå den, enligt de olika teoretikerna?
- Är lyckan det slutgiltiga målet, enligt de olika teoretikerna?

3.1 Aristoteles eudaimonia

Aristoteles föddes före vår tideräknings början, närmare bestämt föddes han år 384 f. Kr. i en antik stad som kallades för Stageira (idag heter staden Halkidiki) som ligger i nordvästra Grekland. Aristoteles växte upp i Stageira tillsammans med sina föräldrar men vid 17 års ålder dog hans föräldrar och då sökte sig Aristoteles till Aten i hopp om att bli en del av Platons Akademi.⁵⁹ Platon själv var en stor filosof under 300-talet f. Kr. och Platon är känd för sin teori som han kallade för idélära. Platon menade att det människan uppfattar som verklighet inte är den sanna verkligheten utan bara människans ofullständiga avbildning av den sanna verkligheten.⁶⁰ Aristoteles var kvar i Platons Akademi i tjugo år och där utmärkte sig Aristoteles nästan direkt genom sin studiemotivation och sitt intellekt. Redan från början var Aristoteles en stor filosofisk tänkare.⁶¹ Efter Platons död valde Aristoteles att lämna Aten och Akademien och fick år 343 f. Kr. en inbjudan av Makedoniens kung Filip för att bli personlig lärare åt hans son Alexander (som senare i historien kom att bli kallad för Alexander den Store).⁶²

Under sin livstid har Aristoteles skrivit flera verk men det mest kända och kanske viktigaste av dessa är *Den nikomachiska etiken* som har lagt grunden för hans dygdetiska teori. *Den nikomachiska etiken* är också en av de mest betydelsefulla etiska verk i dagens filosofi och etik.⁶³ *Den nikomachiska etiken* är Aristoteles mest omfattande moralfilosofiska skrift som han någonsin har skrivit. Det som Aristoteles skriver om i boken handlar om människans moraliska

⁵⁹ Aristoteles 2012, s 8

⁶⁰ Nationalencyklopedin, 2016, *Platon*, hämtad 2016-05-04 från <http://www.ne.se.bibl.proxy.hj.se/uppslagsverk/encyklopedi/enkel/platon>

⁶¹ Aristoteles 2012, s 8

⁶² Aristoteles 2012, s 9

⁶³ Aristoteles 2012, s 12

natur, vad som kännetecknar lyckan och vad som faktiskt kännetecknar en god människa.⁶⁴ Än idag anses *Den nikomachiska etiken* vara en av de mest betydelsefulla böckerna inom moralfilosofi.

Dygdetik är en av många teorier inom normativ etik, men det som skiljer dygdetiken från de andra teorierna inom normativ etik är att dygdetiken inte besvarar samma fråga. De andra teorierna försöker besvara frågan vilken handling som är rätt och orätt. Dygdetik däremot försöker svara på frågan vad för sorts människa man bör vara för att göra rätt handling.⁶⁵ En synonym till ordet dygd är till exempel ”god egenskap” eller ”karaktärsdrag”. En dygd är med andra ord en god egenskap som en människa besitter. Aristoteles dygdetiska teori handlar om människans moraliska natur och vad det är som kännetecknar en god människa. Aristoteles skriver också i *Den nikomachiska etiken* att människans karaktär är mycket viktigare än handlingarna människan gör, och han menar helt enkelt att människans karaktär och dygder är viktigare.⁶⁶ Aristoteles dygdetiska teori radar upp flera olika dygder, de som anses vara goda dygder och eftertraktade samt de dygder som är negativa och mindre eftertraktade. Goda dygder som ständigt återkommer i Aristoteles dygdetiska teori är till exempel ärlighet, mod, lojalitet, vänskap och lycka.⁶⁷

Aristoteles strävade efter att undersöka vad det är människan strävar mot under sitt liv, och han menade att det människan strävar efter är *eudaimonia*. Att målet för människan är att uppnå lycka genom att vara en god människa. *Eudaimonia* härstammar från grekiskan och idag översätter vi *eudaimonia* direkt till lycka. Men Aristoteles använde ordet *eudaimonia* för att beskriva ett mer bestående tillstånd mellan välbefinnande och välgång, han gjorde med andra ord skillnad på lycka och det högst mänskliga goda.⁶⁸ Det mänskliga goda, enligt Aristoteles, är när människan medvetet gör saker väl och är konkret en god människa. Att vara mänskligt god är med andra ord en livsstil, menade Aristoteles. Att göra goda val i livet för sig själv och sina medmänniskor gör att man är mänskligt god.⁶⁹

Precis som att man försöker uppnå andra mål inom andra områden vill man uppnå lyckan genom att leva det goda livet och vara en god människa. Aristoteles tar upp exempel som läkekonsten och menar att målet med läkekonsten är att få folk att förbli friska och bibehålla

⁶⁴ Aristoteles 2012, s 9

⁶⁵ Tännjö 2000, s 93

⁶⁶ Aristoteles 2012, s 56

⁶⁷ Tännjö 2000, s 96

⁶⁸ Aristoteles 2012, s 14

⁶⁹ Aristoteles 2012, s 26

hälsan. Aristoteles menar också att anledningen till att människan genomför goda och snälla handlingar är för att man eftersträvan lyckan och det slutgiltiga målet är lycka.⁷⁰ Att lyckan är målet för våra handlingar är något som Aristoteles kommer tillbaka väldigt ofta genom hela *Den nikomachiska etiken*. Det som är väldigt intressant är att Aristoteles också menar att lyckan (eller eudaimonia som han skriver) är något som har sin egen tidslighet. Han menar att lycka inte är något som kan uppnås på en dag, utan det är något som utvecklas under hela vår livstid. Han liknar det vid att en svala gör ingen sommar och inte heller en enda vacker dag.⁷¹ Med andra ord kan man inte bli lycklig eller förbli lycklig bara baserat på en dag, utan Aristoteles ser lyckan som en aktivitet som måste utföras livet ut. På så vis sammanfattar Aristoteles begreppet *eudaimonia*. Men när är människan lycklig egentligen, enligt Aristoteles? Kan människan först känna lycka när människan når slutet av sitt liv, eller kan hon känna det under sin livstid? Det finns inte något som hindrar oss att kalla en människa lycklig under sin levnadstid, men Aristoteles menar att när man närmar sig slutet i sitt liv kan man titta tillbaka och känna att man har levt ett lyckligt liv.⁷²

Aristoteles diskuterar dessutom hur man kan uppnå lyckan. Först ställer han sig frågorna om man kan uppnå lyckan genom någon sorts av inläring eller om det är en gudomlig gåva människan får av gudarna vid livets början eller om lyckan helt enkelt är bara så att människan blir lycklig utan någon anledning. Om inte lyckan är en gudagåva till människan från gudarna, anser Aristoteles ändå att lyckan är något som är gudomligt men att lyckan kan ses som en belöning människan får när man har genomfört en god handling.⁷³ Människan är en social varelse och Aristoteles menar också att ens individuella lycka är beroende av andra människor, att påstå annat hade varit omänskligt i och med att människan ständigt lever tillsammans med andra människor i sin närhet.⁷⁴ Det ligger väldigt nära vad Aristoteles har sagt om vänskapen och dess betydelse för människan. Aristoteles menade att ingen vill leva ett liv helt ensam utan att människan vill leva ett liv med vänner runt om sig, därför är inte bara vänskapen nödvändig utan också behövlig för att människan ska må bra och kunna uppnå lycka.⁷⁵ Varför vänskapen är viktig för människans lycka är för att en vän är någon som vill en väl, och gör därför vad den kan för att vännen ska må bra.⁷⁶ Men Aristoteles skriver vidare att en lycklig människa kanske

⁷⁰ Aristoteles 2012, s 33-35

⁷¹ Aristoteles 2012, s 39

⁷² Aristoteles 2012, s 45

⁷³ Aristoteles 2012, s 41

⁷⁴ Aristoteles 2012, s 46

⁷⁵ Aristoteles 2012, s 226

⁷⁶ Aristoteles 2012, s 262

inte behöver vänner, om den nu är lycklig och oberoende av andra. Här argumenterar Aristoteles för att man behöver vänner och familj i sin omgivning, oavsett om man är lycklig och oberoende av andra. Detta för att man behöver ”skyddslingar” i med och motgång, vänner som kan stötta en när man kanske inte är lika lycklig för stunden.⁷⁷ ”För ingen skulle vilja äga hela världen, om han var alldeles ensam. Människan är nämligen en social varelse och till sin natur ämnad för samliv”.⁷⁸ På så vis är visserligen lyckan, enligt Aristoteles, individuell men den blir också gruppbaserad eftersom människan är gjord för att leva i samliv och att man blir lycklig av att ha människor i sin närhet.

I det avslutande kapitlet av *Den nikomachiska etiken* skriver Aristoteles att lyckan är målet⁷⁹ och att handlingarna människan genomför i sitt liv är ämnade till att nå slutmålet som då är lycka. Aristoteles gick också emot dåtidens tycke om att man bara skulle tänka på mänskliga ting och inte känna så kallad hybris, utan han menade att man ska sträva efter att leva så att man blir så lycklig man kan och leva i enlighet med det bästa inom sig själv. ”För människan är alltså ett liv i överensstämmelse med förnuftet det bästa, eftersom förnuftet framför allt är hennes ’rätta jag’. Och följaktligen är det också det lyckligaste.”⁸⁰ Förnuftet är en dygd.

3.2 Bentham och den kvantitativa lyckan

Jeremy Bentham föddes år 1784 i London, England. Precis som Aristoteles är Bentham en välkänd filosof, men han var också jurist. Bentham hade redan vid väldigt ung ålder börjat studera latin och när han var ca 13 år gammal började han studera vid ett universitet i Oxford.⁸¹ Trots att han var en känd jurist är Bentham mest ihågkommen för sina moralfilosofiska teorier och litterära verk där han presenterar sin moralfilosofiska teori. Teorin som Bentham grundade och publicerade kallas idag för utilitarismen, men kan också benämnas som nyttofilosofi.⁸²

Inom utilitarism brukar man skilja på handlingar som är riktiga (rätta) och felaktiga (orätta). Den handling som är riktig är den handling då man strävar efter att maximera lyckan och nyttan för flest antal människor och försöker minimera utfallet av lidande.⁸³ Med andra ord; den handling som är den riktiga (den rätta) enligt utilitarismen är den handling där flest människor

⁷⁷ Aristoteles 2012, s 274

⁷⁸ Aristoteles 2012, s 275

⁷⁹ Aristoteles 2012, s 299

⁸⁰ Aristoteles 2012, s 302

⁸¹ Jeremy Bentham, 2011, *Om principerna för moralen och lagstiftningen* (översättning Erik Carlquist), s 5

⁸² Nationalencyklopedin, 2016, *Jeremy Bentham*, hämtad 2016-05-04 från

<http://www.ne.se.bibl.proxy.hj.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/jeremy-bentham>

⁸³ Tännsjö 2000, s 25

blir lyckliga. För att förklara hur en utilitarist skulle utvärdera en handling ger jag här ett exempel. Låt oss säga att en bilolycka har skett och det är fem personer skadade. Av dessa fem är en person svårt skadad och måste komma till sjukhus snabbt, men om du väljer att hjälpa den svårt skadade personen blir de andra fyra kvar eftersom du inte kan hjälpa alla. Fyra personer är fler än en person, så därför ska du hjälpa de fyra. Utilitarism handlar om att fundera på de olika konsekvenserna och se till att det blir så bra som möjligt för majoriteten. Benthams utformning av utilitarismen kom i samband med hans nyttoprincip. Det är det som utmärker Benthams utilitarism och nyttoprincip mest, att målet är att maximera lyckan för flest antal människor.⁸⁴

Precis som många människor genom alla år försökte Bentham ge ett svar på frågan ”vad är meningen med livet?”. Enligt Bentham själv är meningen med livet lyckan och han menade att man gjorde rätt i att sträva efter lyckan, och ju fler som strävade efter lycka i sitt eget liv bidrog till att samhället blev lyckligare. Bentham menar att människan av naturen alltid har varit styrt av två läger, den ena är smärtan och den andra är njutningen.⁸⁵ Med andra ord genomför människan sina handlingar utifrån smärta eller njutning, och den handling som ger det positiva resultatet (njutning/lycka) är den handling människan genomför. Därför kallade Bentham smärtan och njutningen för människans två härskare och sa att de styr oss i allting.

Ur den tanken föddes Benthams nyttoprincip. Nyttoprincipen är som bekant framtagen för att människan inte ska tvingas bli härskade av varken smärtan eller njutningen eftersom nyttoprincipen ger svaret på vilken handling det är som är den rätta handlingen.⁸⁶ Nyttoprincipen ska med andra ord maximera lyckan för flest antal människor och målet med nyttoprincipen är att bygga ett lyckligt samhälle. Bentham menade att ju fler människor som är lyckliga, desto lyckligare blir samhället. Det viktigaste med nyttoprincipen är dock att man ska maximera lyckan för flest antal människor oavsett om just den handlingen gillas eller ogillas av en själv, det viktigaste är att det gynnar flest människor. Benthams begrepp nytta innebär inte bara en sak, utan han menade att nytta handlar om att framkalla förmåner, fördelar, njutning och lycka.⁸⁷

Det finns fyra olika normkällor som smärta och njutning utgör en del i och han kallar dessa normkällor för: den fysiska, den politiska, den moraliska och den religiösa källan. Om smärtan och njutningen ingår i den fysiska källan är det något som förväntas hända utan att man själv

⁸⁴ Tännsjö 2000, s 26

⁸⁵ Bentham 2011, s 16

⁸⁶ Bentham 2011, s 16

⁸⁷ Bentham 2011, s 16

påverkar händelsen. Om smärtan och njutningen ingår i den politiska källan är den styrd av en eller flera människor i samhället som styr (politiker, domare, polis). Om smärtan och njutningen härrör från människor man lever tillsammans med i samhället ingår det i den moraliska källan. Om smärtan eller njutningen ”kommer från” eller blir ”påverkad” av en högre makt/ett osynligt väsen ingår det i den religiösa källan.⁸⁸ Men hur mätte Bentham njutning och smärta? Han utgick från sju faktorer för att mäta lyckan (njutningen);

- Dess intensitet
- Dess varaktighet
- Vissheten eller ovissheten i den
- Hur närliggande eller avlägsen den är
- Vad den ger upphov till (följer fler njutningar eller mer lycka av handlingen)
- Dess renhet (hur stor är sannolikheten att handlingen inte följs upp av smärta)
- Dess utsträckning (hur många personer som påverkas av handlingen)⁸⁹

Bentham menade att man skulle ta dessa sju faktorer i beaktning när man skulle genomföra en handling. För att sen kunna komma fram till vilken handling som faktiskt är den rätta och vilken handling det är som gynnar flest människor menade Bentham att man skulle summera värdet av alla dessa faktorer ihop och om ”*övertikten ligger på njutningen sida, är tendensen hos denna handling på det hela taget god.*”⁹⁰ Bentham avslutar sina kapitel om nyttoprincipen så som han började dem och menar att lyckan är meningen med livet och att varje människa bör sträva efter att nå lycka i sitt liv. Bentham menade också att det är viktigt att se subjektivt på lyckan, även ifall man ska maximera lyckan för flest antal människor.⁹¹

Benthams teori kan man kalla för en kvantitativ teori, eftersom hans teori syftar till att flest antal människor ska bli lyckliga. Därför brukar man kalla Benthams teori för den kvantifierade lyckan. Det är vad de sju faktorerna syftade till att mäta, det blev som en skala. Ju fler faktorer som passade in på en handlingen, ju bättre. Benthams skala mellan njutning och smärta är vad man kallar för lyckoskalan.⁹²

⁸⁸ Bentham 2011, s 30

⁸⁹ Bentham 2011, s 33

⁹⁰ Bentham 2011, s 34

⁹¹ Jeremy Bentham, 2009, *Utilitarianism*, s 7

⁹² Bentham 2011, s 38

3.3 Mill och den kvalitativa lyckan

John Stuart Mill föddes år 1806 i London, England. Mills far, James Mill, var ekonom men också en filosof. Precis som Bentham är Mill en väldigt stor del av utilitarismen men man brukar inte kalla Mill för grundaren av utilitarismen, utan han var den som tog till sig Benthams moralfilosofiska teori om utilitarism och utvecklade tankarna.⁹³

Den kanske största skillnaden mellan Bentham och Mill är att Mill skiljde sig från Bentham genom att göra en mycket större skillnad mellan lägre och högre former av människans lust.⁹⁴ Mill kan jag tycka har mer av en debatt av Benthams utilitarism. Mill skriver först i sitt litterära verk att Benthams nyttoprincip har haft en stor del i utformningen av moderna moralläror⁹⁶ men det Mill påpekade mest i sin utveckling av utilitarism är att nyttoprincipen inte är fulländad. Mill menade att det finns flera olika sorters njutning och att vissa andra sorters njutning är mer eftertraktade än andra och på så vis blir mer värdefulla.⁹⁷ Mill menade också att en människa med högre förmågor än en annan kräver mer för att bli lycklig, än en människa med lägre förmågor. På så vis blir inte nyttoprincipen rättvis.⁹⁸

Mill menade också att det skiljer sig mellan människors förmågor och en människa med högre förmågor än en annan kräver mer för att kunna bli lycklig.⁹⁹ Njutningen måste med andra ord vara anpassad för olika människor med olika förmågor, eftersom varje individ är annorlunda än den andra. Men trots det betyder inte det att den ”överlägsna” människan per automatik blir lyckligare än den ”underlägsna” människan, bara för att njutningen/lyckan är högre. Mill skriver att ”det är bättre att vara en missnöjd människa än en nöjd gris”.¹⁰⁰ Mill menade också att det är viktigt att människan kan önska sina medmänniskor lycka, att det inte alltid handlar om att man själv ska uppnå lyckan utan man kan hjälpa sina medmänniskor att uppnå lyckan.¹⁰¹ Enligt Mill är inte lyckan en abstrakt idé, utan lyckan är en konkret helhet.¹⁰² Det konkreta inom lyckan, enligt Mill, är till exempel kärlek, musik, hälsan och pengar.

⁹³ Mill 1998, s 8

⁹⁴ John Stuart Mill, 2003, *Utilitarism*, s 16

⁹⁵ Den egna tolkningen jag har fått av när Mill använder begreppet är att det är en synonym till vad vi idag kallar för lycka.

⁹⁶ Mill 2003, s 10

⁹⁷ Mill 2003, s 16

⁹⁸ Mill 2003, s 17

⁹⁹ Mill 2003, s 17

¹⁰⁰ Mill 2003, s 18

¹⁰¹ Mill 2003, s 25

¹⁰² Mill 2003, s 54

I sitt verk *Utilitarism* håller Mill till en början med Bentham om att nyttoprincipen har haft en stor del inom moralfilosofin¹⁰³ eftersom människan alltid har strävat efter något som kan guida henne genom vilka val och vilka handlingar man ska göra för att leva ett så gott liv som möjligt. Mill förklarar också att syftet med hans verk *Utilitarism* är att han vill bidra med sin version av utilitarism eller lyckoteorin.¹⁰⁴ Mill håller med om Benthams lyckobegrepp och menar att med lycka avses lust och frånvaro av smärta.¹⁰⁵ Både Bentham och Mill menar med andra ord att lycka är det som människan suktar efter och som man får positiva svar ifrån. Men Mill skriver också i *Utilitarism* att alla människor kanske inte håller med om nyttoprincipen eftersom de anser att de är konstigt att anta att livet enbart har lust (lycka) som det högsta målet¹⁰⁶, åtminstone så som tidigare utilitarister har formulerat det. Mill menar att det är mänskligt att njutning (lycka) är eftersträvansvärda men att det finns olika sorters njutning. Mill håller med om att det kvantitativa lyckobegreppet är fel eftersom det finns olika sorters njutning. Mill kallade det för kvalitetsskillnader.¹⁰⁷ Kvalitetsskillnader är när en sorts njutning är mer eftertraktad av fler människor eftersom människor har upplevt den redan en gång och vet vad själva njutningen ger, kvalitén på njutningen är så pass bra att den blir eftertraktad.

Det viktigaste som Mill utvecklade ur Benthams nyttoprincip var mer av en jämställdhetsprincip, vilket gjorde att nyttoprincipen blev mer jämställd. Mill menade att när Bentham först formulerade nyttoprincipen hade inte Bentham människans lika villkor till lycka, utan tänkte enbart kvantitet.¹⁰⁸ Mill utvecklade nyttoprincipen och sa att samhället hela tiden utvecklats och de sociala framstegen som har gjorts har fått samhällena att förändras. Mill syftade på att förr gjorde man stor skillnad på människan beroende på nationalitet, kön, etnicitet och social grupp.¹⁰⁹ Lyckan var med andra ord inte rättvis.

¹⁰³ Mill 2003, s 10

¹⁰⁴ Mill 2003, s 11

¹⁰⁵ Mill 2003, s 14

¹⁰⁶ Mill 2003, s 15

¹⁰⁷ Mill 2003, s 16

¹⁰⁸ Mill 2003, s 86

¹⁰⁹ Mill 2003, s 88

3.4 Dalai lamas lyckohandbok

Dalai lama är den högste religiöse ledaren inom tibetansk buddhism. När en sittande Dalai lama dör börjar tibetanska munkar söka efter det barn som Dalai lama har reinkarnerats i. Efter att munkarna har hittat barnet påbörjar man utbildningen för att barnet ska bli Dalai lama.¹¹⁰ Den sittande Dalai lama är den fjortonde och heter Tenzin. Tenzin hittades när han var tre år gammal år 1937 av tibetanska munkar och pekades ut som den nya Dalai lama. Från år 1950 ansågs Tenzin vara fullärd Dalai lama och har sen dess varit den religiöse ledaren.¹¹¹ Tenzin berättar att Dalai lama-rollen är en viktig roll för Tibet men att det också är svårt för ett så ungt barn att förstå varför han måste leva i ett instängt kloster.¹¹² Tibetansk buddhism brukar också kallas för lamaism. Tibetansk buddhism är en gren inom buddhismen, närmare bestämt en gren under mahayana-buddhism. Det som skiljer mahayana-buddhism från andra grenar inom buddhism är att mahayana består av bodhisattva-idealet.¹¹³ Bodhisattva är när en upplyst människa inom buddhism väljer att inte gå in i nirvana utan återföds i olika kroppar hela tiden för att hjälpa människorna som är kvar till befrielse av samsara för att uppnå nirvana.¹¹⁴

Lycka! En handbok i konsten att leva är en bok som är skriven av Dalai lama tillsammans med författaren och psykologen Howard C. Cutler. Boken är till för människor som behöver hjälp för att finna lyckan i sitt liv, och genom boken får man följa med Dalai lama och Cutler på olika samtal om varför lyckan är så åtråvärd och hur man ska uppnå den. Dalai lama inleder med att säga att enligt honom är alla människor lika oavsett skillnader i kultur, etnicitet, religion och hudfärg. Han menar att det är lättare att kommunicera med varandra om man anser att man är på samma plan som den andre och inte har några skillnader.¹¹⁵ Det är mindre viktigt att fokusera på nämna saker, det viktigaste är att se människan. Dalai lama säger också att det viktigaste i en människas liv är sökandet och uppnåendet av lyckan. Oavsett om det är en religiös eller ateist, så är meningen med livet att söka efter lyckan. För att uppnå lyckan anser Dalai lama att man måste träna sitt sinne, för med hjälp av inre frid och ett lugnt sinne kommer människan att uppnå lyckan.¹¹⁶

¹¹⁰ Nationalencyklopedin, 2016, *Dalai Lama*, hämtad 2016-05-04 från <http://www.ne.se.bibl.proxy.hj.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/dalai-lama>

¹¹¹ Anna Bornstein, 1994, *Tio tankar om buddhismen som psykologi*, s 111

¹¹² Bornstein 1994, s 113

¹¹³ Knut A. Jacobsen, 2002, *Buddhismen. Kultur, historia tradition*, s 18

¹¹⁴ Jacobsen 2002, s 27

¹¹⁵ Dalai lama & Howard C. Cutler, 2016, *Lycka! En handbok i konsten att leva*, s 12

¹¹⁶ Dalai lama 2016, s 21

Enligt Dalai lama finns det flera olika källor till lycka, och han menar att det absolut viktigaste källorna till att uppnå lycka och att vara lycklig är sinnestillståndet. Västvärlden är för upptagna med att vilja ha materiella ting och tror sig bli lyckliga av allt som de kan köpa för pengar. Dalai lama tycker att lyckan handlar om mycket mer om pengar, bilar, hus och liknande. Det är viktigt att förstå att lyckan avgörs mer av sinnestillstånd än av så kallade yttre händelser.¹¹⁷ Vissa faktorer som bidrar till ett lyckligt liv, enligt Dalai lama, är till exempel en god hälsa. Har människan en god hälsa blir hon mycket lyckligare eftersom kroppen och sinnet mår bra av att motionera och leva hälsosamt. Därför är till exempel en god hälsa nyckeln till att leva ett lyckligt liv. En annan faktor som bidrar till ett lyckligt liv är vänskap. Att ha vänner och familj runt om sig gör människan lyckligare för man känner samhörighet till de människor som är ens familj och vänner.¹¹⁸ Men den viktigaste faktorn till ett lyckligt liv, enligt Dalai lama, är att man bara ska eftersträva och uppskatta det man redan har istället för att skaffa det man önskar sig. Man ska med andra ord vara tacksam för det man har och ta vara på det.¹¹⁹

Dalai lama gör en stor skillnad på lycka och njutning. Dalai lama anser att det är viktigt att förstå vad lycka faktiskt innebär. Dalai lama har stött på människor som har sagt att dem är som lyckligast under sex men Dalai lama menar att det man känner under sex är njutning. Lycka har mer med sinnet och hjärtat att göra medan njutning är mer fysisk.¹²⁰ För att skilja på lycka och njutning ger Dalai lama ett exempel på hur man ska tänka. Om det är så att man vill ha någonting ska man först ställa sig frågan ”kommer det här att göra mig lycklig?”, och om man kan ärligt svara ”nej, det här kommer inte göra mig lycklig” så är det ingenting man behöver eftersom då ville man bara ha det för njutningens skull.¹²¹

För att uppnå lyckan måste man träna mentalt. Dalai lama säger därför att första steget till att nå lycka är att lära sig att leva lyckligt. För att lära sig att leva lyckligt måste människan därför förstå att negativa handlingar och känslor är skadliga för ens sinne och det enda som kan hjälpa oss mot negativa handlingar och känslor är positiva känslor. Det negativa är inte bara skadliga för individen, utan för hela samhället. Mår en människa dåligt och tänker negativt smittar detta av sig och många människor utför negativa handlingar och har negativa känslor.¹²² Därför är det viktigt med mental disciplin, man ska inte tänka negativt. Oavsett om man stöter på

¹¹⁷ Dalai lama 2016, s 27

¹¹⁸ Dalai lama 2016, s 31

¹¹⁹ Dalai lama 2016, s 36

¹²⁰ Dalai lama 2016, s 39

¹²¹ Dalai lama 2016, s 42

¹²² Dalai lama 2016, s 45

motgångar måste man tänka positivt för att kunna uppnå lyckan. Mental disciplin handlar om att förändra sitt tankesätt och förändra sitt sätt att tänka. Tänker man negativt på saker blir man per automatik negativ i vardagen. Är man villig att tänka positivt och se möjligheter i vardagen blir man gladare och på så vis kan man nå lyckan.¹²³ Tillsammans med mental disciplin är det viktigt med etisk disciplin. Dalai lama hänvisar till Buddhas råd om att människan ska utföra sunda (rätta) handlingar och undvika att utföra osunda (orätta) handlingar. Dalai lama menar att människan måste träna på att få disciplin, och han jämför det med utbildning. Människan har inte fått kunskapen av naturen utan det är något människan övar till sig, menar Dalai lama. Det är precis samma sak med mental och etisk disciplin, det får människan via träning.¹²⁴

Dalai lama tycker också att man kan uppnå lyckan utan att behöva söka sig till någon religion, vilket han menar att många västerlänningar gör. Västvärlden tror att man ska söka svaren hos religioner, men för att uppnå lyckan krävs mer än religion. För att uppnå lycka krävs det träning av hjärnan och förnuft, vilket man inte får om man bara söker sig till religion. Religionen ger redan svar, medan träning av hjärnan kräver att man tänker och söker efter svaren själv.¹²⁵ Precis som Buddhas lära anser Dalai lama att man uppnår lyckan och ett gott liv genom ett andligt liv med sunda handlingar.¹²⁶

¹²³ Dalai lama 2016, s 48

¹²⁴ Dalai lama 2016, s 53-54

¹²⁵ Dalai lama 2016, s 242

¹²⁶ Dalai lama 2016, s 298

3.5 Sammanfattning

Enligt Aristoteles strävar människan efter eudaimonia (lyckan) och för att uppnå lyckan måste människan vara en god människa med goda dygder. För att vara en god människa måste man leva en livsstil där man genomför goda handlingar (inte bara för sig själv utan även för sina medmänniskor). På så vis kan människan uppnå lyckan, enligt Aristoteles. Men enligt Aristoteles kan man inte uppnå eudaimonia på en dag utan det är något som pågår under hela livet, därför måste man som sagt leva ett gott liv. Aristoteles diskuterar också ifall eudaimonia är något gudomligt som man bara kan få som en gåva från gudarna, men han menade att eudaimonia är en gudomlig gåva men något som man kan uppnås för alla människor genom goda handlingar. Aristoteles menade också att människan är en social varelse som helst lever tillsammans med andra människor, och på så vis blir människan lyckligare. Att leva ensam kan göra människan miserabel och inte känna hopp. Vänskap och familj är därför viktig för att människan ska kunna uppnå lycka.

Bentham menar att det absolut viktigaste var att maximera lyckan för flest antal människor, oavsett vad. Därför brukar man säga att Benthams lyckobegrepp går efter kvantitet än kvalitet. Bentham formulerade sin nyttoprincip (maximera lyckan för flest antal människor) med motiveringen att meningen med livet är att uppnå lyckan och att människan bör sträva efter lycka. Ju fler människor som strävar och försöker uppnå lyckan i sitt liv bidrar till ett lyckligare samhälle eftersom alla vill vara lyckliga. Bentham hade utvecklat nyttoprincipen utifrån två läger; njutning (lycka) och smärta (olycka). Enligt Bentham utförde människan handlingar utifrån dessa två läger, men för att enkelt komma fram till vilken handling som maximerar lyckan hade Bentham formulerat sju faktorer som man skulle utgå ifrån för att komma fram till vilken handling som skulle maximera lyckan för flest antal människor.

Enligt Mill är lyckan viktigt för människan och det är viktigt att man vill uppnå lycka. Men det som skiljer Mill från Bentham är att Mill menar att det är konstigt att påstå att det viktigaste i en människas liv är att uppnå lycka, att det på något vis skulle vara det mest eftertraktade i hela livet. Att vilja leva lyckligt är givetvis något Mill menar att människan bör sträva efter, men det bör inte vara det absolut viktigaste. Mill utvecklade Benthams nyttoprincip eftersom han ansåg att nyttoprincipen var bra men enligt Mill själv var inte nyttoprincipen helt fulländad. För det första ansåg Mill att det är viktigt att skilja på vissa sorters njutning (lycka) och att vissa sorters njutningar inte är lika eftertraktade som andra och på så vis blir det svårt att utgå från nyttoprincipen. Mill menade också att Benthams nyttoprincip och utilitarism inte var rättvis

eftersom den gynnade enbart de mer lyckligt lottade i samhället (de högre samhällsklasserna). Därför menade Mill också att nyttoprincipen skulle utgå från vad för sorts njutning det handlade om och man skulle inte ha sociala skillnader, kön, etnicitet och nationalitet i åtanke. Därför tyckte också Mill att det var viktigt att ta kvalité framför kvantitet, även fast syftet var att maximera lyckan för flest antal människor men nu skulle man ha i åtanke vad för sorts njutning det var och ifall det var en bra handling att genomföra utifrån njutningens kvalité.

Enligt Dalai lama är strävan och uppnåendet av lyckan det absolut viktigaste i en människas liv, och det är något som han menar att alla människor bör sträva efter. Målet med livet är därför att sträva efter och till slut uppnå lyckan. För att uppnå lyckan, enligt Dalai lama, måste människan träna sitt sinne eftersom lyckan är något som enbart sinne och hjärta kan uppnå. När människan tränar sitt sinne får man en lugnt sinne och en inre frid som leder en till lyckan. För att kunna träna på att uppnå lyckan krävs det mental och etisk disciplin. Den mentala disciplinen innebär att människan måste tänka positivt och lära sig att leva lyckligt. Att leva lyckligt innebär att man inte ska ha några negativa tankar eller genomföra några negativa handlingar. Etisk disciplin innebär att människan ska genomföra de sunda (rätta) handlingarna och avstå från att göra de osunda (orätta) handlingarna. Dessa två discipliner tillsammans gör att människan lär sig att leva lyckligt och kan hitta sin inre frid och på så vis uppnå den eftertraktade lyckan. Därför menar Dalai lama att sinnestillståndet är viktigt för att kunna uppnå lycka, och nyckeln för att uppnå lycka är flera. God hälsa, vänskap, familj och att uppskatta det man har istället för att vilja ha mer är nyckeln till lycka.

Efter att ha läst och undersökt författarnas olika litterära verk kan slutsatsen dras att samtliga tyckte att lyckan är det slutgiltiga målet för människan och att man bör sträva efter att uppnå lyckan. Vägarna till det slutgiltiga målet är dock annorlunda beroende på vilken författare man går efter. Aristoteles ansåg att människan ska sträva efter lyckan då det är det viktigaste i livet, och för att uppnå lyckan måste man vara en god människa med goda dygder. Det är med andra ord viktigt att leva en god livsstil där man genomför goda handlingar, på så vis uppnår man lyckan.

Bentham ansåg att människan bör sträva efter lyckan, och gör alla människor i samhället det blir det per automatik ett lyckligt samhälle. Bentham tyckte dessutom att det är viktigt att maximera lyckan för flest antal människor, och därför skulle man sträva efter att genomföra de handlingar som gjorde fler människor lyckliga. Enda problemet är att Bentham aldrig har försökt definiera lyckobegreppet eller förklarat vad det är som kan göra en människa lycklig.

Aristoteles hade flera faktorer som bidrog till att en människa lever lyckligt (vänskap, kärlek, god hälsa och familj). Bentham använde inte heller begreppet lycka lika mycket som Aristoteles gjorde i *Den nikomachiska etiken*, utan Bentham använde sig av begreppet *lust*. Idag har man definierat Benthams *lust* som en synonym till vad vi idag kallar för lycka. Men att definiera vad Bentham menade med lycka har varit svårt och inte lika lätt som Aristoteles lyckobegrepp.

Till skillnad från Bentham så nämner Mill olika faktorer som bidrar till människans lycka och vad det är som kan göra människor lyckliga. Precis som Aristoteles och Dalai lama menar Mill att det är viktigt utföra handlingar som maximerar lyckan för flest antal människor, *om* det går att göra rättvist. Mill ansåg att Benthams nyttoprincip bara riktade sig mot de mer lyckligt lottade, vilket Mill tyckte var orättvist. Det är viktigt att genomföra rättvisa och goda handlingar, och därför skulle människan tänka på det när man genomför en handling.

Det viktigaste i en individs liv är att sträva och uppnå lyckan, enligt Dalai lama. Det som kanske skiljer Dalai lama mot de andra tre är att Dalai lama menar att alla människor kan uppnå lyckan genom mental och etisk disciplin. Man bör alltså tänka och leva positivt, vilket innebär att man bara ska genomföra sunda och goda handlingar och man ska inte tänka negativt samt att man ska avstå från att göra de orätta handlingarna.

4 Diskussion av resultat

Någon gång under ens liv har man någon gång påstått att man är lycklig på grund av olika anledningar. Det kan vara att man har fått ett positivt besked ifrån jobbet, skolan, familjen eller liknande. Det kan vara så att man känner sig lycklig för att man har träffat sin livspartner. Man kanske är lycklig för att man har vunnit pengar på en trisslott. Men vad innebär egentligen lyckobegreppet?

Enligt Aristoteles kommer människan alltid att sträva efter att uppnå lyckan. Lycka enligt Aristoteles är när människan gör goda val i livet, med andra ord är lycka en livsstil. Det är inte enstaka händelser eller gärningar som kan göra en människa lycklig, utan man måste ständigt vilja leva ett lyckligt liv och sträva efter att vara en god människa. Att vara en god människa behöver inte innebära att man inte ska vara självisk, utan man ska kunna balansera sitt liv mellan att göra saker för sig själv och sina medmänniskor. Det anser också de fyra PhD-studenterna som genomförde sin studie ”What is happiness?”, att det är viktigt att människan lever ett liv som inte är för objektivt. Med andra ord bör människan tänka på sig själv och göra rätta val för sig själv också.

Bentham har en helt annan syn på vad lyckobegreppet innebär, här handlar det mer om kvantitet före kvalitet. Enligt Bentham är det viktigt att maximera lyckan för flest antal människor, vilket är en fin tanke men frågan är hur lycklig man blir egentligen av att fokusera på den större gruppen? Bentham menade att det är viktigt att göra den handlingen som gör att fler människor blir lyckliga, och det är en fin tanke men det kan innebära att man själv inte blir lycklig. Enligt Veenhovens studie är människan beroende av sin egen lycka eftersom en lycklig människa är en människa som uppskattar och gillar sitt liv. Detta är en sund tanke, en lycklig människa är den som uppskattar sitt liv. Men uppskattar man sitt liv om man väljer att göra andra människor lyckligare istället för sig själv? Visserligen kan man bli glad för stunden genom att hjälpa andra människor att bli lyckliga, men det gör inte en själv lycklig. Här kan det tyckas att Mill utvecklade det som fattades hos Benthams lyckobegrepp. Mill menade att det är viktigt att ha i åtanke att alla människor inte har samma förutsättningar till att vara lyckliga och att det faktiskt skiljer sig på olika sorters lycka. Därför kan man kanske inte helt gå efter vad som hade maximerat lyckan för flest utan man får tänka på flera faktorer som spelar roll. Detta tycker jag passar bra ihop med Bringéus teorier om att lyckobegreppet måste bli mer globalt och mer rättvist.

Dalai lama är väl den av alla som har definierat sitt lyckobegrepp lite mer annorlunda. Enligt Dalai lama är det viktigt att förstå att lycka är det viktigaste en människa kan sträva efter men man uppnår inte lyckan genom att bara genomföra goda handlingar eller så. Utan lycka är något man mentalt kan träna sig till, det är därför viktigt att människan har ett lugnt sinne och ett inre lugn. Dalai lama menar att med hjälp av mental och etisk disciplin kan alla människor uppnå lyckan, det är alltså något man kan träna sig till. Det här är något Brülde håller med om, för i sin forskning kring lyckobegreppet har Brülde lyft upp att människan oftast refererar till en sorts sinnesstämning när hen pratar om lycka men Brülde menar att lycka snarare handlar om en inre frid. Det som dock skiljer sig är att Brülde anser att strävan efter lyckan inte är meningen med livet utan det som är meningen med livet är att sträva efter att göra saker i sitt liv som gör livet meningsfullt.

Den som står ut mest bland alla lyckobegrepp är Bentham. Bentham är den enda som har sagt att det är viktigt att maximera lyckan för flest antal människor, för då blir man själv lycklig. Problemet med Benthams lyckobegrepp är dock att han aldrig har *definierat* vad lycka är och vad det faktiskt är som kan göra människor lyckliga. Aristoteles, Mill och Dalai lama har till exempel nämnt flera faktorer som kan göra en människa lycklig och menar att det är vad lycka är. Ett gott samliv med vänskap, kärlek, god hälsa och familj är något som gör att människan blir lycklig. Bentham har inte nämnt något sådant när han har skrivit i *Utilitarism*. Bentham lägger mer krut på att det är viktigt att genomföra de handlingar som gör folk lyckliga, men nämner aldrig vad det kan vara för olika exempel. Aristoteles, Mill och Dalai lama tycker visserligen att det är viktigt att ens medmänniskor mår bra och lever ett lyckligt liv och att man som individ ska sträva efter att göra sunda och goda handlingar. Främst är det Aristoteles och Dalai lama som förespråkar att människan måste leva ett gott liv hela sitt liv för att kunna uppnå lyckan. Det är viktigt att förstå att lycka inte är något människan kan uppnå på en dag eller på en enstaka händelse, utan det är en livsstil. Det är viktigt att skilja på lycka och på att vara glad, vilket flera av de etiker som har lyfts upp i undersökningen har sagt. Glad är mer en sinnesstämning, det är vad man känner när man till exempel får äta den där cheeseburgaren man har velat ha i flera dagar. Då blir man glad av att få äta den, men den känslan kan snabbt försvinna. Det är något tillfälligt. Lycka är, precis som Aristoteles och Dalai lama har sagt, en livsstil.

Att vara lycklig är något människan förmodligen känner efter en lång tid, när man har gjort val i livet som har lett till flera bra saker och goda stunder. Aristoteles säger att det är viktigt att

man strävar efter att vara en god människa och en god människa är den som gör de handlingar som anses vara sunda och rätta. Gör man detta kommer man kunna uppnå lycka. Dalai lama menar också att det är viktigt att människan förstår att det är en livsstil, att man måste göra sunda handlingar genom hela sitt liv och välja att göra positiva saker i sitt liv. Lever man positivt och genomför positiva handlingar genom hela sitt liv blir man per automatik lycklig.

4.1 Didaktisk koppling

Hur har detta en didaktisk koppling? För det första är etik och moral något som lärs ut i våra skolor runt om i hela Sverige och det är något man har fått höra från ung ålder. Man talar väldigt mycket om vad en lycklig människa och vad det är som är den rätta och sunda handlingen. Utöver etik och moral har man också en del man kallar för livsfrågor i religionsundervisningen. Speciellt inom området livsfrågor ställer eleverna oftast existentiella frågor som ”vad är meningen med livet?” och ”vem är jag?”. Oftast går man också in på frågor om vad som gör en lycklig och hur man ska leva ett lyckligt liv.

Det är därför viktigt att man i läraryrket lägger fokus på existentiella frågor som eleverna kan kommas tänka på inom arbetsområden så som etik och moral samt livsfrågor. Om inte eleverna kan få den hjälpen och stöttningen i skolan, vart ska de annars få den? Ibland känner inte eleverna att de kan prata om sådant med sina familjer, men i skolan och med en lärare kan det kännas tryggt att få ventilera sådana här frågor. Det är viktigt för mig i mitt kommande yrke som lärare att väcka frågorna hos eleverna samt hjälpa dem att hitta svar på de frågor de ställer. Lyckobegreppet som har behandlats i den här uppsatsen är väldigt viktig att diskutera. En människa som känner sig och är lycklig är en människa som oftast känner sig mer motiverad till att göra saker i sitt liv. En motiverad och lycklig elev är en elev som vill lära sig och kan känna att man klarar av skolan. Undersökningar visar att elever i både yngre och äldre åldrar funderar på existentiella frågor. Hartman har genomfört undersökningar där det bevisar att det är viktigt att man som lärare tar sitt ansvar och bemöter elevernas olika livsfrågor. Det är hälsosamt för eleverna att få diskutera dessa och få utlopp för sina tankar och känslor.

Idag tar religionshistoria väldigt stort utrymme i religionsundervisningen men det är viktigt att ge utrymme åt existentiella frågor och åt mer etiska frågor. Det är viktigt att få eleverna att förstå att det är bra att prata om livsfrågor och om vad de tänker på.

5 Käll- och litteraturförteckning

5.1 Källförteckning

Aristoteles, *Den nikomachiska etiken*, 3. uppl., Daidalos, Göteborg, 2012

Bentham, Jeremy, *Om principerna för moralen och lagstiftningen*, Nomen, Visby, 2011

Bentham, Jeremy, *Utilitarianism*, Bibliolife, London, 2009

Dalai lama & Cutler, Howard C., *Lycka!: en handbok i konsten att leva*, Massolit Pocket, Stockholm, 2016

Mill, John Stuart, *Utilitarianism*, Oxford University Press, Oxford, 1998

Mill, John Stuart, *Utilitarism*, Daidalos, Göteborg, 2003

5.2 Litteraturlista

Alipour, Ahmad, Pedram, Ahmad, Abedi, Mohammad Reza, Rostami, Zeinab, “*What is happiness?*”, *Interdisciplinary Journal Of Contemporary Research In Business*, 2012

Bringéus, Nils-Arvid, *Lyckan kommer, lyckan går: tankar, ord och föreställningar om lyckan*, Atlantis, Stockholm, 2004

Brülde, Bengt, *Hur viktigt är det att vara lycklig?: om lycka, mening och moral*, Bonnier existens, Stockholm, 2010

Brülde, Bengt, *Lyckans och lidandets etik*, Thales, Stockholm, 2009

Bryman, Alan, *Samhällsvetenskapliga metoder*, 2., [rev.] uppl., Liber, Malmö, 2011

Bornstein, Anna, *Tio tankar om buddhismen som psykologi*, Svenska dagbladet, Stockholm, 1994

Grenholm, Carl-Henric, *Att förstå religion: metoder för teologisk forskning*, Studentlitteratur, Lund, 2006

Jacobsen, Knut A., *Buddhismen. Kultur, historia, tradition*, Natur och kultur, Stockholm, 2002

Läroplan, examensmål och gymnasiegemensamma ämnen för gymnasieskola 2011, Skolverket, Stockholm, 2011

Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011: reviderad 2015, 2. uppl., Skolverket, Stockholm, 2015

Löfstedt, Malin (red.), *Religionsdidaktik – mångfald, livsfrågor och etik i skolan*, 2011, Studentlitteratur, Lund

Singer, Peter, *Praktisk etik*, Thales, Stockholm, 1996

Hartman, Sven G. & Torstenson-Ed, Tullie, *Barns tankar om livet*, 2., [rev.] utg., Natur och kultur, Stockholm, 2007

Tännsjö, Torbjörn, *Grundbok i normativ etik*, Thales, Stockholm, 2000

Veenhoven, Ruut, "Is happiness relative?", J.P. Fargas & J.M. Innes (red.), *Recent advances in social psychology: an international perspective*. Nederländerna, Amsterdam, 1989

5.3 Elektroniska källor

Inger, Göran, Nationalencyklopedin, *Jeremy Bentham*,
<http://www.ne.se.bibl.proxy.hj.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/jeremy-bentham>,
(hämtad 2016-05-04)

Regnéll, Hans, Nationalencyklopedin, *Platon*,
<http://www.ne.se.bibl.proxy.hj.se/uppslagsverk/encyklopedi/enkel/platon>, (hämtad 2016-05-04)

Ståhl, David, Nationalencyklopedin, *Dalai Lama*,
<http://www.ne.se.bibl.proxy.hj.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/dalai-lama>, (hämtad 2016-04-14)

The Office of His Holiness the Dalai Lama, *Reincarnation*,
<http://www.dalailama.com/messages/statement-of-his-holiness-the-fourteenth-dalai-lama-tenzin-gyatso-on-the-issue-of-his-reincarnation>, (hämtad 2016-04-14)