

Lunds universitet
Kandidatuppsats i Idé- och lärdomshistoria
ILHK03
Handledare: Anna Tunlid
HT25

Förfogbara upplevelser

**Eftersträvansvärda emotioner och tillvägagångsätt till dem i svenskt
1960-tal**

Edith Philipsson Rylander

Available experiences. Desirable emotions and approaches towards them in 1960s Sweden.

During the second half of the 1960s, emotions and the emotional individual became more frequently discussed in Swedish newspaper and journal articles. Drawing upon articles by psychologist Claes Janssen and journalist Bernt Eklundh published from 1965 to 1968 in *Ord och Bild*, *Göteborgs-Tidningen* and *Göteborgs-Posten*, this thesis aims to explore this tendency. By employing a theoretical framework from the field of history of emotions, one objective is to examine how emotions are assessed in the empirical material. Furthermore, by employing sociologist Hartmut Rosa's concept of availability (de. "Verfügbarkeit", sv. "förfogbarhet"), a further objective is to examine the approaches and strategies utilized towards these desirable emotions.

In Claes Janssen's article, the quality and strength of the emotions are important in the assessment of them. Happiness and well-being are understood as progressive emotions, possible to continuously improve. This improvement is related to the degree of the experience's autonomy from social and material circumstances. Furthermore, availability in the sense of Hartmut Rosa is central in the assessment of these emotions. In particular, Janssen seeks to expand the knowledge of how these emotions are experienced and achieved, thus increasing the accessibility to them.

In Bernt Eklundh's articles, the polar opposites of the individual and surrounding world are prominent, and in the assessment of the emotions, their utility as enhancing the individual's integrity toward this otherness is significant. Desirable religious emotions, however, have the function of overcoming these same opposites of the individual and the otherness. Moreover, method and emotions are closely related in the accessibility of the emotions. Through the methods, the emotions are made visible, controlled, and utilized.

Comparisons with earlier research on emotions during the 1960s and 1970s, as well as empirical comparisons with other newspaper and journal articles about emotions from 1960s, suggest that the views of Janssen and Eklundh are relevant to the broader historical research on emotions during the period.

Keywords: emotion, history, idéhistoria, Hartmut Rosa, humanistic psychology, humanistisk psykologi, Ronald D. Laing, Marshall McLuhan, technologies of the self, självteknologier, newspaper, tidning, journal, tidskrift, 1960s, 1960-tal

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	1
Syfte och frågeställningar	3
Forskningsöversikt.....	4
Teori.....	9
Emotionshistoriska utgångspunkter	9
Förfogbarhet med Hartmut Rosa	10
Materialurval.....	12
Analytisk metod.....	15
Disposition	15
2. Några sammanhang	17
I tidningar och tidskrifter	17
Publikationerna, författarna och texterna.....	21
3. Emotionernas normering och förfogbarhet	26
Upplevelser av autonomi	26
Upplevelser av gemenskap och kontakt	35
Förfogbarhet som självändamål.....	36
Mystiska och religiösa upplevelser.....	44
4. Sammanfattande diskussion	47
Litteraturförteckning.....	51

1. Inledning

I ett nyligen publicerat avsnitt av podcasten *Framgångspodden* ber programledaren Alexander Pärleros sin gäst att prata om hennes ”inre resa”, varpå hon bland annat berättar:

(...) Det var så stort för mig att jag skulle bli mamma så jag ville bli världens bästa mamma och... det kändes inte som att jag hade någon sund inre värld liksom, med tankar och mående över lag. (...) Det va... jag kände så starkt att jag ville bryta beteendemönster så det påbörjades ju där. (...) Och sen hade jag en väldigt stark dröm [om] en örn, som bara skakade om mig så mycket för den var så märklig. Och efter den drömmen, som jag någon gång har sagt så här att det var min inkallelseorder för att liksom börja möta min själ och mitt högre jag, då började ju saker att förändras. (...) Det blev ju en process. Jag hoppade från olika sådana här stenar liksom. Stepping stones, och vidare upp och framåt. Och sakta men säkert hittade jag ju en väg inåt. Och hela tiden har jag ju haft den här att jag har litat och lyssnat på mig själv och min egen magkänsla. Vilket är skönt för annars tror jag man kan lätt hamna i sammanhang där man blir, inte vet jag vilseledd av någon karismatisk person.¹

Viljan att vara en bra förälder blir också en vilja att uppleva på särskilda sätt i det ”inre” och förändringar i det inre gestaltas med resor, framåt, uppåt, inåt och via ”stepping stones”. Att diskutera sina emotioner och upplevelser på det här sättet är mycket vanligt i vår samtid. De emotionella upplevelserna placeras i centrum av berättandet, här som en del av en livsberättelse och dessutom som objekt för metodisk förändring. Tendensen känns igen från många olika typer av samtal och sammanhang idag. Hur känns det på arbetet, att flytta eller att fylla år? Hur uppleves relationen med en familjemedlem, vän eller kärlekspartner? Hur ska man träna, äta och sova för att må bra? Även i den gemensamma kulturen och underhållningen: på Instagram såg jag nyligen en video om vilken musik som passar till olika humör, på SVT-play en reality-serie om föräldrar med psykisk sjukdom och på YouTube en intervju med en ung man som hittade mening genom att skönhetsoperera sig. På vitt skilda sätt är emotionerna och upplevelserna av världen centrala för våra vardagliga liv. Det är ett ämne att tala om. Och det innebär sätt att relatera till sig själv, omvärlden och medmänniskorna.

Inom sociologin uppmärksammades detta – emotionernas nya särställning – tidigare än inom historievetenskaperna. Utgångspunkten i den sociologiska forskningen har varit att emotioner är sociala. Hur människor förstår dem, vilken karaktär och funktion vi tillskriver dem, och vilka emotioner som konstrueras och föreskrivs i olika situationer är både resultatet av och orsaken till olika

¹ Alexander Pärleros, ”975. Agneta Sjödin: Om självhat & att hitta hem i sig själv, Original”, *Framgångspodden* [podd-sändning], Acast, 14/12 2025, <https://feeds.acast.com/public/shows/framgangspodden>, [hämtad 22/12 2025].

sociala processer.² Denna forskning har belyst att emotioner och den emotionella individen i samtiden intagit en mer framträdande roll än under tidigare historiska perioder. Vissa forskare tillskriver också denna förändring psykologin. Det vill säga, den beror på att psykologins praktiker och teorier intagit en ny, förändrad och mer omfattande roll i vår samtid.³ Förändringen har varit så stor enligt vissa forskare, att den kan anses ha rekonstituerat de sätt på vilka människor relaterar till sig själva och sina medmänniskor.⁴ Sociologerna, vars mest övergripande forskningsobjekt ibland definieras som mänskligt och socialt handlande,⁵ har kanske främst undersökt de *praktiker varigenom emotionerna organiseras*. Hur hanteras emotioner? Vilka strategier antar individer i relation till sina egna och sina medmänniskors emotioner? Och på en mer aggregerad nivå: vilka strategier antar arbetsgivare, sjukvård, socialförsäkringssystem eller skola till individens emotioner?

När det emotionshistoriska fältet började utvecklas som ett självständigt forskningsfält för några decennium sedan, inspirerades man av sociologisk och annan samhällsvetenskaplig forskning. Historikerna antog då socialkonstruktivistiska utgångspunkter: i någon mån är emotioner sociala och kulturella. Därmed distingerar emotionshistorikerna sig från olika universalistiska och naturaliserande förståelser av emotioner. Man förhåller sig skeptiskt till förklaringsmodeller som biologi, människans natur, individuell personlighet eller traumatiserande erfarenheter i barndomen. I stället jämförs emotioner med idéer, konstruerade i och genom språk, kultur och moral. De är skapade och skapande i sociala processer – och därmed föränderliga med desamma.⁶ Med föränderligheten som utgångspunkt möjliggörs frågan: hur ser emotionernas historia ut?

Samtidigt skiljer sig emotionshistorikerna från sociologerna. Bland emotionshistorikerna blir den fenomenologiska aspekten av emotioner många gånger mer framträdande. Emotioner erfars, upplevs och känns. Som kulturella kan emotionerna förstås som idéer, förknippade med kognitionen, och hemmahörande i kollektiv av gemensam förståelse. Som upplevda kan de däremot lokaliseras till

² Eva Illouz, *Consuming the Romantic Utopia: Love and the Cultural Contradictions of Capitalism* (Berkeley / Los Angeles / London: University of California Press, 1997); Nikolas Rose, *Governing the Soul: The Shaping of the Private Self*, 2a uppl. (London: Free Association Books, 1999); Arlie Russel Hochschild, "Emotions Work, Feeling Rules, and Social Structure", *American Journal of Sociology* 85:3 (1979), s. 551–575. Inspirationen från sociologin påtalas även av emotionshistoriker, se exv. Jan Plamper, *The History of Emotions: An Introduction* (Oxford: Oxford University Press, 2015), s. 117–128; Barbara H. Rosenwein, "Worrying about Emotions in History", *The American Historical Review* 107:3 (2002), s. 824.

³ Exv. Eva Illouz, *Saving the Modern Soul: Therapy, Emotions, and the Culture of Self-Help* (Berkeley, CA: University of California Press, 2008).

⁴ Exv. Nikolas Rose, *Inventing our selves: Psychology, Power, and Personhood* (New York: Cambridge University Press, 1996); idem., *Governing the Soul*, s. xvi.

⁵ Carl-Göran Heidegren & David Wästerfors, *Den interagerande människan*, 2:a uppl. (Malmö: Gleerups Utbildning, 2019), s. 255f.

⁶ Plamper, *The History of Emotions*, s. 12, 98; Rosenwein, "Worrying about Emotions in History", s. 837. Hela Plamper, *The History of Emotions* är strukturerad efter de oppositionella polerna socialkonstruktivism och universalism.

kroppen och den enskilda individen. Dubbelheten är central i mycket emotionshistorisk teori:⁷ utan emotionernas upplevda och kroppsligt situerade karaktär är det svårt att särskilja dem från ”tankar”, utan emotionerna som kognitiva och kollektiva idéer går det inte att förklara deras föränderlighet mellan olika historiska och kulturella sammanhang.⁸ Det är också denna dubbla innebörd begreppet ”emotion” avser i den föreliggande undersökningen: som någonting som upplevs av den enskilda individen, och som kollektiva idéer.

I den föreliggande undersökningen kommer material från det sena 1960-talet att analyseras på liknande sätt som utdraget ur podcasten ovan. Dels är det en undersökning av vilka emotioner som i materialet är eftersträvaransvärda. Detta kommer förstås som en normering, alltså försök att upprätta generella uppfattningar om emotionernas karaktär och värde. Dels är det en undersökning av individers förhållningssätt och metoder inför och i relation till dessa eftersträvaransvärda emotioner. Genom att undersöka dessa praktiker angränsar uppsatsen till sociologin – där just mänskligt och socialt handlande är ett centralt forskningsobjekt.

Syfte och frågeställningar

Undersökningens övergripande syfte är att undersöka emotioner i tidningar och tidskrifter från det sena 1960-talets Sverige. Ett delsyfte är att undersöka högt värderade emotioner. Frågor som kommer ställas i relation till detta delsyfte är:

- Vilka emotioner och upplevelser ansågs eftersträvaransvärda?
- Hur karaktäriserades dessa?
- Hur motiverar artikelförfattarna normeringen?

Ett annat delsyfte handlar om att undersöka idéer om hur de eftersträvaransvärda emotionerna praktiserades och hanterades. Här handlar det snarare om artikelförfattarnas metoder och förhållningssätt till emotionerna. Frågan som kommer ställas i relation till detta delsyfte är:

- Hur ansågs individen kunna förfoga över eftersträvaransvärda emotioner?

Begreppet förfogbarhet är hämtat från Hartmut Rosa och avser att någonting görs till objekt för synliggörande, tillgängliggörande, kontroll och att det görs användbart i olika syften. Här kommer

⁷ Karin Johannisson, *Melankoliska rum: Om ångest, leda och sårbarhet i förfluten tid och nutid* (Stockholm: Albert Bonniers Förlag, 2009), s. 29; Jan Plamper, ”The History of Emotions: An Interview with William Reddy, Barbara Rosenwein, and Peter Stearns”, *History and Theory* 49:2 (2010), s. 262; Monique Scheer, ”Are Emotions a Kind of Practice (and Is That What Makes Them Have a History)? A Boudieuan Approach to Understanding Emotion”, *History and Theory* 51:2 (2012), s. 195.

⁸ Emma Hutchison & Roland Bleiker, ”In Public: Collectivities and Politics” i Jane W. Davidson & Joy Damousi (red.), *A Cultural History of the Emotions. In the Modern and Post-Modern Age* (London / New York: Bloomsbury Academic, 2019), s. 155; Johannisson, *Melankoliska rum*, s. 29, 39; Plamper, *The History of Emotions*, s. 136–137.

emotioner alltså att analyseras som förfogbara: möjliga att förstå, möjliga att ha tillgång till, möjliga att kontrollera och använda i olika syften.

Forskningsöversikt

Den här undersökningen tangerar olika forskningsfält. För det första är detta en undersökning om hur *högt värderade* emotioner karaktäriserades under 1960-talet. Ett centralt forskningsfält som undersökningen förhåller sig till är därmed emotionshistoria om denna periods känslomässiga organisering. För det andra är detta en undersökning om vilka *metoder och förhållningssätt* som i materialet ansågs stå till buds för att förfoga över emotionerna. Häri tangerar den föreliggande undersökningen både emotionshistorisk forskning om metoder för känsloreglering under perioden och sociologisk forskning om emotionernas förändrade sociala ställning.

Inom sociologin har det ägnats stor uppmärksamhet åt den process där individens psyke och känslor intagit en mer framträdande roll inom en rad områden. Ofta står funktionalistiska analyser i centrum: man argumenterar för att emotioner har kommodifierats,⁹ eller med stöd i foucauldiansk teoribildning analyserar man hur psykologi, självhjälp och annan känsloreglering utgör en form av modern maktutövning.¹⁰ Det har också undersökts hur olika emotioner fungerar som sociala attribut för bäraren.¹¹ Många gånger intar verktygen, metoderna eller teknikerna som används för att hantera emotionerna en central roll i de sociologiska analyserna.¹² Därför är detta forskningsfält också relevant för den föreliggande undersökningen – eftersom just idéer om metoder utgör en del av analysen.

Någonting intressant med de sociologiska analyserna, är att de många gånger implicerar en process: en ny emotionell kapitalism,¹³ en ny emotionell arbetstagare,¹⁴ nya slags metoder och förhållningssätt för emotionerna har utvecklats.¹⁵ Ibland, som hos sociologerna Nikolas Roses och Eva Illouz, används historien mer explicit för att examinera nuet.¹⁶ Historia används alltså bland sociologer för att på olika sätt relativisera emotionernas organisering i vår nutid. Här är en förhoppning att den

⁹ Arlie Russel Hochschild, *The Managed Heart: Commercialization of Human Feelings* (Berkeley, CA: University of California Press, 1983); *Journal of Sociology* 39:4 (2003) [Commercializing Emotions].

¹⁰ Sam Binkley, *Happiness as Enterprise: An Essay on Neoliberal Life* (Albany, NY: SUNY Press, 2015); Ulrich Bröckling, *The Entrepreneurial Self: Fabricating a New Type of Subject* (Thousand Oaks, CA: SAGE Publications Ltd, 2016); Rose, *Inventing our selves*; idem., *Governing the Soul*.

¹¹ Binkley, *Happiness as Enterprise*.

¹² Rebecca Hazleden, "Love Yourself: The Relationship of the Self with Itself in Popular Self-Help Texts", *Journal of Sociology* 39:4 (2003), s. 413–428; Eva Illouz, *Cold Intimacies: The making of Emotional Capitalism* (Cambridge: Polity Press, 2007); idem., *Saving the Modern Soul*.

¹³ Illouz, *Cold Intimacies*.

¹⁴ Bröckling, *The Entrepreneurial Self*; Russel Hochschild, *The Managed Heart*.

¹⁵ Rose, *Inventing our selves*; idem., *Governing the Soul*; Russel Hochschild, "Emotions Work, Feeling Rules, and Social Structure", s. 551–575.

¹⁶ Rose *Inventing our selves*; idem., *Governing the Soul*; Illouz, *Cold Intimacies*; idem., *Saving the Modern Soul*.

föreliggande undersökningen ska kunna bidra till att det skapas mer historisk-empirisk kunskap för att undersöka den typer av teser som den sociologiska forskningen har framarbetat. Om sociologerna i sin nutidsorienterade forskning har identifierat att metoderna och förhållningssätten till emotioner både på individuell och kollektiv nivå har förändrats, så kan historisk forskning användas för att på ett mer empiriskt sätt undersöka detta förgångna.

Det har historikerna också gjort, och under de senaste decennierna har ett helt nytt forskningsfält utvecklats, emotionshistoria. En svensk utgivning som är relevant för den här undersökningen är *Känslornas revolution. Kärlek, ilska och lycka på 1970-talet*. I antologin skriver sju forskare om känslor under perioden från 1965 till en bit in på 1980-talet.¹⁷ I introduktionskapitlet sammanfattar och introducerar Jens Ljunggren vad som utmärkte tiden som känslöhistorisk epok. Han framhåller två modeord inom diskussionerna vid tiden: autenticitet, och dess föreställda hot, alienation. Till autenticitet associerades egalitära, naturliga, kreativa, uttrycksfulla värden. Centralt var individens möjligheter att förverkliga sig själv, bli sig själv eller nå sin fulla potential. Den hotande alienationen däremot, kännetecknades av överdriven socialisering och innebar upplevelser av fragmentering. Ett annat emotionsideal handlade om att uppleva mer intensiva och nya känslolägen, och inom fler sfärer – som på arbetsplatsen, i kärleksrelationer och inom politiken.¹⁸

Det finns också emotionshistorisk forskning, som likt föreliggande undersökning syftar till, inte bara analyserat känslornas konstruktion och normering, utan därtill undersökt hur dessa idéer sammanföll med idéer om metoder för emotionsreglering. Här kan nämnas tyskspråkig kulturhistorisk forskning om olika psykologiska praktiker under 1960- till 1980-talen i den tyskspråkiga världen. Denna har bland annat undersökt hur de psykologiska kunskaperna och metoderna förändrades under perioden. Ett analytiskt begrepp som återkommer här är ”Selbsttechniken” (sv. ungefär ”självtekniker”) för att undersöka hur individen uppmanas att arbeta med sig själv för att uppleva önskvärda emotioner.¹⁹

En svensk utgivning som sätter emotionsregleringens tillvägagångsätt i centrum av analysen är Linnea Tillemas avhandling *Övningar i frihet. Pedagogiseringen av känslolivet och mellanmänniska*

¹⁷ Helena Bergman, Christina Florin & Jens Ljunggren, (red.), *Känslornas revolution: kärlek, ilska och lycka på 1970-talet* (Stockholm: Appell förlag, 2017).

¹⁸ Jens Ljunggren, ”Inledning. Känslor, tid och förändring”, i Helena Bergman, Christina Florin & Jens Ljunggren, (red.), *Känslornas revolution: kärlek, ilska och lycka på 1970-talet* (Stockholm: Appell förlag, 2017), s. 12f, 21f.

¹⁹ Sabine Maasen, Jens Elberfeld, Pascal Eitler & Maik Tändler, (red.) *Das beratene Selbst: Zur Genealogie Der Therapeutisierung in den 'langen' Siebzigern* (Bielefeld: transcript Verlag, 2011), cit. ”Selbsttechniken” s. 139. Se även Pascal Eitler & Jens Elberfeld, (red.), *Zeitgeschichte des Selbst: Therapeutisierung, Politisierung, Emotionalisierung* (Bielefeld: transcript Verlag, 2015); Maik Tändler & Uffa Jensen, (red.), *Das Selbst zwischen Anpassung und Befreiung: Psychowissen und Politik im 20. Jahrhundert* (Göttingen: Wallstein Verlag, 2012). Utdrag har lästs med hjälp av Google Translate.

relationer i 1970-talets Sverige.²⁰ I tre delstudier undersöker Tillema olika pedagogiska projekt som syftade till att träna människor till nya sätt att relatera till varandra och till sig själva: ”sensitivitetsträning” inom arbetslivet, ”aktivt föräldraskap” i relationen mellan föräldrar och barn, och det Tillema kallar ”sensualitetsträning” inom samlivet.²¹ Tillema lanserar begreppet ”autenticitetstekniker” och sammansätter därigenom ett emotionsideal (”autenticitet”) med begreppet ”teknik” för att markera att analysen rör sig mellan dessa båda: ett emotionsideal och metoderna för detta.²²

Likväl undersöker Tillema vilka emotioner och emotionella individer som skulle bli till genom autenticitetsteknikerna. Emotionernas normering, menar Tillema, var inte inriktade på någon särskild emotion – utan handlade snarare om att upplevelserna skulle intensifieras och lyckan maximeras.²³ Några övningar för det aktiva föräldraskapet exempelvis, gick ut på detta. Målet var inte den enskilda emotionen, utan genom träning skulle man uppleva mer, mer aktivt och mer intensivt. Sensualitetsträningen innebar en liknande logik. Till skillnad från äldre sexualrådgivning som inriktade sig på ”behovstillfredsställelse”, inriktade sig dessa övningar snarare på att den sexuella njutningen skulle optimeras. Autenticitetsteknikerna innebar alltså att emotionernas styrka och kvalitet uppfattades som viktigt.²⁴

Ett annat relevant resultat i *Övningar i frihet* är att det pedagogiserande anspråket innebar idéer om att människan kan och bör arbeta för att förändra sig. Sensualitetsträningen exempelvis, byggde på idén om att människan kunde och borde förändra sina sexuella emotioner – lyckades man inte handlade det bara om att man inte ansträngt sig tillräckligt.²⁵ Tillema menar att denna föränderlighet utgör en annan normering av emotionerna under perioden. Individen skulle inte bara maximera emotionerna, utan hon skulle också vara någon vars emotioner och upplevelser hela tiden förändrades. Tillema sammankopplar detta analytiskt med ett annat drag i autenticitetsövningarna: fokuset emotionernas ”här och nu”. Övningarna inriktade sig på att individen skulle uppleva på särskilda emotionella sätt i avgränsade och specifika stunder. Den eftersträvarsvärda personligheten framställdes därmed inte som någonting med en fast struktur, utan snarare som ”en serie tidsligt och rumsligt situerade upplevelser av självet”.²⁶ Hon jämför också denna föränderliga individ med tidigare dominerande freudianska föreställningar om det mänskliga psyket, och menar att den implicerar en idé om att emotionerna är

²⁰ Linnea Tillema, *Övningar i Frihet: Pedagogiseringen av känslolivet och mellanmännsliga relationer i 1970-talets Sverige*, doktorsavhandling, (Göteborg: Makadam, 2021).

²¹ Ibid., s. 15ff, 32f.

²² Ibid., s. 17f.

²³ Ibid., s. 15, 239.

²⁴ Ibid., s. 136–137, 225, 239. Cit. ”behovstillfredsställelse”, s. 225.

²⁵ Ibid., s. 171, 190f, 225.

²⁶ Ibid., s. 236. Cit. ”här och nu”, s. 235, cit. ”upplevelser av självet” kursiverat i original, s. 236.

mer åtkomliga. I tidigare freudianska idéströmningar hade stora delar av det emotionella livet förståtts som bortom den upplevande individens makt. I autenticitetsövningarna användes andra förklaringar till emotionerna – och i förgrunden sattes metoder för att förändra dem.²⁷

En ytterligare typ av relevant historisk litteratur handlar om humanistisk psykologi och dess mer praktiskt orienterade avkrok, ”human potential movement”. Jessica Grogans *Encountering America: Humanistic Psychology, Sixties culture & the Shaping of the Modern Self* är en kulturhistoria över den amerikanska humanistiska psykologins uppkomst inom den akademiska psykologin i USA under efterkrigsåren, och därefter vidare etablering och inflytande. Den svenska religionsforskaren Liselotte Frisk har skrivit om hur dessa idéer inspirerade nya terapeutiska praktiker i en skandinavisk kontext.²⁸

Helt central inom dessa rörelser var idén om människans förmåga att realisera en inneboende potential. Den emotionella individ som förknippades med realisering var exempelvis autonom, icke-konformativ, accepterande av sig själva och andra, lösningsorienterad, spänningssuppsökande och empatisk. Häri blev frigörelse från olika sociala och psykologiska begränsningar ett övergripande emotionellt ideal. En övergripande ambition med idéerna om den mänskliga potentialen, handlade om att förskjuta psykologins fokus från sjukt till friskt. Friskhet ur det här perspektivet, innebar att all potential realiserades. Paradoxalt nog innebar denna uppmärksamhet vid friskhet, att fler individer ansågs otillräckligt friska, och därigenom i behov av psykologisk förbättring.²⁹

Även på andra sätt innebar den humanistiska psykologin en normering av emotionerna. En mycket högt värderad upplevelse handlade om ”peak experiences”. Den gick ut på att realiseringen av mänsklig potential i korta stunder av ”peak” kunde maximeras. I upplevelsen är människan sitt bästa, hon transcenderar sig själv och upplever därigenom någonting religiöst och spirituellt. Höjdpunkten ansågs emanera inifrån de individer som upplevde den, men var samtidigt bara tillgänglig för de hälsosamma individer som redan befann sig i kontakt med sin potential.³⁰ Den humanistiska psykologins gradering av psykisk hälsa och föreställningar om ”peak experiences” påminner på många sätt om de emotionsmaximerande tendenser som både Jens Ljunggren och Linnea Tillema pekat mot. Snarare än att sträva efter någon enskild emotion hamnar emotionernas styrka i förgrunden. Resonemangen påminner också om hur emotioner värderas i delar av den föreliggande

²⁷ Ibid., s. 233f.

²⁸ Liselotte Frisk, ”The Human Potential Movement in Scandinavia”, Henrik Bogdan & Olav Hammer (red.), *Western Esotericism in Scandinavia* (Leiden: Brill, 2016), s. 195–202; Jessica Grogan, *Encountering America: Humanistic Psychology, Sixties culture & the Shaping of the Modern Self*, (New York: Harper Perennial, 2013).

²⁹ Frisk, ”The Human Potential Movement”, s. 195; Grogan, *Encountering America*, s. x, 6, 11–13, 16–17, 58–59, 88–89, 101.

³⁰ Grogan, *Encountering America*, s. 55, 152–153.

undersökningens material. Därför utgör Jens Ljunggren, Linnea Tillema, Jessica Grogan och Liselotte Frisks undersökningar viktig tidigare forskning.

Den humanistiska psykologin är relevant för denna undersökning även ur en annan synpunkt. När idéerna fick fler anhängare, så var det nämligen genom praktisk verksamhet. Ett intressant fenomen är exempelvis förekomsten av så kallade ”growth centers” där besökare genom meditation, workshops och andra praktiska övningar på olika sätt sökte utveckla sig psykologiskt. Likväl rörde sig den humanistiska psykologins ledargestalter mellan teori och praktik: många kom ur den akademiska psykologin och fortsatte att bedriva empirisk teoriutveckling, samtidigt som de hade ett eget institut liknande andra ”growth centers”.³¹ Härigenom blev metoderna för mental förbättring helt centrala för den humanistiska psykologin. Detta liknar verksamheterna i Tillemas *Övningar i frihet*, och de föreställningar den här uppsatsen ämnar undersöka.

Antologin *Känslornas revolution*, Linnea Tillemas *Övningar i frihet* och Jessica Grogans *Encountering America* utgör viktiga utgångspunkter för föreliggande undersökning. De visar på att 1960- och 1970-talen utgjorde två decennier av emotionshistoriska omförhandlingar. Återkommande är föreställningen om att emotioner och upplevelser emanerar inifrån den upplevande individen. Återkommande är också en särskild normering av emotionerna, där maximerade och intensiva upplevelser värderas högt. Med Linnea Tillema placeras dessutom *metoderna* för dessa nya sätt att uppleva i analysens förgrund.³²

Samtidigt fokuseras de svenska undersökningarna, *Känslornas revolution* och *Övningar i frihet* på 1970-talet. I dessa sammanhang reduceras 1960-talet som en upptakt eller början på 1970-talet. Den internationella forskningen antyder dock på att 1960-talet är en intressant emotionshistorisk epok i sin egen rätt. Grogans *Encountering America* undersöker 1960-talet som den huvudsakliga perioden för etableringen och omförhandlingen av olika idéer och praktiker som rör emotionerna. Även inom de tidigare nämnda tyska kulturhistoriska forskningsprojekten har 1960-talet blivit objekt för emotionshistoria.³³ Mina läsningar av svenska källor från 1960-talet, antyder också att 1960-talet skulle kunna analyseras som en emotionshistoriskt relevant period.

³¹ Frisk, ”The Human Potential Movement”, s. 196; Grogan, *Encountering America*, s. 59, 89, 155, 159, 236, 242–243, 345. Se Esalen Institute, Association of Humanistic Psychology (AHP) och Humanistic Psychology Institute (HPI).

³² Bergman, Florin & Ljunggren, *Känslornas revolution*; Grogan, *Encountering America*; Tillema, *Övningar i frihet*.

³³ Exv. Jens Elberfeld, ”Befreiung des Subjekts, Management des Selbst. Therapeutisierungsprozesse im deutschsprachigen Raum seit den 1960er Jahren”, i Pascal Eitler & Jens Elberfeld, (red.), *Zeitgeschichte des Selbst: Therapeutisierung, Politisierung, Emotionalisierung* (Bielefeld: transcript Verlag, 2015), s. 49–84; Maik Tändler, ”Therapeutische Vergemeinschaftung. Demokratisierung, Emanzipation und Emotionalisierung in der ’Gruppe’, 1963–1976”, i Maik Tändler, Uffa Jensen, (red.), *Das Selbst zwischen Anpassung und Befreiung: Psychowissen und Politik im 20. Jahrhundert* (Göttingen: Wallstein Verlag, 2012), s. 141–167.

Teori

Emotionshistoriska utgångpunkter

Begreppet "emotion" kommer i föreliggande undersökning att användas för att analysera källmaterialet. Här kommer emotioner på samma gång förstås som det som upplevs *i en kropp* och som *sociala och kulturella idéer*. Detta förankras i flera emotionshistoriska teorier som pekar på denna rörelse. Som erfarna lokaliseras emotionerna till enskilda individer; som idéer har de en överindividuell karaktär. Dubbelheten är svår att komma runt: utan emotionerna som kroppslig erfarenhet blir det svårt att särskilja dem från "tankar", och utan emotionerna som idé går det varken att förstå dess kollektiva eller historiskt föränderliga karaktär.³⁴

Analytiskt kommer emotionernas båda aspekter – erfarenhet och idé – att analyseras *tillsammans* och båda kommer att uppfattas som *historiskt kontingent*. Tillvägagångssättet – nivelleringen av erfarenhet och idé – är vedertaget inom emotionshistoria. Hur man ontologiskt uppfattar detta skiljer sig dock. Vissa teorier betonar att erfarenheten och tänkandet formar varandra: genom idémässiga och språkliga kategorier får erfarenheten sin form, samtidigt som erfarenheten formar idéerna och språket för dem.³⁵ Andra teorier formulerar det snarare som att själva uppdelningen mellan erfarenhet och idé från början är felaktig. I denna utgångspunkt anses även kroppen – som den plats vari emotionerna erfars – vara kulturellt, socialt och därmed historiskt betingad.³⁶ Oavsett utgångspunkt så legitimeras det analytiska tillvägagångssättet: både som idé och erfarenhet är emotioner historiskt betingade, och kan därför göras till objekt för historisk analys.

Utöver "emotion" kommer begreppen "upplevelse" och "uppleva" att användas för att analysera materialet. Alla begrepp kommer att benämna emotioner både som erfarenhet och idé. För analysens lättillgänglighets skull, behövs dock dels ett verb som betonar erfarenheten (uppleva), dels ett substantiv som betonar emotionernas ibland kortvariga karaktär (upplevelse).³⁷ Vidare syftar här begreppen enbart till emotionella aspekter: emotionella upplevelser och emotionellt upplevande.

³⁴ Hutchison & Bleiker, "In Public", s. 153, 155; Johannisson, *Melankoliska rum*, s. 29, 39; Plamper, *The History of Emotions*, s. 136–137; Jan Plamper, "The History of Emotions", s. 262; Scheer, "Are Emotions a Kind of Practice", s. 195.

³⁵ Exv. Ronny Ambjörnsson, *Familjeporträtt: essäer om familjen, kvinnan, barnet och kärleken i historien*, (Stockholm: Gidlund, 1978), s. 109; Hutchison & Bleiker, "In Public", s. 153; Ljunggren, "Inledning", s. 19; Plamper, *The History of Emotions*, s. 12, 98; Tillema, *Övningar i Frihet*, s. 27f.

³⁶ Plamper, *The History of Emotions*, s. 136–137; Scheer, "Are Emotions a Kind of Practice", s. 195. Plamper återger resonemang av Pascal Eitler och Monique Scheer. Se även, Pascal Eitler & Monique Scheer, "Emotionengeschichte als Körpergeschichte: Eine heuristische Perspektive auf religiöse Konversionen im 19. und 20. Jahrhundert", *Geschichte und Gesellschaft* 35:2 (2009), s. 282–313.

³⁷ Johannisson skriver att "melankoli" "har åtminstone tre dimensioner: ett stämningsläge, en känsla och en sjukdom". Särskiljandet mellan "stämningsläge" och "känsla" handlar om hur bestående erfarenheten är, där stämningsläget är mer kortvarigt och mindre utvidgat än känslan, *Melankoliska rum*, s. 29.

Alternativa begrepp som ”affekt”, ”känsla” och ”känna” har valts bort för att de i högre grad än de valda begreppen konnoterar till emotioner som ohistoriska fenomen. Svenskans ”affekt” ligger exempelvis nära engelskans ”affect” som ofta utesluts ur engelskspråkiga emotionshistoriska begreppsapparater på grund av dess associationer till emotionernas kroppsliga, oreflektade, omedvetna och bortomspråkliga karaktär.³⁸ Begreppen ”känsla” och ”känna” används däremot av flera svenska emotionshistoriker, och detsamma gäller med den engelska översättningen ”feeling”.³⁹ Samtidigt har svenskans ”känsla” fler konnotationer till det icke-kognitiva och bortomspråkliga än begreppet ”upplevelse”. Exempelvis definieras ”känsla” av *Svensk Ordbok* (SO) bland annat som det ”som inte är resultat av tänkande”, medan ”upplevelse” definieras som ”svårbeskrivbar el. oanalyserad (helhets)känsla”.⁴⁰ Upplevelsens vardagliga innebörd innebär alltså att tänkandet i högre grad är delaktigt, även om det är som oavslutad process.

Begreppen ”emotioner”, ”upplevelse” och ”uppleva” kommer alltså användas för att analysera materialet. När begreppen används syftar de till emotionella aspekter, och alla betecknar både emotionernas kroppsligt situerade karaktär och deras kognitiva karaktär. Skillnaden mellan erfarenhet och idé kommer nivelleras i analysen, och båda kommer analyseras som historiskt betingade.

Förfogbarhet med Hartmut Rosa

Emotionerna kommer i föreliggande uppsats att analyseras genom Hartmut Rosas begrepp förfogbarhet. Begreppet ”förfogbarhet” är del av en makrosociologisk teori om social acceleration och resonans, och syftar till särskilda sätt som individer och samhällen ingår i relation med omvärlden.⁴¹ Rosa menar att de strategier människor intar i, och till, världen är socialt och historiskt betingade – och det moderna förhållningssättet benämner han som förfogbarhet.⁴²

³⁸ Hutchison & Bleiker, ”In Public”, s. 153–154; Plamper, *The History of Emotions*, s. 12, 301.

³⁹ Svenskans ”känsla” och ”känna” används exempelvis av tre idéhistoriker, se Sara Ekström, *Att styra genom känslor: Regeringskonst i tre gustavianska projekt*, doktorsavhandling (Stockholm: Stockholms universitet, 2023); Johannisson, *Melankoliska rum*; Tillema, *Övningar i frihet*. Engelskans ”feeling” och ”feel” exv. Plamper, *The History of Emotions*; Reddy, *The navigation of feeling*.

⁴⁰ Svenska akademins ordböcker, *känsla*, 2026, <https://svenska.se/?q=k%C3%A4nsla&id=223402&homografNr=&highlightLabel=&exactMatch=true&activeTab=alla> [hämtad 26/2 2026]; Svenska akademins ordböcker, *upplevelse*, 2026, <https://svenska.se/?q=upplevelse&id=378398&homografNr=&highlightLabel=&exactMatch=true&activeTab=alla> [hämtad 26/2 2026].

⁴¹ Hartmut Rosa, *Det vi inte kan råda över. Om vårt förhållande till världen*, (Göteborg: Daidalos, 2020), s. 11–13; idem., *Resonance: A Sociology of Our Relationship to the World*, (Cambridge: Polity Press, 2019), s. 1.

⁴² Rosa, *Det vi inte kan råda över*, s. 11–13; idem., *Resonance*, s. 5, 33. Med modernitet avser Rosa samhällen där två element kan anses gällande, dels att institutionerna (ekonomin, politiken, välfärdssystemen, teknik- och vetenskapsproduktionen etc.) bara kan reproduceras och upprätthållas genom ständig expansion, dels att kulturen (i meningen värden, ideologi etc.) är inriktad på att systematiskt öka ”the share of the world” för både individer och kulturer, alltså en kultur inriktad på förfogbarhet. *Resonance*, s. 308f. Periodiseringen är alltså en empirisk fråga.

Den förfogbara relationen till världen karaktäriserar Rosa genom fyra dimensioner, där människan söker 1. *synliggöra* världen och därmed vidga horisonterna för vad som finns, 2. göra det synliggjorda nåbart och *tillgängligt*, 3. göra detta tillgängliga möjligt att *kontrollera* eller behärska, 4. göra det kontrollerbara till instrument för ens mål; världen blir *användbar*.⁴³ Den förfogbara relationen till världen menar Rosa vidare, går igen i många olika aspekter av samhället. Den är konstitutiv för ekonomin och vetenskaperna, politiken, kulturen och teknikutvecklingen. Förfogbarhet är också karaktäriserande för individens relation till den värld hon möter: till hennes livsplanering, semester, karriär, kulturkonsumtion och kärleksliv. Det blir också individens relation till henne själv, hennes kropp, emotioner och erfarenheter.⁴⁴ Vi ska utveckla detta men först en specificering:

För en sociologi om människans relation till världen implicerar frågor av mer filosofisk karaktär. Hur uppfattar man människan (subjektet) och världen (objektet) i denna relation? Här avvisar Rosa cartesianska antaganden om att subjektet och dess förmåga till handling i världen är någonting från början givet. Likväl avvisar han mer strukturalistiska idéer som i för hög grad förnekar subjektet detsamma.⁴⁵ Utan att helt fixera någon definition ansluter sig Rosa i stället till ett fenomenologiskt synsätt, där man betraktar både individ och värld som alltigenom relaterade till varandra. Individ är här de som både upplever världen och har förmågan att handla i världen. Världen i sin tur betraktas som allting som individen kan möta ("encounter").⁴⁶ Människans tillblivelse som individ *av något särskilt slag*, utöver den som upplever och handlar, konstitueras därför genom hennes vara-i-världen och relatering till världen. Individen anses alltså inte vara någon fixerad entitet i denna teori – utan den blir till – på socialt och historisk differentierade sätt. Alla definitioner av *vad en individ är* blir alltså delvis en empirisk fråga.⁴⁷

För den här undersökningen aktualiseras också frågan om individens egen kropp – alltså den plats vari emotioner och upplevelser erfars. Kroppen betraktas här som del i både individen (subjektet) och världen (objektet). Individen *finns till* som kropp, men samma kropp kan också göras till *objekt* att tänka på, reflektera över och relatera till.⁴⁸ Hartmut Rosa menar att precis som all annan modern relatering till världen, karaktäriseras relateringen till den egna kroppen av att den blir förfogbar. "Allt som vi kan varsebli av den [kroppen] står tendentiellt under en optimeringsprocess" skriver Rosa. "Vi stiger upp på vågen: vikten bör minskas. Vi blickar in i spegeln: finnarna måste bort och rynkorna slätas ut. Vi mäter blodtrycket: det borde sänkas. Insulinnivån, bröstvidden och så vidare: de

⁴³ Rosa, *Det vi inte kan råda över*, s. 24–26.

⁴⁴ Ibid., s. 11, 14–15, 17, 27.

⁴⁵ Rosa, *Resonance*, s. 32

⁴⁶ Ibid., s. 34, 37: cit. "encountered", kursiverat och preteritum i original, s. 34.

⁴⁷ Ibid., s. 34, 37, 84.

⁴⁸ Ibid., s. 83, 104.

uppenbarar sig ständigt som en uppfordran till förbättring”.⁴⁹ Förfogbarhetens olika dimensioner är på detta sätt nära förknippade med varandra. När någon aspekt av kroppen synliggörs, blir förändringen genast mer tillgänglig, vilket uppmanar till en förbättring i den riktning man önskar.⁵⁰

Själv utvecklar inte Rosa särskilt mycket hur emotionerna kan förstås som förfogbara.⁵¹ I den föreliggande undersökningen kommer begreppet dock att användas på detta sätt. Hur kan emotioner förstås som objekt för förfogbarhet? Utifrån förfogbarhetens fyra dimensioner 1. synliggörande 2. tillgängliggörande, 3. kontrollerbarhet och 4. användbarhet kommer idéer om emotioner i materialet att analyseras. Detta skulle kunna innebära idéer om att 1. skapa kännedom om emotioner och upplevelser, 2. komma i kontakt eller ta fram olika emotioner, 3. kontrollera olika emotioner och upplevelser, och 4. använda dem för uppsatta mål.

Materialurval

I materialinsamlingen har material som kan tänkas besvara syftet och frågeställningarna eftersökts. Samtidigt var det genom materialinsamlingen som den period uppsatsen syftar till att undersöka fastställdes.

Vid undersökningar av tidningar och tidskrifter ur ett längre perspektiv framträder det sena 1960-talet nämligen som en emotionshistoriskt relevant period att undersöka. Sökningar på begrepp om emotioner i Kungliga bibliotekets databas *Svenska Tidningar* visar att förekomsten av flera begrepp relaterade till emotioner och den emotionella individen ökar under mitten av 1960-talet.⁵² Antalet sökträffar på ”känsl*”, ”psykia*” och ”schizo*” ökar markant under åren i mitten av 1960-talet, för att mot slutet av 1960-talet stabiliseras till en mer jämn frekvens mellan olika år.⁵³ Därtill ökar antalet träffar på sökningarna ”emoti*” och ”psykol*” procentuellt mest under åren i mitten av 1960-talet. För dessa begrepp minskar dessutom antalet sökträffar under åren efter 1969.⁵⁴ De största ökningen av

⁴⁹ Rosa, *Det vi inte kan råda över*, s. 14–15, 101–102: cit. ”Allt som...” och ”Vi stiger...” s. 14.

⁵⁰ Ibid., s. 14–15.

⁵¹ Han har ett resonemang om hur emotioner relaterar till ”resonans”, se Rosa, *Resonance*, s. 76–82. Däremot har jag inte hittat någonting om förfogbarhet och emotioner.

⁵² Avgränsningen för dessa sökningar var tidsperioden 1/1 1950 till 31/12 1984. Sökningarna genomfördes 11/3 2026. Databasen *Svenska tidningar* tillhandahålls av Kungliga biblioteket. Brister i det inskannade materialet i databasen *Svenska tidningar* utgör en felkälla.

⁵³ Exv. sökningen ”psykia*”. Åren innan 1965, 1950–1964 får sökningen mellan 896 och 1560 träffar per år. Under den aktuella perioden 1965–1969 får sökningen mellan 1941 (år 1965) och 3651 (år 1969) träffar per år. Åren som följer, 1970–1984 får sökningen mellan 2566 och 3456 träffar per år. Under mitten av 1960-talet sker det alltså en ökning i antalet sökträffar per år, för att runt 1970 plana ut och varken öka eller minska särskilt mycket.

⁵⁴ Exv. sökningen ”emoti*”. Åren innan 1965, 1950–1964 får sökningen mellan 236 och 457 träffar per år. Under den aktuella perioden 1965–1969 får sökningen mellan 559 och 836 träffar per år. Åren som följer, 1970–1984 får sökningen mellan 466 och 810 träffar per år. Som flest träffar under den efterföljande perioden har sökningen redan år 1970 för att därefter minska. Under mitten av 1960-talet verkar begreppet alltså ha blivit vanligare, för att efter år 1970 bli betydligt mindre använt.

förekomsten av respektive begrepp, jämfört med samma begrepp under året tidigare, inträffar mellan 1965–1967 för de olika sökningarna.⁵⁵ Åren verkar alltså utgöra en period när förekomsten av inlägg om emotioner ökar.

När syftet och frågeställningarna fastställts, eftersöktes material som kunde tänkas besvara dessa. En första princip har därför varit att materialet ska ha publicerats i en tidning eller tidskrift i Sverige någon gång under andra halvan av 1960-talet. Delvis har den dåtida läsaren här också tagits i beaktande. Publikationer som riktat sig till smalare läsargrupper har varit av mindre intressen, exempelvis föreningspublikationer eller litteraturtidskrifter.⁵⁶ För det andra har texter som handlar om emotioner och emotionella upplevelser eftersökts. Här har det varit viktigt att materialet har gjort anspråk på att delvis berätta någonting om emotioner i allmänhet. Material som enbart uttalar sig om någon enskild individs emotioner och upplevelser har därför uteslutits, exempelvis författarporträtt. För det tredje har material där det står om *positivt värderade* emotioner eftersökts. För det fjärde har material där *metoder* för att påverka önskvärda emotioner stått i centrum eftersökt. Material som uttalar sig om emotionerna som någonting bortom individens kontroll har därför uteslutits, till förmån för material där de uppfattas som ett påverkningsbart objekt. För det femte har material där resonemangen är mer utvecklade prioriterats. Alltså material som i högre utsträckning ger svar på frågor som *varför* skribenten uppfattar något på det ena eller det andra sättet. Detta är en praktisk fråga och handlar om att det ska finnas någon form av systematik i utsagorna att analysera.

Efter genomsökningar av olika svenska tidskrifter, valdes essän ”Den förhöjda livskänslan” av psykologen Claes Janssen. Den publicerades i *Ord och Bilds* första nummer under 1967, och handlar om emotionella upplevelser. Resonemanget rör sig kring försök att fastställa och kartlägga en eftersträvarvärd emotion. Janssen försöker även formulera metoder för hur man ska gå till väga för att uppleva på önskvärda sätt. Essän är tretton sidor lång, och Janssen hinner utveckla sina resonemang.⁵⁷ *Ord och Bild* hade visserligen inte särskilt stor upplaga, men just detta nummer gjorde ett visst avtryck i dags- och kvällspressen och jag har därför bedömt relevansen som större.⁵⁸

För att utvidga undersökningen och få andra svar på frågeställningarna, och samtidigt skapa kontinuitet i materialet, eftersöktes därifrån material som uppfyllde urvalsprinciperna ovan och som

⁵⁵ Med undantag för sökningen ”schizo*”. Tendensen är att sökningen har färre träffar per år under 1950-talet, och att antalet sökträffar per år ökar fram tills 1985, med störst ökning under 1960-talet. Samtidigt är frekvensen av sökträffar per år mer ojämn för denna sökning, och några år efter 1969 sticker ut med särskilt många.

⁵⁶ Exempelvis *Kontext*, *Bonniers Litterära Magasin* och finlandssvenska *Horisont* skrev om emotioner. Det samma gäller publikationer som *Medicinsk årsbok*, *Psykisk hälsa* (utg. dåvarande Svenska föreningen för psykisk hälsa, idag Mind) och *Psykolognytt* (utg. Sveriges psykologförbund). Även studenttidningarna *Ergo* och *Lundagård* publicerade texter om emotioner.

⁵⁷ Claes Janssen, ”Den förhöjda livskänslan”, *Ord och Bild* 76:1 (1967), s. 20–33.

⁵⁸ Se nästkommande fotnot, samt s. 21.

dessutom kunde relateras till essän ”Den förhöjda livskänslan”. I databasen *Svenska tidningar* gjordes därför sökningar som gick i dialog med Claes Janssens essä ”Den förhöjda livskänslan” och det nummer av *Ord och Bild* den publicerades i.⁵⁹ Resultatet blev 20 olika artiklar, men det var bara en som också handlade om positivt värderade emotioner och metoder för att påverka dessa: *Göteborgs-Tidningens* recension av det nummer av *Ord och Bild* som Claes Janssens essä publicerades i, ”Mellan knark och kravaller. Dessa tonåringar” skriven av Bernt Eklundh. Recensionen motsvarar uppskattningsvis en A4 sida med text i 12 punkter.⁶⁰

I brist på andra texter som likt ”Den förhöjda livskänslan” och ”Mellan knark och kravaller. Dessa tonåringar” diskuterade både eftersträvansvärda emotioner och metoderna för att reglera dem, fortsatte sökprocessen. Eftersom det valda materialet skrivet av Bernt Eklundh vid den här tidpunkten var mycket mindre omfattande än materialet skrivet av Claes Janssen, valde jag att gå vidare och utöka materialet genom Bernt Eklundh. Sökresultaten var mycket omfattande och därför begränsades sökningen med sökord som återkommit i både Claes Janssens ”Den förhöjda livskänslan” och Bernt Eklundhs ”Mellan knark och kravaller. Dessa tonåringar” för att bibehålla kontinuiteten i materialet.⁶¹ Resultatet blev 34 olika artiklar skrivna av Bernt Eklund.

Av dessa har 17 artiklar valts ut efter urvalsprinciperna. Artiklarna gavs ut under åren 1965 till 1968 i *Göteborgs-Tidningen* och *Göteborgs-Posten*, de diskuterade eftersträvansvärda emotioner, metoder för att reglera dessa och resonemangen var utvecklade. Respektive artikel är inte längre än att de får plats på en trycksida i en tidning, och många gånger mycket mindre än så. Analysens källmaterial är ungefär fördelat så att hälften av materialet är skrivet av Claes Janssen och hälften av Bernt Eklundh.

I undersökningens källmaterial ingår härutöver material som använts för att i kapitel 2 situera analysen i tid och kontext. Materialet rör på olika sätt undersökningens område, men uppfyller inte alla urvalsprinciper. Undersökningens källmaterial kan därmed delas in i två kategorier: material som används för analysen och material som används för situera den förra i några historiska sammanhang.

⁵⁹ Sökningen var ”Claes Janssen” OR ”förhöjda livskänslan” OR tonårsnum*” 1/1 1967 – 31/12 1967. Det gav 31 träffar, med 20 olika artiklar som nämnde ”Claes Janssen” eller det nummer av *Ord och Bild* där Janssens essä publicerats. De övriga 11 träffarna var dubbla inskanningar av likadana tidningssidor och kortare notiser.

⁶⁰ Bernt Eklundh, ”Mellan knark och kravaller. Dessa tonåringar”, *Göteborgs-Tidningen* 26/2 1967.

⁶¹ Sökningen ”Bernt Eklundh” 1/1 1965 – 31/12 1969 gav 1168 träffar. Sökningen var ”Bernt Eklundh” AND (emotion* OR schizo* OR LSD), 1/1 1965 – 31/12 1969. Det gav 73 träffar, med 34 olika artiklar skrivna av Bernt Eklundh där han använder något av sökorden. Övriga sökträffar var dubletter av artiklar som är inräknade i de 34 artiklarna, eller inskannade tidningssidor där ”Bernt Eklundh” och något av sökorden fanns med på samma tidningssida.

Analytisk metod

Den föreliggande undersökningens metod är en tematisk textanalys. Inledningsvis har en översiktlig läsning gjorts för att identifiera övergripande teman. Vid detta skede delades materialet upp i två kategorier, dels material som karaktäriserades av urvalsprinciperna och som kunde besvara frågeställningarna, dels material som kunde bidra till att situera analysen i tid och kontext.⁶² Materialet i den andra kategorin rör sig i undersökningens område och fungerar som underlag för de historiska sammanhangen i kapitel 2. Däremot är detta källmaterial uteslutet ur undersökningens analys och närläsningar har inte gjorts.

Därefter gjordes närläsningar av den första kategorin källmaterial som uppfyller urvalsprinciperna och som utgör underlag för analysen i kapitel 3. Vid den andra närläsningen analyserades materialet enligt frågeställningarna. Häri eftersöktes alltså högt värderade emotioner, och förfogbara förhållningssätt till dessa emotioner. I analysen har därefter avkodningen sammanförts till mer övergripande teman. Temana rubriceras ”Upplevelser av autonomi”, ”Förfogbarhet som självändamål” och ”Mystiska och religiösa upplevelser”. I framställningen har aspekter i materialet som förekommer sällan uteslutits.⁶³

I den tematiska textanalysen öppnas möjligheten upp för en analys bortom det många gånger heterogena och diffusa materialet.⁶⁴ Samtidigt har detta gjorts med viss reservation. Värdet av emotionshistoria ligger i att söka rekonstruera de historiska meningssammanhang vari människor har upplevt, begreppsliggjort och praktiserat emotioner.⁶⁵ Analysen rör sig därför mellan artikelförfattarnas förståelse och rekonstruktioner bortom denna.

Disposition

Uppsatsen är disponerad i fyra kapitel. Det följande andra kapitlet syftar till att situera analysen i tid och kontext. I detta kapitels första avsnittet, ”I tidningar och tidskrifter” undersöks emotioner i det större sammanhang uppsatsen syftar till att undersöka. Här uppmärksammas perioden och utgivningsformens emotionshistoriska relevans. Här uppmärksammas också hur det källmaterial som utgör underlag för analysen relaterar till detta sammanhang. Underlaget utgörs främst av det

⁶² Maria Sjöberg, ”Textanalys” i Martin Gustavsson & Yvonne Svanström (red.), *Metod: Guide för historiska studier* (Lund: Studentlitteratur, 2018), s. 89. Sjöberg påpekar att denna form av kvalitativ textanalys även innebär en form av kvantitativ metod, eftersom materialet bearbetas genom särskilda fastställda kategorier.

⁶³ Sjöberg, ”Textanalys”, s. 85, 89, 94.

⁶⁴ Peter Josephson & Frans Lundgren, *Historia som kunskapsform* (Lund: Studentlitteratur, 2014), s. 79; Sjöberg, ”Textanalys”, s. 85.

⁶⁵ Josephson & Lundgren, *Historia som kunskapsform*, s. 20; Tillema, *Övningar i frihet*, s. 42.

källmaterial som inte utgör underlag för undersökningens analys och metodologiskt har närläsningar uteslutits.

Det andra kapitlets andra avsnitt utgör en genomgång av och bakgrund till det källmaterial som utgör underlag för analysen. Analysens källmaterial sammanfattas och materialets författare och de publikationer materialet publicerades i behandlas. Avsnittet bygger på källmaterial, främst det som är uteslutet ur analysen. Kortfattat förklaras också några referenser i analysens källmaterial. Detta bygger på sekundärlitteratur.

Det tredje kapitlet utgör undersökningens analys, och bygger på källmaterial som karaktäriserats av urvalsprinciperna. Analysen disponeras tematiskt, och Claes Janssen och Bernt Eklundhs texter analyseras parallellt. De olika temana utgör olika svar på undersökningens frågeställningar, om emotionernas normering och hur individen ansågs kunna förfoga över de eftersträvarvärda emotionerna.

Den avslutande fjärde kapitlet utgör en sammanfattning av undersökningens resultat, samt en diskussion.

2. Några sammanhang

I tidningar och tidskrifter

I tidigare svensk emotionshistorisk forskning har 1960-talet betraktats som en inledning eller upptakt till 1970-talet. När man undersöker den del av det offentliga samtalet som tidningar och tidskrifter utgjorde vid tiden, framstår dock andra halvan av 1960-talet som en emotionshistoriskt relevant period att undersöka närmare i sin egen rätt. Exempelvis har vi sett att förekomsten av ett antal begrepp i ämnet ökar i Kungliga bibliotekets databas *Svenska tidningar* under mitten av 1960-talet. Även de sätt som emotioner och den emotionella individen kvalitativt gestaltas och diskuteras i det sena 1960-talets tidningar och tidskrifter antyder att det är en period av omförhandlingar av förklaringsmodeller, normer och metoder för emotioner. Här redogörs för några sådana diskussioner och tendenser. Gränserna mellan olika ingångar i ämnet är många gånger oklara och mångtydiga. Urvalet och analysen har gjorts för att anknyta till analysen i kapitel 3.

En återkommande diskussion rör psykologins och psykiatrins roll ur samhällsvetenskapliga och filosofiska infallsvinklar. Vilka funktioner har psykologin i samhället? Hur står psykologerna i samhällets tjänst? Vilka klassintressen försvarar psykologin? Dessa var frågor som ställdes av psykologins kritiker och försvarare.⁶⁶ Framför allt väcktes debatten med anledning av Mentalhälsokampanjen 1969. Kampanjen initierades av Folksam redan 1966 och understöddes av omkring 50 stora organisationer, däribland annat LO och Arbetsgivareföreningen (SAF). Materialet som producerades i samband med kampanjen var starkt influerat av amerikansk arbetspsykologi, och syftade till att öka den mentala hälsan på arbetsplatserna, bland annat genom lokala studiecirklar.⁶⁷ Redan innan kampanjen sjösattes blev de publicerade delarna av materialet mycket omskrivna, och många röster var kritiska. Kanske störst genomslagskraft fick kritiken mot att de arbetspsykologiska förklaringsmodellerna innebar en alltför individcentrerad analys. I stället borde man ha fokuserat mer

⁶⁶ Tord Bergmark, "till kritiken av den politiska företagshälsovården", *Medicinska föreningens tidskrift* 47:6 (1969), s. 229–232; Anders B. Gunnarson-Öfwerström, "Psykiatri – vetenskap eller moralitet?", *Psykolognytt* 15:3 (1969), s. 24–26; Anders Hempel & Lennart Brandén, "Diskussion om psykologens yrkesroll", *Psykolognytt* 15:4 (1969), s. 19–23; Osign., "Psykologerna – smörjolja i det kapitalistiska samhället" [kommenterande referat av debatt], *Ergo* 46:8 (1969), s. 19; Osign., "Vilka psykologer behöver samhället?", *Psykolognytt* 15:4 (1969), s. 34f; Torbjörn Stockfeldt, "Psykologen – ett slags doktor?", *Psykolognytt* 15:9 (1969), s. 6f; Björn Åström, "Psykologens roll i samhället", *Ergo* 45:11 (1968), s. 8.

⁶⁷ Anne-Marie Engstedt, "Folksams mentalhälsokampanj: Rapport från informationsmöte för kampanjens organisationskommitté den 13/12–66", *Psykisk hälsa* 8:1 (1967), s. 48–49; Osign., "Mentalhälsokampanjens syfte", *Psykolognytt* 15:5 (1969), s. 19f. *Psykolognytt* gavs ut av Sveriges Psykologförbund, vilket var en av de organisationer som ingick i Mentalhälsokampanjens organisationskommitté, *Psykolognytt* 15:7 (1969), s. 3. Se även *Medicinska föreningens tidskrifts* temanummer om "arbete och företagshälsovård", 47:4 (1969).

på orsakerna till den psykiska ohälsan, vilket de menade handlade om arbetets och ekonomins organisering och arbetstagarnas brist på inflytande över desamma.⁶⁸ Vad båda sidor verkar ha varit mer eller mindre överens om var dock att det emotionella tillståndet på svenska arbetsplatser inte var tillfredställande – och att det på något sätt behövde förbättras.⁶⁹

En helt annat ämne i det offentliga samtalet rörde narkotika. Även här gick åsikterna isär – men en typ av texter handlade om en oro över att narkotikabruket i allmänhet, och cannabisbruket i synnerhet, hade ökat eller skulle komma att öka.⁷⁰ Vissa artiklar var utbildande till sin karaktär. De handlade om olika narkotikapreparats kemiska verkningar, hur det upplevdes kroppsligt och psykiskt att ta dem, och hur beroendeframkallande de var.⁷¹ Men diskussionerna kom också att handla om varför vissa människor valde att bruka narkotika. Precis som med Mentalhälsokampanjen blev svaren många gånger analyser som rörde sig mellan psykologiska och sociologiska förklaringsmodeller. En återkommande logik kan sammanfattas som 'narkotikabrukets orsak är emotionellt lidande, och det emotionella lidandets orsak är samhällets organisering'.⁷²

Ett annat spår i de här diskussionerna handlade om hallucinogena preparat. Här inspirerades och förfäradas olika skribenter av amerikanska idéströmningar som förordade den kreativa potentialen med hallucinogena preparat. Förespråkarna menade att bruk av exempelvis LSD, under kontrollerade och säkra omständigheter kunde användas för emotionell utveckling. Härigenom kunde man både uppleva nya emotioner och lära sig mer om sitt emotionella liv, menade förespråkarna. Den överväldigande majoriteten inlägg avfärdade dock alla förslag om att tillåta bruk av hallucinogena

⁶⁸ Lennart Bergström, "Mentalhälsokampanjens dödgrävare", *Psykolognytt* 15:7 (1969), s. 22–25; Sigvard Classon & Dag Höglund, "Din hälsa – och samhällets; din hälsa, visst är den din", *Expressen* 30/7 1969; Lennart Grosin, "Mentalhälsokampanjen ur ett socialistiskt perspektiv", *Psykolognytt* 15:7 (1969), s. 8–14; Klas Güettler, "En kontroversiell kampanj", *Psykolognytt* 15:7 (1969), s. 16–20; Björn Häggqvist, "Om arbetspsykologins schabloner", *Ord och Bild* 78:6 (1969), s. 444–449; P C Jersild, "Bredda Folksams kampanj!", *Dagens Nyheter* 7/9 1969; Ann-Charlotte Landerholm-Ek, "Östra kretsen kritisk till kampanjen", *Psykolognytt* 15:7 (1969), s. 26–30; Osign., "Hälsokonferens i Oskarshamn: 'Lönsamhet kräver en rationalisering som ofta efterföljs av mental ohälsa'", *Barometern* 29/4 1969; Lars Svedgård, "Mentalhälsoboken nu klar. Dämpades efter hård kritik", *Expressen* 14/8 1969; Gunnar Ågren, "Hur man skapar välanpassade löntagare", *Ord och Bild* 78:6 (1969), s. 433–436; Sigfrid Ågren, "Min hälsa, vems är den?", *Expressen* 24/7 1969. Med anledning av antologin *Konsten att dressera människor* (Stockholm: Prisma, 1969), som var ett av motsidans svar på Mentalhälsokampanjen fortsatte diskussionerna. Se exv. *Psykolognytt* 15:10 (1969).

⁶⁹ Se exv., Osign., "Hälsokonferens i Oskarshamn". Se även, Marianne Frankenhaeuser, "Framtidsmänniskan och stressen", *Psykolognytt* 14:6 (1968), s. 4–9; Erik Reinius, "Den psykiska hälsans betydelse för samhället", *Läkartidningen* 65:48 (1968), s. 4752–4754.

⁷⁰ Eklundh, "Mellan knark och kravaller. Dessa tonåringar"; Osign., "Maktlöshet inför ökat knarkmissbruk", *Lundagård* 49:2 (1968), s. 19.

⁷¹ Nils Bejerot, "Ett tvärvetenskapligt problemkomplex", *Origo* 8:4 (1968), s. 10–13; B. Anders Gunnarson-Öfwerström, "En fråga om ensamhet", *Origo* 8:4 (1968), s. 9–10; Magnus Kihlbom, "Cannabis", *Lundagård* 49:1 (1968), s. 16–17; Idem., "Cannabis" [forts.], *Lundagård* 49:2 (1968), s. 19; Osign., "Haschischkultur" [referat av föredrag], *Psykolognytt* 14:1 (1968), s. 16–17.

⁷² Bernt Eklundh, "Efterlyses: en förlåtelsekultur", *Göteborgs-Posten* 17/9 1968; Gunnarson-Öfwerström, "En fråga om ensamhet", s. 9–10; Osign., "Haschischkultur", s. 16–17; Kerstin Thörn, "miljö", *Medicinska föreningens tidskrift* 47:2 (1969), s. 50–51; Åke Thörn, "det nödvändiga missbruket", *Medicinska föreningens tidskrift* 47:2 (1969), s. 49.

preparat.⁷³ Samtidigt innebar narkotikaförespråkarnas argument också idéer som var mycket mer accepterade och vanligt förekommande – nämligen idéer om att människan överhuvudtaget kunde förändras emotionellt och psykologiskt. Många diskussioner som nämns här implicerar sådana idéer.⁷⁴ Likväl verkar i synnerhet Claes Janssen och delvis Bernt Eklundh instämma i dessa, samtidigt som de står långt från varandra i narkotikafrågan. Som vi har sett har emotionshistorisk forskning om perioden också pekat mot denna tendens som central för periodens emotionella organisering.⁷⁵

I en annan typ av diskussioner kritiserades psykologisk och psykiatrisk verksamhet med individens emotioner som argument. Kritiken inriktade sig några gånger på maktförhållandet i den terapeutiska relationen. Exempelvis frågade man sig med vilket rätt psykologerna analyserade patienterna bortom dennes egna tolkning av sig själv.⁷⁶ Många gånger blev detta kritik mot hela den psykiatriska vården. Man menade att psykologernas analysmodeller var godtyckliga, eller ännu värre, i läkemedelsindustrins eller den samhällseliga kontrollens tjänst. Gränserna mellan friskt och sjukt, medikalisering och andra behandlingsmetoder ifrågasattes. I stället förespråkade man individens – även den psykiatriska eller psykologiska patientens – egenmakt. Kritiken ska dock på intet sätt förstås som att man ansåg att emotionerna var oviktiga. Tvärtom: man menade att vården tog för lite hänsyn till emotionerna hos de patienter som tillhandahölls vård.⁷⁷ Anspråken om att öka individens egenmakt blottläggs också i hur dessa idéer många gånger lades fram. Ett återkommande grepp, både här och i diskussionerna om narkotikabruk, var nämligen att lyfta fram den marginaliserade eller enskilda

⁷³ Richard Alpert, Timothy Leary & Ralph Metzner, "Psychedelic Experience" [urspr. i idem., *The Psychedelic Experience. A manual based on the tibetan book of the dead*], *Gorilla* 2 (1967), s. 38–40; William Burroughs, "Att utvidga medvetandet. Skillnaden mellan sedativa och medvetandeutvidgande preparat" [urspr. i David Solomon (red.), *LSD The Consciousness-Expanding Drug*], *Gorilla* 2 (1967), s. 29–31; Eklundh, "Mellan knark och kravaller. Dessa tonåringar"; Björn Häggqvist, "LSD – den sista undanflykten", *Tidsignal* 3:14 (1967), s. 4–5; Janssen, "Den förhöjda livskänslan"; Sture Johannesson, "Manifest", *Ord och Bild* 76:1 (1967), s. 19; Timothy Leary, "Om beteendepåverkan" [urspr. i David Solomon (red.), *LSD The Consciousness-Expanding Drug*], *Gorilla* 2 (1967), s. 31–38; Artur Lundkvist, "Teknologidiktarna" [recension av *Gorilla* 2], *Bonniers Litterära Magasin* 36:4 (1967), s. 303–305; Björn Merker, "lsd", *Medicinska föreningens tidskrift* 46:1 (1968), s. 405–406; Björn Netz & Öyvind Fahlström, "Om LSD och cannabis", *Dagens Nyheter* 12/10 1967.

⁷⁴ Jfr. exv. kritiken mot den psykiatriska vården med spörsmålen i tidskriften *Vi föräldrar*. Det fanns även en del publiceringar om metoder för realiseringen av denna inneboende potential. Se exv. Malin Larson, "Ny metodik för att påverka personlig utveckling", *Socialnytt* 1:10, s. 30–32; Erik Reinius, "Vår psykiska hälsa och samhället" [transkribering av ett avsnitt ur radioserien *Angeläget*], *Röster i radio-TV* 35:43 (1968), s. 54–55; Björn Sjövall, "Begreppen självförverkligande och spänning såsom hjälpmedel i psykologisk rådgivning och vid självuppföstran", *Pedagogisk tidskrift* 104:3 (1968), s. 42–52; Björn Sjövall, "Begreppen självförverkligande och spänning såsom hjälpmedel i psykologisk rådgivning och vid självuppföstran II" *Pedagogisk tidskrift* 104:4 (1968), s. 73–79.

⁷⁵ Grogan, *Encountering America*; Tillema, *Övningar i frihet*.

⁷⁶ Kaj Håkanson, "Psykiatri, moral och samhälle", *Konkret* 2:8/9 (1968), s. 30–38; Stockfeldt, "Psykologen – ett slags doktor?", s. 6f; Åström, "Psykologens roll i samhället", s. 8.

⁷⁷ Johan Cullberg, "Psykiatriens identitetskris", *Medicinska föreningens tidskrift* 47:6 (1969), s. 252–254; Erik Fredin, "Det terapeutiska samhället: Experiment i demokrati", *Konkret* 2:8/9 (1968), s. 61–62; Osign., "Samtal med Kaj Håkanson", *Medicinska föreningens tidskrift* 47:6 (1969), s. 236–241; Osign., "Vård – finns det?", *Konkret* 2:8/9 (1968), s. 56–60; Kerstin Vinterhed, "Effekten av den terapeutiska miljön", *Konkret* 2:8/9 (1968), s. 39–41. Se även hela *Konkret* 2:8/9 (1968), ett temanummer om "mentelvården".

berättelsen. Människor som varit inlagda för psykiatrisk vård, befunnit sig i en missbruksproblematik, eller suttit i fängelse intervjuades eller fick själva skriva om sin åsikt i frågan – och deras egna emotionella erfarenheter lyftes då ofta fram som anledningen till att de kom till tals.⁷⁸

Det kanske minst tvetydiga exemplet på ett offentligt samtal om emotionerna och metoder för emotionell reglering är lanseringen av tidskriften *Vi föräldrar* 1968. Artiklarna som publicerades här handlade ofta om hur man skulle förstå och förhålla sig till barns emotioner och beteenden. Många frågor fick också emotionerna som svar: exempelvis barns aggressiva lekande, barns mobbning, dåliga skolresultat eller barns sexualitet besvarades med att det berodde på barns emotioner i allmänhet, eller barnets särskilda emotionella beskaffenhet.⁷⁹ I centrum för texterna stod också möjligheten att påverka emotionerna: hur får man sitt barn att utveckla sin fulla potential? Vad kan man göra för att ett barn ska må bra? Artiklarna var ofta skrivna i imperativform – och läsaren uppmanades att anknyta till sitt barn, lyssna till sitt barn, lära sig om barnens och sina egna emotioner och – ibland – vända sig direkt till psykologisk expertis, som barnpsykologer och skolkuratorer.⁸⁰ Anmärkningsvärt med *Vi föräldrar* som historiskt fenomen är också att de, till skillnad från många andra tidskrifter som regelbundet publicerade texter om emotioner, hade en relativt stor upplaga.⁸¹

De texter av Claes Janssen och Bernt Eklundh som är objekt för den föreliggande analysen skrevs alltså inte i något idémässigt vakuum. Tvärtom anknyter de till en myriad av samtida idéer om emotionerna och metoderna för att hantera dem. Att skriva om narkotika och emotioner – oavsett vilken ståndpunkt man intog – var det inte bara Janssen och Eklundh som gjorde. Janssen och Eklundh ska vi se skriva också återkommande om sina egna erfarenhet för att diskutera emotioner i vidare

⁷⁸ Gunnarson-Öfwerström, "En fråga om ensamhet", s. 9–10; Arne H. Lindgren, "Utdrag ur Svart dagbok", *Konkret* 2:8/9 (1968), s. 24–28; Osign., "Kjartan", *Medicinska föreningens tidskrift* 47:6 (1969), s. 247–250; Osign., "sven-åke", *Medicinska föreningens tidskrift* 47:2 (1969), s. 54; Osign., "vårdform: ungdomsfängelse", *Medicinska föreningens tidskrift* 47:2 (1969), s. 55; Osign., "Vård – finns det?", s. 56–60. Se även Bernt Eklundhs diskussioner om detta, "Efterlyses: en förlätelsekultur". Se även idem., "Det psykiskt extraordinära", *Göteborgs-Posten* 22/10 1968.

⁷⁹ Cordelia Edvardson & Merit Hertzman-Ericson, "Nej nu måste de ha skilda rum!", *Vi föräldrar* 1:2 (1968), s. 32–35; Barbro Hultman & Margot Axelsson, "Han kan allt om hockey – men inte läxan", *Vi föräldrar* 1:1 (1968), s. 67, 85; Barbro Hultman & Gösta Harding, "Varför rasar Åsa alla torn?", *Vi föräldrar* 1:1 (1968), s. 40–43, 72; Helene Jacobsson, "Låt inte ert barn bli en hack-kyckling!" [intervju med Barbro Wiking], *Vi föräldrar* 1:2 (1968), s. 12f, 68.

⁸⁰ Erik Boman & Bertil Söderling, "Jag ska gifta mig med pappa", *Vi föräldrar* 1:1 (1968), s. 32, 35; Edvardson & Hertzman-Ericson, "Nej nu måste de ha skilda rum!", s. 32–35; Cordelia Edvardson & Bertil Söderling, "Jag är klokare än ni tror", *Vi föräldrar* 1:2 (1968), s. 11, 68; Hultman & Axelsson, "Han kan allt om hockey – men inte läxan", s. 67, 85; Jacobsson, "Låt inte ert barn bli en hack-kyckling!", s. 12f, 68; Stig Nordfeldt & John Lind, "Pappas baby också", *Vi föräldrar* 1:1 (1968), s. 12f, 80, 88; Karin von Schenck & Bertil Söderling, "Varför slåss svenne?", *Vi föräldrar* 1:1 (1968), s. 18, 72f, 77; Karin von Schneck & Bertil Söderling, "Vågar vi kela medan barnen ser på?", *Vi föräldrar* 1:2 (1968), s. 18, 68, 73. I många artiklar publicerade i *Vi föräldrar* lyfte man fram att texten hade granskats av personer i olika expertroller. Exv. titulerades John Lind "överläkare vid Karolinska sjukhusets barnklinik", Gösta Harding "överläkaren", *Vi föräldrar* 1:1 (1968), s. 12, 41; Bertil Söderling "docent", Margot Axelsson "förste skolpsykolog", Merit Hertzman-Ericson som "barnpsykolog", *Vi föräldrar* 1:2, s. 12, 18, 34.

⁸¹ Under tidskriftens första halvår låg upplagan på omkring 63 000 exemplar. Tidningsstatistik Aktiebolag, *TS-boken* 1969, A (Stockholm: Tidningsstatistik Aktiebolag, 1969), s. 3.6

bemärkelse. Även detta var ett grepp som användes av andra. Med Eklundh ska vi se att individens emotioner många gånger nära förknippas med olika samhällsfenomen. Här har vi sett den tendensen framkomma i kritiken av Mentalhälsokampanjen och psykiatrin och i förklaringarna till varför vissa människor brukar narkotika. Slutligen fanns det i det sena 1960-talets tidningar och tidskrifter många olika debatter som innebar idéer om att de emotionella tillstånden var i behov av någon slags förbättring. Vad som gällde var att hitta de rätta *metoderna*: studiecirklar på arbetsplatserna, en socialistisk ekonomi, en hallucinogen drog, en förändrad vård, eller ett gott föräldraskap.

Publikationerna, författarna och texterna

När ”Den förhöjda livskänslan” publicerades var Claes Janssen nyutexaminerad psykolog. Några månader tidigare hade han figurerat i media då han försvarade sin licentiatavhandling, där han psykologiskt sökte förklara unga människor olika inställningar till censur inom filmindustrin. Undersökningen, som försvarades offentligt av Svensk Filmindustris dåvarande direktör Harry Schein, kom fram till att filmcensurens sympatisörer var förljugna människor utan rationella belägg för sina åsikter i frågan om filmcensuren.⁸² Janssen publicerades också i några artiklar under åren 1966 och 1967 där han argumenterade för att mer psykologiskt vetande skulle införlivas i fängvården och i domstolsbeslut.⁸³

Några år innan ”Den förhöjda livskänslan” publicerades i *Ord och bild* 1967, hade tidskriften gjorts om i grunden. Från att under flera decennier ha varit en kulturtidskrift med borgerlig och akademisk inriktning – tillsattes nya redaktörer, med mer socialistiska och kulturradikala politiska inriktningar. Detta gav också avtryck i publiceringarna och i läsarskaran: tidskriften började publicera mer politiska texter, upplagan ökade med flera tusen procent och stora delar av prenumeranterna byttes ut. Numerärt var dock upplagan fortfarande liten.⁸⁴ Samtidigt verkar *Ord och Bild* ha gjort ett visst avtryck i pressen, och det nummer som Claes Janssens essä publicerades i, diskuterades flitigt under några veckor i de stora dags- och kvällstidningarna.⁸⁵

⁸² Osign., ”Filminstitutgalupp: Hur många svenskar tror ni petar sig i näsan i smyg?”, *Göteborgs handels- och sjöfartstidning* 17/9 1966; Osign., ”Unga med ’ljus’ livssyn är för filmcensur”, *Svenska Dagbladet* 17/9 1966.

⁸³ Claes Janssen & Maria Berglind, ”Anställda på Långholmen kräver: Vi måste få ge vård! ... och det kostar nästan ingenting”, *Aftonbladet* 19/4 1966; Claes Janssen, ”Behandling av mördare”, *Dagens Nyheter* 27/7 1966; idem., ”Tala med brottslingen!”, *Dagens Nyheter* 28/7 1967.

⁸⁴ Eva Adolfsson, ”Inledning”, i Magnus Bergh & Lars Bjurman (red.), *Antologi: Nio decennier med Ord & Bild* (Stockholm: Ord & Bild, 1984), s. 9f.

⁸⁵ Exv. Nils Bejerot, ”Bevare oss för knarkhelgon!”, *Aftonbladet* 19/4 1967; Lillie Björnstrand, ”Knark – i det övergivna barnets århundrade”, *Expressen* 22/3 1967; Ulf Edstam, ”Skolan som arbetsplats och samhällsmodell”, *Göteborgs-Tidningen* 1/12 1967; Torsten Ekbohm, ”Ungt i OoB”, *Dagens Nyheter* 24/2 1967; Bernt Eklundh, ”Mellan knark och kravaller. Dessa tonåringar”; Gunnar Hansson, ”Generationsansvar och knark”, *Aftonbladet* 19/4 1967; Anderz Harning,

Essän som ingår i källmaterialet för den här analysen, ”Den förhöjda livskänslan” handlar om det upplevelsetillstånd som gett namn åt essän. Claes Janssen menar att dessa upplevelser noggrant kan beskrivas, och att de har särskilda orsakssamband och tillvägagångssätt. Upplevelsetillståndet handlar om olika intensiva upplevelser av lycka.

Essän innehåller två berättande delar som handlar om upplevelserna av narkotikapåverkan. Den ena berättelsen handlar om inverkan av LSD och den andra om inverkan av cannabis. I den senare lämnas berättarperspektivet över till den fiktiva karaktären ”Karl XII”, men är skriven i liknande stil som den första. Dessa båda delar i essän är mer gestaltande till sin karaktär. Likväl finns det stor överensstämmelse mellan de idéer som Janssen uttrycker när han skriver sakprosaiskt och när han skriver gestaltande. De olika delarna speglar varandra så att många idéer uttrycks i båda formerna, dels sakprosaiskt om hur Janssen resonerar kring olika upplevelser och orsakssambanden mellan dem, dels gestaltande av desamma. Gränserna mellan de olika texttyperna är inte helt skarp. Detta utgör dock inget analytiskt problem, eftersom undersökningens emotionshistoriska analys innebär att den typen av skillnader i materialet nivelleras och förstås som utsagor om emotioner.

Essän innehåller också en litteraturlista, vilket ger en fingervisning om vilken idékontext Janssen skriver utifrån (eller vill skriva utifrån). En oerhört central referens för Claes Janssen är psykologen Abraham Maslow och hans idé om ”peak experiences”.⁸⁶ Maslow var under några år en oerhört framgångsrik amerikansk psykolog, tillika en av förgrundsgestalterna för den humanistiska psykologin. Han var också en av upphovsmännen till teorierna om människans möjligheter att förverkliga sin inneboende potential, däribland idén om ”peak experiences”.⁸⁷ Denna innebar att realiseringen av människans potential i korta stunder av ”peak” kunde maximeras. Häri var upplevaren sitt bästa, och genom sig själv kunde hon transcendera och uppleva någonting mystiskt. De individer som kunde nå denna typ av upplevelser ansågs vara autonoma, frigjorda från psykologiska begränsningar, empatiska och nyfikna.⁸⁸

I Janssens essä likställer han vid ett tillfälle den upplevelse han kallar ”den förhöjda livskänslan” med Maslows ”peak experience”.⁸⁹ Janssen karaktäriserar dock ”den förhöjda livskänslan” på många olika sätt genom hela essän, och analytiskt kommer inte Janssens egen

”Modsen sviker, men provies kommer att bestå”, *Expressen* 27/2 1967; Erik Hjalmar Linder, ”Knarkarfilosofi”, *Göteborgs-Posten* 27/2 1967; Caj Lundgren, ”Det unga upproret”, *Svenska Dagbladet* 24/2 1967; Osign., ”Lyrik och protest”, *Svenska Dagbladet* 12/3 1967; Anna-Clara Tjerneld, ”Modsen kommer att svika”, *Expressen* 23/2 1967.

⁸⁶ Janssen, ”Den förhöjda livskänslan”, s. 28, 32.

⁸⁷ Grogan, *Encountering America*, s. x, 246.

⁸⁸ *Ibid.*, s. 11–13, 55, 88–89, 101, 152–153.

⁸⁹ Janssen, ”Den förhöjda livskänslan”, s. 28: ”Psykologen Abraham Maslow har gjort en klarsynt analys av den förhöjda livskänslan i vad han kallar *peak experiences*.”

förståelse av ”peak experience” som precis samma sak som den förra, att antas. Likväl utgör Maslows idé ett viktigt sammanhang.

Ett annat sådant idésammanhang som Janssen skriver ut i sin litteraturlista handlar om föreställningar om psykedelisk narkotika.⁹⁰ Två av dessa författare, Timothy Leary och Richard Alpert var under 1960-talet relativt välkända förespråkare för den psykedeliska narkotikans potential. Exempelvis publicerades deras texter i Sverige genom den Bonniers-utgivna tidskriften *Gorilla*.⁹¹ Under de första åren av 1960-talet forskade Leary och Alpert vid Harvard om psykologiska användningsområden för psykedelisk narkotika. Forskningen visade mycket framgångsrika resultat på brukarnas välbefinnande, och inspirerade bland annat planer på att instifta ett nationellt psilocybin-program för amerikanska fångar.⁹² Den inspirerade också många ledare inom den humanistiska psykologin, och Leary och Alpert arbetade under en tid tillsammans med dem vid deras institut för personlig utveckling. Under dessa år var Abraham Maslow också mycket hoppfull inför den psykedeliska narkotikans möjligheter att skapa ”peak-experiences”.⁹³

På många sätt påminde idéerna inom den humanistiska psykologin och idéerna inom forskningen på psykedelisk narkotika om varandra. Båda innebar en sammanslagning av normalvetenskapliga perspektiv och experimentell verksamhet. Båda intresserade sig för individen, sekulära upplevelser av mystik, och innebar att individen aktivt skulle skapa och omskapa sina emotionella upplevelser.⁹⁴ Hur mycket av dessa idésammanhang Claes Janssen förhöll sig till är givetvis oklart, men han refererar i vilket fall till bland andra Abraham Maslow, Timothy Leary och Richard Alpert i sin essä, och några av Janssens idéer påminner om föreställningarna hos dem.

Bernt Eklundh var under mitten av 1960-talet kulturredaktör för *Göteborgs-Tidningen* och från våren 1968 innehade han samma roll på *Göteborgs-Posten*.⁹⁵ Texterna som publicerades på dessa kultursidor, var inte lika tveklöst politiska som texterna publicerade i *Ord och bild*. Läsarskaran var bred: under slutet av 1960-talet lästes exempelvis *Göteborgs-Tidningen* i 26 % av Göteborgs hushåll under veckodagarna (men långt fler under helger), och motsvarande siffra för *Göteborgs-Posten* var 81 %.⁹⁶

⁹⁰ Janssen, ”Den förhöjda livskänslan”, s. 32.

⁹¹ Alpert, Leary & Metzner, ”Psychedelic Experience”, s. 38–40; Leary, ”Om beteendepåverkan”, s. 31–38.

⁹² Psilocybin är den aktiva substansen i psykedelisk narkotika.

⁹³ Grogan, *Encountering America*, s. 170, 172–175: cit., s. 172.

⁹⁴ Ibid., s. 173–174.

⁹⁵ Erik Hjalmar Linder, ”Få betalt för att ha roligt”, *Göteborgs-Posten* 31/3 1968.

⁹⁶ Tidningsstatistik Aktiebolag, *TS-boken 1969*, B (Stockholm: Tidningsstatistik Aktiebolag, 1969), s. 4.30 blad 2. *Göteborgs-Tidningen* var dock en kvällstidning och hade betydligt större helg-upplaga än vardags-upplaga, ungefär 220 000 exemplar under helgdagar och 70 000 under vardagar, idem., *TS-boken 1969*, A, s. 6:3 a.

Bernt Eklundh skrev ofta själv i den tidning han var kulturredaktör för. Hans kulturrapportering var bred: teateruppsättningar, fack- och skönlitteratur, nya tidskrifter, konstutställningar, filmer, konferenser och intervjuer med föreläsare för andliga rörelser.⁹⁷ I ett porträtt publicerat i samband med hans tillträde som kulturredaktör på *Göteborgs-Posten* beskriver han kultur som ”livsformer av alla slag” och att kulturjournalistikens uppgift handlar om ”hur vi skall orientera oss i storsjön av förändringar”.⁹⁸

I det valda materialet för den föreliggande undersökningen, handlar denna orientering om individens emotioner, och hur hon kan och bör emotionellt förhålla sig till samtiden. Eklundhs uttalanden om emotioner och individens möjligheter att förfoga över dem skrivs ut mindre koherent än hos Claes Janssen. Hos Bernt Eklundh är uttalandena om emotionerna sekundär; de skrivs fram i relation till det fenomen eller den kulturprodukt han primärt föresatt sig att skriva om. I några texter som ingår i det valda materialet, skriver Eklundh dock om fackböcker om emotioner och psykologi. Till skillnad från andra texter så ansluter han sig här till, och går i dialog med teorier om emotioner. De teoretiker Bernt Eklundh skriver om i dessa sammanhang är psykiatrikern Ronald D. Laing och filosofen Marshall McLuhan.⁹⁹

Ronald D. Laing var en skotsk psykiatriker som under 1960-talet blev känd för allmänheten för sina alternativa teorier om schizofreni. I sin tidigare karriär antog Laing relativt accepterade ståndpunkter inom den dåtida psykiatrin: schizofreni är en miljöbetingad sjukdom, som kan utlösas under särskilda sociala förhållanden. Mer ovanliga var dock Laings existentialistiska influenser och anslaget i *The Divided Self* (1960) var att fenomenologiskt begripliggöra den schizofrena situationen.¹⁰⁰ Under 1960-talet började Laing verka utanför akademien, och blev alltmer politisk i sina teorier. Den miljö som i hans normalvetenskapliga verk hade härletts som schizofrenins orsak, blev nu det schizofrena i sig självt; patienternas familjemiljöer, psykiatrin och hela samhället var sjukligt. Den schizofrena eller den människa som på annat sätt stämplades som sjuklig däremot, var frisk. De som betraktades som sjuka var egentligen bara människor som lyckades vara autentiska, vilket från det

⁹⁷ Bernt Eklundh, ”Bildens förvandlingar”, *Göteborgs-Tidningen* 10/5 1965; idem., ”Om morgonstund och nervsystem”, *Göteborgs-Tidningen* 3/4 1966; idem., ”En alltför sund Marat”, *Göteborgs-Tidningen* 2/2 1967; idem., ”Munter Maharishi löser livets gåtor”, *Göteborgs-Tidningen* 4/8 1967.

⁹⁸ Linder, ”Få betalt för att ha roligt”.

⁹⁹ Texter i dialog med Ronald D. Laing se, Bernt Eklundh, ”Ljud för tusen ord”, *Göteborgs-Tidningen* 11/7 1967; idem., ”Nattsmygen och schizofrenin”, *Göteborgs-Tidningen* 13/7 1967. Sekundärt se även idem., ”Det psykiskt extraordinära”. Texter i dialog med Marshall McLuhan se, idem., ”Om morgonstund och nervsystem”; idem., ”Massmedia konserverar mer än de förändrar”, *Göteborgs-Tidningen* 26/1 1967; idem., ”Det stora orangefärgade ljuset och den nya sensibiliteten”, *Göteborgs-Tidningen* 3/4 1967; idem., ”Ljud för tusen ord”; idem., ”Brev till Prof. Marshall McLuhan”, *Göteborgs-Tidningen* 17/10 1967.

¹⁰⁰ Marina Lienhard, ”Ronald D. Laings „radical trip“. Zum Verhältnis von Psychiatrie, Anti-Psychiatrie und Wissenschaft in den 1960er Jahren”, *NTM Zeitschrift für Geschichte der Wissenschaften, Technik und Medizin: NTM Journal of the History of Science, Technology and Medicine* 30:4 (2022), s. 448, 450.

alienerade samhällets perspektiv uppfattades som sjukt.¹⁰¹ De var med de här mer radikala teorierna som Laing nådde framgångar utanför akademien, och det verkar också vara från denna period som Bernt Eklundh tar del av Ronald D. Laing.¹⁰²

Marshall McLuhan var en kanadensisk historiker och semiotiker som med boken *Understanding media: The Extentions of Man* (1964) under några år på 1960-talet blev en tongivande kulturkritiker. Hans mest inflytelserika idé var en materialistisk och strukturalistisk tes om sambanden mellan kommunikationens karaktär, och filosofins och samhällets utformning. Kommunikationen menade McLuhan, innebar en förlängning av de individer som deltog i den, och var därmed en avgörande orsak och förklaringsmodell till samhällets utformning.¹⁰³ McLuhan gjorde historiska jämförelser mellan förmodern talad kultur, modern linjär text-kultur och TV- och radiokulturens tillbakagång till talad kultur. Boken och läsningen premierade abstrakt, partikulärt och logiskt tänkande, skapade ett avstånd mellan avsändaren och den färdiga mediaprodukten och homogeniserade och standardiserade kulturen. TV-apparaten däremot, innebar ett mer ofullständigt språk, att banden mellan avsändare, medieprodukt och mottagare stärktes genom att fler sinnen involverades. Den abstrakta texten hade varit den moderna individualismens förutsättning, medan det elektroniska medieklimatet skulle komma att innebära en ny form av kollektivism, där hela världen skulle få karaktären av en ”global by”.¹⁰⁴ McLuhans teorier används av Eklundh för att diskutera individens emotioner, emotionernas påverkningsbarhet och individens möjligheter att själv kontrollera sina emotioner i 1960-talets medieklimat.¹⁰⁵

¹⁰¹ Ibid., s. 461, 466.

¹⁰² Exv. Eklundh, ”Ljud för tusen ord”. Eklundh citerar i artikeln ur Ronald D. Laing, *The Politics of Experience* (1967).

¹⁰³ Lucas Briola, ”Marshall McLuhan: Eucharistic Theologian?”, *Logos* 28:2 (2025), s. 48.

¹⁰⁴ Ibid., s. 53f: cit. s. 54, ”global village” i original.

¹⁰⁵ Exv. Bernt Eklundh, ”Massmedia konserverar mer än de förändrar”.

3. Emotionernas normering och förfogbarhet

Både Claes Janssen och Bernt Eklundh diskuterar vad de menar är eftersträvansvärda emotioner och upplevelser. Dessa upplevelser söker de på olika sätt förfoga över. Förfogbarheten i materialet kommer analyseras dels som de metoder, förhållningssätt och strategier Janssen och Eklundh antar eller förespråkar, dels som någonting som händer i texterna, genom att eftersträvansvärda emotioner synliggörs och blottläggs. Frågeställningarna kommer här besvaras parallellt, organiserade efter olika aspekter av normeringen och förfogbarheten.

Claes Janssens essä ”Den förhöjda livskänslan” handlar om ett upplevelsetillstånd av intensiv lycka, och olika aspekter av denna emotion utgör textens röda tråd. Det eftersträvansvärda för Janssen är inte lycka i allmän mening, utan särskilda intensiva och maximerade lyckor. De förfogbara förhållningssätten tar sig i uttryck dels genom strategier Janssen anlägger för att uppnå de önskade lycko-emotionerna, dels genom ett noggrant blottläggande av det emotionella upplevelserna.

I Bernt Eklundhs artikel är normeringen av olika emotioner inte lika entydig. Hos Eklundh omskrivs emotioner snarare i relation till andra fenomen, och gentemot dessa är de eftersträvansvärda emotionerna hotade, en strategi eller ett motstånd. Eftersträvansvärda emotioner blir för Eklundh många gånger de emotioner han kan förfoga över, som emotioner med tydliga tillvägagångssätt eller användbara emotioner. Härigenom är det inte bara behagliga emotioner som Eklundh värderar högt, utan ibland även emotioner som innebär ett lidande.

Några tankesätt återkommer hos både Claes Janssens och Bernt Eklundh. Upplevelser av autonomi, autenticitet, koherens, visionära upplevelser och harmoni värderas högt av båda. Vad som avses hos både Janssen och Eklundh är de emotionella aspekterna av dessa upplevelser: det är med avseende på detta som upplevelserna tillskrivs olika värden. En aspekt av förfogbarheten båda söker sig mot är kunskap om eftersträvansvärda emotioner.

Upplevelser av autonomi

Hos både Claes Janssen och Bernt Eklundh värderas upplevelser av autonomi och oberoende positivt, och de söker på olika sätt skapa förnimmelser av det.

Hos Claes Janssen förknippas upplevelser av autonomi med särskilda former av lycka. Resonemangen hos Janssen påminner här om idéer bland de humanistiska psykologerna, där autonomi var ett av de tydligaste kännetecknen för en människa som befann sig i kontakt med sin inre

potential.¹⁰⁶ Här diskuterar Janssen hur en intensivt lycklig individ kan relatera och befinna sig i en social samvaro:

I dessa ögonblick känner man sig som ”gäst hos verkligheten”. Man iakttar sitt liv och ser att man inte är bunden vid denna speciella verklighet (denna stad, denna människa, dessa förklädnader); uppbrottet är alltid möjligt. (...) Alla roller och förankringar är provisoriska, men i obundenheten finns en säkerhet.¹⁰⁷

Relationerna finns, och den lyckliga individen kan engagera sig i dem, men den måste betrakta dem som tillfälliga och fria. Upplevelsen av autonomi möjliggör alltså engagemang i sociala relationer, utan att detta upplevs påträngande – vilket Janssen tycker är bra.¹⁰⁸ Han kontrasterar detta med mindre lyckliga sätt att engagera sig i en samvaro med andra. Den icke-önskvärda sociala samvaron kännetecknas av individens beroende av den. I ett fall handlar det om att individen engagerar sig för mycket i den sociala samvaron. Denna typ av individ menar Janssen blir helt beroende av omgivningens bekräftelse för att uppleva lycka – vilket Janssen tycker är dåligt.¹⁰⁹ En annan typ av individ menar Janssen aktivt tar avstånd från och underkänner olika former av social samvaro. Dessa individer är ofta mycket ensamma och olyckliga enligt Janssen, och de lyckoemotioner de upplever emanerar ur själva avståndstagandet från gruppen.¹¹⁰

Här blir det tydligt att all lycka inte är eftersträvansvärd för Janssen, utan att det finns olika, hierarkiskt värderade former av lycka. Föreställningen kan jämföras med idealet om maximerade emotioner som har pekats ut som en tendens i tidigare emotionsforskning om perioden. Snarare än att söka emotionell tillfredställelse eller undvika psykisk sjukdom, ville man uppleva mer intensiva emotioner. Eller som hos de humanistiska psykologerna, utöka realiseringen av sin potential.¹¹¹ Hos Claes Janssen jämförs också den högsta formen av lycka med Abraham Maslows ”peak experience” som innebär just sådana stunder av emotionell maximering.¹¹² För Janssen kännetecknas denna maximerade lycka av ett oberoende gentemot andra människor. Lycka som skapas genom bekräftelse eller avståndstagande från andra människor värderas som kvalitativt sämre, än de lyckoemotioner där

¹⁰⁶ Grogan, *Encountering America*, s. 12.

¹⁰⁷ Janssen, ”Den förhöjda livskänslan”, s. 27.

¹⁰⁸ Ibid., s. 27.

¹⁰⁹ Ibid., s. 26: ”Glädjen existerar, liksom förtvivlan, men de är bundna av ’fakta’. (...) Men inte heller denna lycka spränger några gränser.”

¹¹⁰ Ibid., s. 26: ”Det är en känsla av tomhet. Ett ögonblick faller ur sitt sammanhang. Jagkänslans beröringspunkter med ’verkligheten’ saknas.” Se även ibid., s. 28: ”De har förankrat jagkänslan i överkligheten och utnyttjar själva bluffandet för att skapa en skenbar frihet: osynlighetmanteln”. Se även ibid., s. 28: ”De bluffar så utpräglat och det gör deras ensamhet så stark.”

¹¹¹ Grogan, *Encountering America*, s. 55, 77–78, 152–153; Ljunggren, ”Inledning”, s. 21; Tillema, *Övningar i frihet*, s. 136–137, 225, 239.

¹¹² Grogan, *Encountering America*, s. 55, 77–78, 152–153; Janssen, ”Den förhöjda livskänslan”, s. 28.

man likt en ”gäst hos verkligheten” både deltar och frånvarar i en social samvaro.¹¹³ Här går det att tolka Janssens normativa lyckohierarki delvis som att den eftersträvansvärda lyckan är den mer förfogbara lyckan. I förfogandet innebär beroende av andra människor en osäkerhet. Den föredragna lyckan är den som individen på egen hand har möjlighet att kontrollera och tillgängliggöra oberoende av ”denna speciella verklighet” och sociala samvaro.¹¹⁴

Förfogbarheten kan också förstås som synliggörandet av olika typer av eftersträvansvärda emotionella upplevelser. Janssen beskriver och gestaltar nämligen många olika aspekter av hur autonomin förknippas med lycka. Vid ett tillfälle förknippas lyckan med ett oberoende från det materiella rummet. Janssen särskiljer här förnimmelsen av att vara kall med upplevelsen av att frysa. Han beskriver metoden som att ”[m]in tyngdpunkt har jag någon annanstans – i dessa tankar, bland annat”. Genom att tänka sig bort från den kalla kylan, kan man alltså undvika de obehagliga upplevelserna av att frysa.¹¹⁵ Vid ett annat tillfälle beskrivs en behaglig sinnesupplevelse som att den emanerar ”inifrån” – från det upplevande jaget självt – och att detta gör upplevelsen bättre.¹¹⁶ I relation till en social samvaro beskrivs denna upplevelse som att

det är inte mitt liv som är absurt. Jag vet vem jag är, och jag har valt en roll som för ögonblicket är den bästa approximationen av mig själv. Jag gömmer mig inte, och jag vill inte vara någon annanstans. Jag vet att jag bara uttrycker ett fragment av mig själv, men jag tar det på allvar, om det är allvarligt.¹¹⁷

Här skriver Janssen att *han vet vem han är*, men denna kunskap härleds inte ur vem han är i relation till andra. Förhållandet är i stället det omvända: valet av hur han ska vara i relation till andra görs för att det kan uttrycka någon del av den Claes Janssen som redan vet vem han är.¹¹⁸ Janssen ger här uttryck för det som i tidigare forskning pekats ut som autentiska föreställningar och ideal. De autentiska idealen har här definierats som en strävan mot en föreställd äkthet, i motsats till en översocialiserad och ”alienerad” individ. Föreställningen var vanlig i periodens emotionella orientering, och i Linnea Tillemas undersökning om autenticitetstekniker utgör idealet undersökningens avgränsning.¹¹⁹ Hos Janssen blir dessa autentiska föreställningar också ett ideal om autonomi. Det eftersträvansvärda

¹¹³ Janssen, ”Den förhöjda livskänslan”, s. 26–28: cit. ”gäst hos...” s. 27.

¹¹⁴ Ibid., s. 27.

¹¹⁵ Citatet är taget ur ett skönpersaiskt stycke, och jaget refererar till karaktären ”Karl XII”, ibid., s. 30.

¹¹⁶ Ibid., s. 23: ”Saker jag gör, som var till hälften genomsyrade av tvivel, har börjat fyllas ut inifrån av en svårbeskrivbar säkerhet: det är en annan bärighet i upplevelserna.”

¹¹⁷ Ibid., s. 28.

¹¹⁸ Ibid., s. 28.

¹¹⁹ Ljunggren, ”Inledning”, s. 21: cit. ”alienerad”; Tillemas, *Övningar i frihet*: se särskilt s. 40 för vilka föreställningar som analyseras som ”autenticitet”.

förhållandet till sig själv går ut på att uttrycka sig på ett, från rumsliga och sociala omständigheter oberoende sätt.

I blockcitatet ovan förknippar Janssens också lycka med upplevelser av att vara fragmentiserad.¹²⁰ Logiken återkommer i texten, bland annat i resonemanget om att vara kall men inte frysa: ”i ett givet ögonblick... lever [jag bara] som ett fragment av mig själv – kroppen, några tankar, några känslor”.¹²¹ Den eftersträvansvärda lyckan förknippas alltså med fragmentiseringen enligt Janssen. Föreställningen sticker ut i förhållande till idealet om autenticitet. Hos Bernt Eklundh ska vi exempelvis se att upplevelser av fragmentering utgör ett återkommande hot, och i den tidigare forskningen har autenticitetsideal också förknippas med en strävan mot upplevelser av helhet.¹²² För mig framstår det dock som att upplevelsen av fragmentering hos Janssen är skenbar. I stället används den för motsatsen, att skapa och förstärka upplevelser av koherens. Koherensen förläggs i det ”jag” som beskriver fragmentiseringen:

Jag vet att jag bara uttrycker ett fragment av mig själv¹²³

Här antyds ett jag som berättar om sig självt som någonting mer än det fragment som deltar i den partikulära situationen. Detta jag finns bortom exempelvis en social situation eller en sval temperatur, men är närvarande som upplevelsernas berättare och uttolkare. Eller annorlunda uttryckt: jaget finns närvarande som subjektet i den förfogbara relationen.¹²⁴ Koherensen och den skenbara splittringen är återkommande i gestaltningarna av intensiva lyckoemotioner.¹²⁵ Och omvänt gestaltas fragmentariska upplevelser som inte förvandlas till koherens som olyckliga och icke-önskvärda.¹²⁶

För Janssen återfinns alltså den främsta formen av lycka i upplevelser av autonomi och koherens – och detta är upplevelser han förfogar över. På samma gång avidentifierar sig den lyckliga individen med omgivningen, som den identifierar sig med sig självt. Janssen proklamerar sig frigjord från olika slags sociala relationer, från sitt eget liv, från nuets tankar och emotioner. Samtidigt har vi

¹²⁰ Janssen, ”Den förhöjda livskänslan”, s. 28: ”Jag vet att jag bara uttrycker ett fragment av mig själv”.

¹²¹ Ibid., s. 30: ”Jag är ensam, självfallet, eftersom jag i ett givet ögonblick bara lever som ett fragment av mig själv – kroppen, några tankar, några känslor – och bara kan ge ut några fragment av dessa fragment.”

¹²² Jfr med exv. Eklundh, ”Om morgonstund och nervsystem”; idem., ”Brev till Prof. Marshall McLuhan”. Jfr även med Ljunggren, ”Inledning”, s. 21.

¹²³ Janssen, ”Den förhöjda livskänslan”, s. 28.

¹²⁴ Rosa, *Resonance*, s. 34.

¹²⁵ Janssen, ”Den förhöjda livskänslan”, se exv., s. 21: ”Jag såg dem [orden] i tryck framför mig, som jag alltid har gjort. Jag har alltid ord, har alltid älskat ord, innan dess lekte jag med utklippta bokstäver. Jag har fortsatt att leka med orden, förankrat mig vid verkligheten genom att kringbygga den med ord. Men nu glömde jag gång på gång vad jag talade om. Ordstrukturerna bröts sönder.”. Se även ibid., s. 26: ”Jag kan iakttä att jag iaktar mig själv, och iakttä att jag iaktar att jag iaktar mig själv, och så vidare, ad infinitum. Så upplever jag mig själv som kinesiska askar – i vilken av dem döljer sig jagkänslans centrum, tyngdpunkten? Kanske i den nästan osynliga asken längst in”.

¹²⁶ Se exv. ibid., s. 27: ”Denna känsla är ett tecken på splittring och konflikter. Det går inte att blunda för sprickan i universum, men inte heller att leva med den. Extrempunkten i denna överklighet är de personaliseringen, som ibland är det första symptomet vid ett schizofrent utbrott.”; ibid., s. 26: ”Ett ögonblick faller ur sitt sammanhang.”

sett att han identifierar sig med ett mer abstrakt själv: det jag som är upplevelsernas uttolkare, den plats varifrån emotionerna emanerar ”inifrån” och en ”tyngdpunkt” som är ”någon annanstans”.¹²⁷ Resonemangen kan med fördel jämföras med föreställningar som tidigare forskning har pekat ut som typiska för periodens emotionella orientering: strävan mot att optimera emotionerna, och idealet om ett autentiskt upplevande. Vidare är de eftersträvansvärda lyckliga emotionerna förfogbara dels genom att avidentifierandet innebär större möjligheter för individen att kontrollera och tillgängliggöra emotionerna, dels genom att texten noggrant synliggör olika aspekter av emotionerna.

Hos Bernt Eklundh förknippas behagliga emotioner med upplevelser av autonomi, och precis som hos Claes Janssen är dessa eftersträvansvärda. Här är utgångspunkten dock att dessa upplevelser är mer svåråtkomliga, och att de aktivt måste arbetas fram. Eklundh relaterar ofta emotioner och den emotionella individen till olika samhällsfenomen. Han skriver exempelvis om urbanisering, välfärdsstaten, militarisering, social acceleration och kommersialisering.¹²⁸ Inte minst återkommer Eklundh i sina diskussioner till Marshall McLuhans tes om att mediets materiella karaktär är avgörande för hur individen konstrueras i olika samhällen.¹²⁹ Särskilt alarmerande i denna tes var att övergången från skriftdominerad kultur till TV- och radiodominerad kultur skulle innebära att individen upplöstes in i en kollektiv mediestruktur.¹³⁰ Beträktad ur perspektivet av olika makrostrukturer, blir emotioner och den emotionella individen hos Eklundh någonting som måste försvaras och framhävas.¹³¹ Upplevelser av individuell autonomi blir också någonting att sträva mot.

Utifrån Marshall McLuhans tes om att skriftspråkets individualism är hotad, skriver Eklundh om olika metoder för att upprätta och förstärka eftersträvansvärda upplevelser av autonomi. En sådan metod handlar om ensamhet som vägar till att uppleva sig själv: ”[j]ag vill vara privat, ha ett stilla rum någonstans i det inre” proklamerar Bernt Eklundh i en artikel. I det avskilda upplever han sig själv som en ”självständig individ” som inte ”blir drivved i kollektivets hav”.¹³² Kollektivet och individen hamnar i ett motsatsförhållande till varandra, och kollektivets krafter riskerar att fragmentisera

¹²⁷ Ibid., s. 30: ”Min tyngdpunkt har jag någon annanstans – i dessa tankar, bland annat.”

¹²⁸ Bernt Eklundh, ”Den frigörande storstaden”, *Göteborgs-Tidningen* 6/1 1967; idem., ”Massmedia konserverar mer än de förändrar”, *Göteborgs-Tidningen* 26/1 1967; idem., ”Mellan knark och kravaller. Dessa tonåringar”; idem., ”Nattsmygen och schizofrenin”; idem., ”Var finns den dolda halvan av världen?”, *Göteborgs-Tidningen* 5/1 1968; idem., ”Efterlyses: en förlåtelsekultur”; idem., ”Munter Maharishi löser livets gåtor”.

¹²⁹ Idem., ”Om morgonstund och nervsystem”; idem., ”Massmedia konserverar mer än de förändrar”, *Göteborgs-Tidningen* 26/1 1967; idem., ”Det stora orangevärgade ljuset och den nya sensibiliteten”; idem., ”Ljud för tusen ord”; idem., ”Brev till Prof. Marshall McLuhan”.

¹³⁰ Briola, ”Marshall McLuhan”, s. 54.

¹³¹ Exv. Eklundh, ”Massmedia konserverar mer än de förändrar”: ”KUNSKAPEN om massmedia står inte i någon proportion till deras inflytande.”; idem., ”Munter Maharishi löser livets gåtor”: ”Vi lever i en ström av förändringar. Därför måste vi ha en förankring i det oföränderliga.”

¹³² Idem., ”Om morgonstund och nervsystem”.

individen till flytande vedträn i ett hav av kollektivism.¹³³ Eklundh söker här alltså upplevelser av ett koherent själv, som är autonomt i förhållande till andra människor.

Om självständigheten uppnås genom ensamhet, är koherensens metod läsning, koncentration och fantasi. Eklundh förknippar läsning med fantasi, och menar att den har förmågan att skapa en kontinuitet mellan tänkandet och kännandet. Med samma metoder kan individen också välja mer självständigt hur den vill uppleva tiden: den kan skumma eller hoppa över text så att tiden går fortare, eller stanna upp och brodera ut andra stycken så att tiden går långsammare. Genom läsning och fantasi kan man alltså konstruera upplevelser av självständighet och kontinuitet hos sig själv – vilket är önskvärt.¹³⁴

Eklundh söker också efter förnimmelser av att jaget upplevs aktivt. Han beskriver det bland annat som ”[d]et hypervakna tillståndet” – men framför allt utgör det en motsats till ständigt hotande upplevelser av passivitet, rutin och uttråkning.¹³⁵ Vid ett tillfälle beskrivs upplevelsen av aktivitet som en ”kärna”. Eklundh gestaltar detta genom att skriva ut ett meningsutbyte han ska ha haft med sin dotter:

– Pappa, är det inte konstigt. Man leker och så, men sen när lekkamraterna har gått hem och man inte har något att göra så känner man sig som ett tomt skal... / [Eklundh:] Att bli människa, förstår du, är att på något vis låta en kärna växa i detta skal. Min dotter, du börjar bli vuxen!¹³⁶

Dottern känner inte igen sig själv som annat än ett skal när hon är ensam och uttråkad – men Eklundh försäkrar henne om att hon kommer börja uppleva sig själv som *någonting*, som är motsatsen till ”ett tomt skal” och kan beskrivas som ”en kärna”.¹³⁷ Detta kan förstås som att man skapar förfogande: genom vuxenblivandet tar man kontroll över emotionerna av passivitet, tomhet och uttråkning, och ersätter den med upplevelsen av en aktiv kärna.

I andra artiklar relateras de eftersträvansvärda upplevelserna av aktivitet till Marshall McLuhan. Metoderna för att uppleva aktiviteten är här liknande som tidigare, att undvika titta på TV. Film och TV influerar och kontrollerar tittarens emotioner, så att man upplever på det sätt som filmens och TV-programmens skapare vill att man ska göra. Tittaren upplever starka emotioner, samtidigt som den har

¹³³ Ibid.

¹³⁴ Idem., ”Brev till Prof. Marshall McLuhan”; Se exv. ibid.: ”den [läsningen] är inte ... någonting som skiljer tanke och känsla, snarare kittar den ihop bitarna i fantasins museum.”; ibid.: ”man sätter sig utanför de reglerade tidtabellerna, som idag håller på att ta livet av oss.”

¹³⁵ Idem., ”Är man någonsin vaken?”, *Göteborgs-Posten* 3/8 1968. Se även idem., ”Tankar i badkaret”, *Göteborgs-Tidningen* 5/2 1966; idem., ”Brev till Prof. Marshall McLuhan”.

¹³⁶ Idem., ”Tankar i badkaret”.

¹³⁷ Ibid.

överlämnat kontrollen över dessa till någon annan, och man passiviseras.¹³⁸ För att undvika upplevelserna av passivitet och tomhet bör man som kulturkonsument i stället delta på ett mer aktivt sätt.¹³⁹

Den här typen av idéer vi hittills sett hos Eklundh, där emotioner relateras till samhällsfenomen, var återkommande i periodens uppfattningar om emotioner. I kritiken av Mentalhälsokampanjen, kritiken av psykiatrin eller förklaringsmodellerna till narkotikabruket ställdes samma motsatspar upp: den emotionella individen å ena sidan, arbetsmarknaden, psykiatrin, ekonomin, politiken eller framtiden å andra sidan. Individens maktlöshet inför dessa fenomen, menade man utgjorde ett hot mot individens emotioner och integritet. Emotionerna uppfattades alltså vara förtryckta – men även det omvända – förtryck definierades som ett *emotionellt* problem.¹⁴⁰ Linnea Tillema har lyft fram en liknande tendens i periodens samhällsdebatter. Hon har menat att individens emotioner lyftes upp som ett samhällsproblem, och att man började uppfatta det som ett mål för samhället att göra individerna lyckliga.¹⁴¹ Hos Bernt Eklundh utgör samhället dock inget medel för eftersträvarsvärda emotioner, enbart ett hot. I stället kan individen själv förfoga över dessa emotioner – genom metoder som läsning, fantasi och ensamhet.

I andra artiklar inspireras Eklundh av idéer om autenticitet genom psykiatrikern Ronald D. Laing och hans kritik av förhållandet mellan den sjuke och den ”normala”. Laing menade att förhållandet var det omvända: majoritetssamhället var splittrat, förfrämligat, alienerat och sjukligt, medan de människor som betraktades som sjuka, gjorde det därför att de stod närmare sina autentiska, äkta jag.¹⁴² Dikotomin som konstrueras mellan alienation och autenticitet är samma som Jens Ljunggren pekat på som en återkommande föreställning i periodens emotionella organisering.¹⁴³ I det följande kan denna idé anas även hos Bernt Eklundh. Hos Eklundh kombineras dessutom detta med föreställningen om att upplevelsen av autonomi är hotad – och att den genom särskilda metoder måste räddas.

¹³⁸ Idem., ”Brev till Prof. Marshall McLuhan”: om läsning, se fotnot 134. För kritik mot TV-formatet, se exv. idem., ”Ljud för tusen ord”: ”Har ni försökt somna när TV kör en långfilm i rummet bredvid? Då märker man vad auditiv våldtäkt är. (...) Filmmusiken färgar bilden, föreskriver känslor som bilden ensam inte mäktar, den drar berättelsen i en viss riktning för att påverka starkare.” Se även Göran O. Eriksson citerad i Eklundh, ”Är man någonsin vaken?”: ”...jag tror detta hängde samman med utvecklingen av massmedia, med den abrupta ökningen av vår dagliga informationsmängd, vilken försatte oss i ett tillstånd som i sin passivitet påminde om en drömmandes. För första gången kunde vi bedöma drömmandet som en upplevelseform med paralleller i det vakna livet”.

¹³⁹ Idem., ”Brev till Prof. Marshall McLuhan”.

¹⁴⁰ Se exv. Gunnarson-Öfwerström, ”En fråga om ensamhet”, s. 9–10; Osign., ”Hälsokonferens i Oskarshamn”; Vinterhed, ”Effekten av den terapeutiska miljön”, s. 39–41. Se även, Frankenhaeuser, ”Framtidsmänniskan och stressen”, s. 4–9; Reinius, ”Den psykiska hälsans betydelse för samhället”, s. 4752–4754.

¹⁴¹ Tillema, *Övningar i frihet*, s. 95, 239.

¹⁴² Lienhard, ”Ronald D. Laings „radical trip””, s. 461: cit. ”Normalitet” i original.

¹⁴³ Ljunggren, ”Inledning”, s. 21.

I en artikel är Eklundh på studiebesök hos en av Ronald D. Laings medarbetare, som tillsammans med Laing arbetade med alternativa behandlingsmetoder för schizofrena patienter:

Jag träffar Briskin i hans hem i Golden Green, där han själv tagit emot några schizofrena ungdomar, offer för miljötrycket. Vi tar en vegetarisk lunch tillsammans. En av pojkarna sitter med. (...) efter måltiden lägger Sidney [Briskin] på en platta och vi improviserar fantasidanser. Unglingen rycks ur sin stumhet, han ler och blir levande. Rytmen, musiken förlöser. Det primära språket. / – Han har blivit mycket bättre sen han kom hit, säger Sidney när vi går ut. Det börjar lossna.¹⁴⁴

Rytm, musik och dans innebär här positiva upplevelser. De dansande är ”levande”, någon som har ”lossnat” och är förmögen att uttrycka det ”primära”. Det finns också en antagen motsats: den repressiva miljön, den miljö pojken har lämnat och som han nu ska lossna från. Här hänger emotion och metod nära samman.¹⁴⁵ I tidigare forskning har man belyst vikten av just kroppsliga praktiker runt emotioner under perioden. Emotioner associerades till det icke-språkliga, och föredragna emotionella uttryck ansågs vara kroppsliga, som exempelvis dans.¹⁴⁶ Så även här: individen kan och bör dansa, lyssna på musik och vistas i tillåtande miljöer. Dessa metoder är uttryck för ”primära” upplevelser, på samma gång som upplevelserna skapas genom metoderna för dem.¹⁴⁷ Genom metoderna öppnas möjligheten upp för individen att själv förfoga över sina emotioner: genom metoderna blir emotionerna synliggjorda, tillgängliggjorda och möjliga att kontrollera.

I en annan artikel används teorier från Ronald D. Laing för att motivera att liknande metoder är någonting positivt för människors emotioner i allmänhet, och inte bara schizofrena patienter. Eklundh besöker en alternativklubb i London, och är mycket entusiastisk inför vad han bevittnar. Besökarna klär sig, sminkar sig och dansar på uttrycksfulla sätt. I en annat segment i reportaget skriver Eklundh om skrik som terapeutisk metod: ”Vårt behov av gallskrick...är alltför undertryckt. Läste i GT [*Göteborgs-Tidningen*] ett telegram från Newcastle: 150 studenter hade samlats och utstötte gemensamt ’ett åskliknande vrål’. Detta sätt att lätta på frustrationerna finner jag genialt.”¹⁴⁸ Behovet av skrik antar han vidare emanerar inifrån den skrikande, och genom skriket infinner sig en behaglig upplevelse.¹⁴⁹ Samma tolkning gör Eklundh av de uttrycksfulla besökarna på alternativklubben: deras klädsel, deras dans, deras umgängesformer hänvisas till deras inre behov av att uttrycka sig så som de

¹⁴⁴ Eklundh, ”Nattsmygen och schizofrenin”.

¹⁴⁵ Ibid.

¹⁴⁶ Frisk, ”The Human Potential Movement”, s. 196, Tillema, *Övningar i frihet*, s. 74. Tillema förstår även föreställningar om emotioner som emanerande ”inifrån” den upplevande individen som autentiska, se vidare s. 40.

¹⁴⁷ Eklundh, ”Nattsmygen och schizofrenin”.

¹⁴⁸ Idem., ”Ljud för tusen ord”.

¹⁴⁹ Ibid.: ”Att skrika ut, vråla och sjunga hejdlöst, om ock innanför uppvevade bilrutor, är en icke föraktlig terapi när trycket blir för stort.”

gör. Och genom att uttrycka sig på dessa sätt skapas positiva emotioner både kortsiktigt och långsiktigt.¹⁵⁰

Inspirerad av Ronald D. Laings omdefiniering av sjukdom som autenticitet, blir det hos Bernt Eklundh det ovanliga, kroppsliga eller expressiva som utgör det autentiska: fantasi, innovativt mode, dans och skrik kommer *inifrån* den individ som hårbärgerar eller utövar desamma. Metod och emotion blir tätt förknippade och särskilda praktiker associeras med behagliga emotioner.

Genom citat från Ronald D. Laing och författaren Witold Gombrowicz i dessa artiklar, får expressiviteten och autenticiteten härutöver en ytterligare dimension: "Samhället värderar den normale högt. De uppfostrar barnen till att förlora sitt eget jag och bli absurda, och sålunda normala.", och "Jag vet inte vem jag är, men jag lider när man deformerar mig, det är hela saken."¹⁵¹ Här upprättas en stark och fientlig gräns mellan individ och omvärld. Det som är det "normala" för individen respektive omvärlden hamnar i ett absolut motsatsförhållande, så att den enes normalitet blir den andres absurditet. Omvärlden förvandlas till ett hot: till världen kan individen förloras, och av den deformeras. I ljuset av citaten framstår behovet av dansen, skriken, och det innovativa modet som mer akut. Det är inte bara praktiker för att uppleva behagliga emotioner – utan därtill framstår det som sätt för individen att hävda sig jämt mot den hotande omvärlden.

Upplevelser av autonomi är alltså någonting eftersträvänsvärt i Bernt Eklundhs texter, precis som vi sett i Claes Janssens essä. Hos Eklundh skrivs idealet dock fram som motstånd mot något. När Eklundh går i dialog med Marshall McLuhan är detta en historisk utveckling mot ett medieklimat som kommer kollektivera människan. När Eklundh i stället inspireras av Ronald D. Laing är det "samhället" eller "miljötrycket" som inte tillåter individen att uttrycka sig.¹⁵² Detta kan jämföras med flera återkommande föreställningar under perioden: dels idékonstruktionen där individens emotioner relaterades till samhällets organisering, dels det beslätade idealet om ett uttrycksfullt, naturligt och autentiskt upplevande – i motsats till ett alienerat och hotfullt samhälle. För Eklundh utgör läsning, koncentration, dans och skrik konkreta metoder för att skapa upplevelser av autonomi, i motstånd mot olika annanheter. Möjligheten att själv kunna förfoga över sina emotioner är därför centrala.

¹⁵⁰ Se ibid.: "Var och en gjorde det honom/henne lyste"; "en grann flicka som uppförde en solodans vid en av de psykedeliska skärmarna, en stilla extas, inåtvänd, likgiltig inför åskådarna, slutet i sig själv". Eklundhs helhetsbedömning av alternativklubben är också att expressiviteten är bra för "personlig växt".

¹⁵¹ Ronald D. Laing, *The Politics of Experience*, i Eklundh, "Ljud för tusen ord": cit. "Samhället värderar..."; Witold Gombrowicz, i Eklundh, "Nattsmygen och schizofrenin": cit. "Jag vet...".

¹⁵² Idem., "Om morgonstund och nervsystem"; idem., "Massmedia konserverar mer än de förändrar"; idem., "Det stora orangefärgade ljuset och den nya sensibiliteten", *Göteborgs-Tidningen* 3/4 1967; idem., "Nattsmygen och schizofrenin": cit. "miljötrycket"; idem., "Brev till Prof. Marshall McLuhan"; Ronald D. Laing, *The Politics of Experience*, i Eklundh, "Ljud för tusen ord": cit. "samhället".

Upplevelser av gemenskap och kontakt

Samtidigt som både Claes Janssen och Bernt Eklundh betonar individens autonomi på olika sätt, värderas också upplevelser av gemenskap och kontakt med andra människor högt av båda.

I Claes Janssen essä är detta mycket entydigt. Självtändigheten från andra människor gör också att han upplever en stark förbindelse till dem, och detta är en oerhört positiv upplevelse. Janssen betonar också att dessa starkt hänger samman: autonomin är förbindelseupplevelsens *orsak*. Däremot har han svårt att förklara detta och han frågar sig, "[h]ur förklarar jag att denna ensamhet också skapar en stark kontakt med människor?"¹⁵³ Janssen insisterar på sambandet flera gånger, men har svårt att förklara det.¹⁵⁴ Psykologen bakom idén om "peak experiences", Abraham Maslow menade också att det fanns ett samband mellan autonoma människor och upplevelser av stark kontakt. Hos Maslow sammankopplas detta till dessa personlighetstypers allmänna nyfikenhet inför världen och omgivningen.¹⁵⁵ Janssen förklarar dock inte sambandet genom autonoma människors nyfikenhet. I stället lämnas förbindelseupplevelserna oförklarade.

I Bernt Eklundhs texter är möjligheterna till gemenskap och frånvaron av densamma en återkommande fundering.¹⁵⁶ I en artikel skriver han på ett sätt som påminner om Claes Janssens resonemang. Eklundh menar då att hans individualitet och självutveckling förekommer och förutsätter gemenskapens möjligheter.¹⁵⁷ Hos Eklundh finns det dessutom en gemenskap att undvika: den gemenskap Marshall McLuhan pekar mot, där individualiteten har försvunnit till förmån för en omnipotent och kollektivistisk TV-kultur.¹⁵⁸ Samtidigt är upplevelser gemenskap ur en annan synpunkt förfogbara för Eklundh – genom att upplevelserna av den kan göras användbara som motstånd mot samhällsutvecklingar Eklundh befarar, som "den kommersiella och militära upptrappningen osv".¹⁵⁹ Upplevelser av gemenskap i religiösa sammanhang är också någonting behagligt och önskvärt.¹⁶⁰

¹⁵³ Janssen, "Den förhöjda livskänslan", s. 31.

¹⁵⁴ Se även *ibid.*, s. 23: "Jag upplever ett oberoende av människor, men detta oberoende ger mig en stark kontaktkänsla."

¹⁵⁵ Grogan, *Encountering America*, s. 12.

¹⁵⁶ Bernt Eklundh, "Var står det skrivet?", *Göteborgs-Tidningen* 26/1 1965; *ibid.*, "Om morgonstund och nervsystem"; *ibid.*, "Den frigörande storstaden"; *ibid.*, "Ljud för tusen ord"; *ibid.*, "Nattsmygen och schizofrenin".

¹⁵⁷ *Idem.*, "Om morgonstund och nervsystem": "Jag är medvetet reaktionär i det att jag tror att endast som mognande och självständig individ kan människan leva i gemenskap."; *ibid.*, "Jag vill vara privat, ha ett stilla rum någon stans i det inre – för att kunna dela med mig."

¹⁵⁸ *Idem.*, "Ljud för tusen ord": "Bokmänniskan har få likar men hög intensitetsnivå i samvaron med dem. / Den elektroniska människan, talspråksmänniskan, flyter in motståndslöst i alla sammanhang men saknar den skärpning och skapande ångest som är en förutsättning för andlig produktivitet."

¹⁵⁹ *Idem.*, "Nattsmygen och schizofrenin": cit. "den kommersiella..."; *ibid.*, "Efterlyses: en förlåtelsekultur".

¹⁶⁰ *Idem.*, "Var står det skrivet?"

Förfogbarhet som självändamål

Hos både Claes Janssen och Bernt Eklundh värderas förmågan att kunna förfoga över sina emotioner högt. I det här avsnittet kommer själva förfogbarheten att undersökas närmare. Om emotionerna även i andra delar av denna undersökning utgör objekt för förfogbara förhållningssätt så ska vi här analysera hur detta hamnar i förgrunden av Janssen och Eklundhs värdering av emotionerna. Vissa gånger framstår det som att det är *genom emotionernas förfogbarhet* som de tillskrivs ett värde.

Hos Claes Janssen handlar förfogbarheten om att skapa en plasticitet i upplevelserna och därigenom maximera lyckliga emotioner.¹⁶¹ Janssen förespråkar att man skapar kunskap om emotioner (synliggör), att man hittar metoder (tillgängliggör) för att öka mängden lyckliga emotioner (kontrollerar). I Bernt Eklundhs texter tillskrivs emotionerna instrumentella värden (användbara). Dessa aktualiserar också behovet av att emotionerna kan tillgängliggöras och skapas när de behövs. I annat spår hos Eklundh argumenterar han för vikten av kunskap (synliggörande) om emotioner.

Claes Janssens idé om lycka förknippas med resonemang om en föränderlig och förändrad perception. Nya sätt att uppfatta omgivningen, nya tidsuppfattningar och nya förhållningssätt till sig själv hänger nära samman med upplevelser av lycka.

Metoden för att förändra perceptionen går enligt Janssen genom särskilda typer av narkotika.¹⁶² Tillvägagångssättet var ett återkommande ideal under denna tidsperiod. Om narkotika i andra kontexter både i dåtid och nutid förknippas med planlöshet, nöje och kontrollförlust – så fanns det i den psykologiska idékontext Claes Janssen refererar till i ”Den förhöjda livskänslan” en annorlunda syn på densamma. Här uppfattades narkotika som en möjlighet att förfoga över sina emotioner, som ett tillvägagångssätt för tydligt definierade psykologiska mål. Medvetna om narkotikans andra konnotationer, argumenterade man för att narkotikan på olika sätt kunde öka det emotionella välbefinnandet och ”utveckla” personligheten. Föreställningarna var inte helt perifera, och bland andra Abraham Maslow uteslöt inte möjligheten genom narkotika skapa ”peak experiences”.¹⁶³ Det är i denna kontext Claes Janssen skriver om narkotika som en metod för att förfoga över och förändra emotionerna.

¹⁶¹ Här kommer förfogbarhetens fyra dimensioner utgöra ett viktigt analytiskt redskap. Emotionerna kommer analyseras som objekt för 1. synliggörande, 2. tillgängliggörande, 3. kontroll och 4. användning, Rosa, *Det vi inte kan råda över*, s. 24–26.

¹⁶² Janssen, ”Den förhöjda livskänslan”, s. 32.

¹⁶³ Grogan, *Encountering America*, s. 167–174; Leary, ”Om beteendepåverkan”, s. 35f: cit. ”utveckla”, s. 36. Jag skriver mer om det här på sidorna 23.

Janssen utgår från att narkotika förändrar brukarens perception så att nuet hamnar i centrum av upplevelsen. Det som spatialt, tidsmässigt och kognitivt inte är *nu* blir oviktigt.¹⁶⁴ Härigenom kan man börja uppleva på nya sätt. Janssen gestaltar den här idén i sin tripprapport: ”Jag upptogs mot min vilja av den subtilt gråblå tonen hos ett litet bindeord, ’så’ – det liknade en lera jag sett någonstans; s var en vacker bokstav för övrigt, silvergrå och mjuk som ett rovdjur i rörelserna.”¹⁶⁵ Fast i nuet, kan han inte värja sig för att börja tänka på ordet ”så” på nya sätt, så att dess associationer och innebörder förändras. Även om dessa upplevelser tillgängliggörs genom narkotika är det önskvärt att man lär sig och fortsätter med tankesättet efter narkotikans inverkan, menar Janssen. Han gestaltar sina upplevelser en tid efter LSD-ruset: ”Upplevelser av ting är starkare. Jag känner höstens syrliga smak och plockar upp kastanjer från gatan. Jag har vaknat ur en leda som gjorde nästan allting likgiltigt; nu är tvärtom skitsaker av vikt”.¹⁶⁶ Hösten börjar associeras med en smak, och det upplevs meningsfullt att samla på kastanjer.

Den föränderliga perceptionen sammankopplar Janssen vidare med en rad nya och förvrängda tidsuppfattningar. I LSD-ruset exempelvis, placeras nuet i centrum av upplevelsen och växer till en upplevelse av att tiden upphävs.¹⁶⁷ Utan narkotikapreparat beskriver Janssen en liknande upplevelse, där tiden ”utvidgas, så att nuet, det förflutna och framtiden förefaller samtidigt närvarande. Ögonblicket sprängs, dubbele exponeras med minnesfragment”.¹⁶⁸ Här framstår det, i motsats till rusets tidsuppfattning som att minnet och framtiden får samma vikt som nuet. Vid ett annat tillfälle beskriver Janssen en tredje tidsuppfattning där han upplever det som att tiden går långsammare, eftersom intrycken och upplevelserna är mer förtätade.¹⁶⁹ Alla dessa upplevelser förknippas med frihet och spänning, och är därför eftersträvarsvärda enligt Janssen.¹⁷⁰

Denna idé hos Janssen, där både *nuet* och *föränderlighet* blir centrala aspekter av lyckan, har paralleller med de autenticitetsövningarna Linnea Tillema analyserar i *Övningar i frihet*. Dessa övningar fokuserade på emotionerna i nuet, och syftade till att förändra deltagarnas emotioner på olika sätt. Med autenticitetsövningarna utgjorde oföränderliga emotioner närmast ett problem, och den ideala personligheten framställdes som den som kunde förändras eller utvecklas emotionellt.¹⁷¹ Även i det bredare empiriska underlaget för den här uppsatsen har idealet om föränderlighet ibland varit

¹⁶⁴ Janssen ”Den förhöjda livskänslan”, s. 32. Janssen använder sig av samlingsbegreppet ”uppmärksamhetsförändrade droger”, ibid., s. 32. Kanske är det inspirerat av begreppet ”Consciousness-Expanding Drug” som var ett återkommande engelskt samlingsnamn, exv., Leary, ”Om beteendepåverkan”, s. 35.

¹⁶⁵ Janssen, ”Den förhöjda livskänslan”, s. 21.

¹⁶⁶ Ibid., s. 23.

¹⁶⁷ Ibid., s. 21.

¹⁶⁸ Ibid., s. 24.

¹⁶⁹ Ibid., s. 23.

¹⁷⁰ Ibid., s. 21, 23f.

¹⁷¹ Tillema, *Övningar i frihet*, s. 235f.

påfallande, exempelvis i resonemangen från *Vi föräldrar*.¹⁷² Med Claes Janssen förknippas här alltså både en uppmärksamhet mot nuet och en förändrad perception med lycka. I det följande går Janssen längre med denna idé:

Den omorganiserade perceptionen mot omgivningen och tiden, är för Janssen exempel på att mönster för seendet och tänkandet förändras på önskvärda sätt. I likhet med autenticitetsövningarna, utgör invanda tankemönster någonting negativt enligt Janssen:

Verklighetsiakttagelsen är selektiv, likaså tänkandet. I själva verket står jag i alla ögonblick, utan att tänka på det, likt Herkules mellan skiljevägar. Jag har abstraktioner: det är skyltar i vägskaLEN. Med dessa abstraktioner gör jag urvalet. Jag censurerar, jag tar in bara några bitar av en verklighet, de som stärker självkänslan, de som passar in i förväntningar, de som kan utnyttjas i något syfte.¹⁷³

Här används ”skyltar”, ”abstraktioner” och ”censur” som metaforer för invanda tankemönster och de leder oavslutligt till att människor på ett förljuget sätt ”stärker självkänslan”. Förändringarna i de invanda tankemönstren – som hittills har rört ordet ”så”, kastanjer och tiden – börjar här att handla om de föreställningar som rör jaget självt. Dessa är helt konstituerande för vad en människa är, menar Janssen och det är eftersträvansvärt att de instabiliseras och luckras upp.¹⁷⁴

I tripprapporten från LSD-ruset gestaltar Janssen sin idé om vad som händer när föreställningarna om jaget självt luckras upp:

En isande skräck, olik alla känslor jag upplevt, fladdrade genom mig. (...) / Jag började iaktta min skräck utifrån. (...) Varefter jag iakttog denna fladdrande tomhet, som jag gled ut i, blev jag med en annan bit av mig själv allt upprymdare. (...) / Med ens sköts jag ut i en ofattbar frihet. (...) Nu visste jag inte vart mina gränser gick. Jag var bortkopplad från min kropp. I stället tycktes jag sväva omkring som en personifikation av den ”fritt flytande uppmärksamheten” (Sigmund Freud) någonstans vid toppen av en björk (blekgyllene och svagt rostig nu i oktober) som stod utanför fönstret.¹⁷⁵

Utan invanda tankemönster om sig själv, tycker han sig inte veta var hans gränser går. Han betraktar sig själv utifrån, distanserar sig från kroppen och emotionerna, upplever en tomhet för att senare identifiera sig med det träd han ser utanför fönstret. Inledningsvis är detta är mycket obehaglig upplevelse, för att sedan bli en del av det lyckliga emotion som Janssen kallar för ”den förhöjda livskänslan”.¹⁷⁶ Ibland framstår det i texten som att denna plastiska självbild är eftersträvansvärd i sig

¹⁷² Exv. Jacobsson, ”Låt inte ert barn bli en hack-kyckling!”, s. 12f, 68; Schenck & Söderling, ”Varför slåss svenne?”, s. 18, 72f, 77.

¹⁷³ Janssen, ”Den förhöjda livskänslan”, s. 33.

¹⁷⁴ Ibid., s. 33.

¹⁷⁵ Ibid., s. 21.

¹⁷⁶ Ibid., s. 21f.

själv: likt de andra förändringarna av perceptionen förknippas den instabila självbilden med upplevelser av frihet och spänning.¹⁷⁷

Samtidigt utgör de plastiska föreställningarna om världen och jaget *ett verktyg* för ett annat mål, att öka välbefinnandet.¹⁷⁸ (Här tolkar jag Claes Janssen som att han tillfälligt frångår de kvalitativt intensiva emotionerna av lycka och i stället diskuterar en ökning av stillsammare emotioner av lycka, som jag kommer att kalla ”välbefinnande”.¹⁷⁹) I en tätt skriven avslutande sida skriver Janssen hur individen kan på ett metodiskt sätt kan förfoga över sitt välbefinnande. Han menar att när ens förutfattade meningar om hur man uppnår lycka försvagas eller försvinner, öppnas möjligheten upp för att lära sig mer om emotionerna. ”Gå in i upplevelserna och känn om de är sköna eller inte” skriver Janssen och fortsätter ”om de inte är sköna så bryt... men glöm inte att iaktta varför upplevelsen var negativ”.¹⁸⁰ Det empiriska tillvägagångssättet och de kunskaper de ger upphov till möjliggör fler och bättre positiva emotioner. Exempelvis upptäcker Janssen härigenom att positiva emotioner av att lyssna på musik. Detta ger honom redskap att uppleva mer och bättre emotioner.¹⁸¹

Metodens utgångspunkten är fortfarande narkotika. ”Ruset har sin teknik” skriver Janssen om metoderna för att utöka välbefinnandet, ”[l]ita inte på abstraktionerna”.¹⁸² Narkotikan fungerar dock bara som verktyg för att förfoga över välbefinnandet. Den får sitt värde genom att den förändrar perceptionen och bryter ner förutfattade meningar, vilket möjliggör att välbefinnandet och lyckan synliggörs, att kunskapen om den förbättras och därmed att man kan uppleva mer utav dessa emotioner.¹⁸³

En annan central poäng är att förfogandet inriktar sig på att på olika sätt *optimera* emotionerna. Det handlar om att ”förbättra” dem – inte förändra dem från ett dåligt utgångsläge.¹⁸⁴ Idéen är förknippad med det som tidigare analyserats som en hierarkiskt värderad lycka hos Claes Janssen, och vi har tidigare sett att de var utmärkande för periodens föreställningar om emotioner i allmänhet,¹⁸⁵ och i synnerhet bland de humanistiska psykologer Janssen refererar till. Deras avgränsade definitioner av psykisk hälsa exempelvis – innebar att många långt fler människor kunde betraktas som otillräckligt

¹⁷⁷ Det uttrycks i termer av mycket starka upplevelser, exv. *ibid.*, s. 21 ”euforisk skräck” eller *ibid.*, s. 32 ”våldsamheten hos ett öppet medvetande, som låter livet rinna igenom sig”.

¹⁷⁸ *Ibid.*, s. 33: ”Ruset har sin teknik.”

¹⁷⁹ Tidigare har ”den förhöjda livskänslan” beskrivits som exv. s. 21 ”euforisk skräck”. I det senare sammanhanget används i stället verb som gestaltar långsamhet för att beskriva ”den förhöjda livskänslan”, exv. s. 33 ”*Float*” och ”genomströvad”.

¹⁸⁰ *Ibid.*, s. 33: cit. ”varför” kursiverat i original.

¹⁸¹ *Ibid.*, s. 33: ”Jag upptäckte att musiken gav mig upplevelser, som var sköna. Efteråt var det bara att utnyttja denna upptäckt.”

¹⁸² *Ibid.*, s. 33.

¹⁸³ *Ibid.*, s. 33.

¹⁸⁴ Se exv. *ibid.*, s. 33: ”Urvalsmekanismerna för liv har förbättrats.”

¹⁸⁵ Ljunggren, ”Inledning”, s. 21; Tillema, *Övningar i frihet*, s. 136–137, 225, 239. Se vidare på s. 27, samt s. 6–7.

friska.¹⁸⁶ Hos Janssen innebär dessa optimerade emotioner att förfogandet aktualiseras ytterligare. Behovet av att synliggöra, tillgängliggöra och kontrollera emotionerna i önskad riktning, står i proportion till graden av möjlig och påbjuden optimering.¹⁸⁷

Hos Bernt Eklundh aktualiseras emotionernas förfogbarhet huvudsakligen i två olika typer av resonemang. Några emotioner instrumentalisternas genom att de tillskrivs tydliga användningsområden. Härigenom blir det också nödvändigt att tillgängliggöra dessa emotioner. Ett annat typ av resonemang hos Eklundh handlar om uppmaningar att skapa kunskap om emotionerna (synliggöra).

”Hemma hos oss lider vi av ett alltför intensivt och voluminöst känsloliv” inleder Eklundh en av sina artiklar.¹⁸⁸ Artikeln som följer handlar om de emotioner den nya katten Jesper har väckt hos Eklundh och hans familjemedlemmar. Emotionerna har skapat ett kaos hos Eklundh, avbrutit ordningen och lugnet som tidigare fanns i hans hem – och på många sätt ogillar han detta. Samtidigt menar Eklundh att dessa emotioner kan bli användbara. Emotionerna inför katten liknar eller är detsamma som de emotioner en förälder upplever inför sitt barn – och därför är dessa emotioner bra.¹⁸⁹ Mot slutet av artikeln skriver Eklundh också att hans dotter får ett emotionellt sammanbrott, och att detta ger upphov till att hon börjar skriva brev.¹⁹⁰ De intensiva emotionerna tillskrivs alltså en mening genom deras användbarhet.

I Bernt Eklundhs recension av Claes Janssens essä skriver Eklundh om hur starka emotionella upplevelser kan göras användbara för att *undvika* att bruka narkotika. Denna användbara emotion liknar Eklundh vid den maximerade lycka Janssen skriver om i ”Den förhöjda livskänslan”, men av Eklundhs karaktärisering framstår den som mindre intensiv.¹⁹¹ I vilket fall menar Eklundh att

¹⁸⁶ Grogan, *Encountering America*, s. 55, 77–78, 152–153.

¹⁸⁷ Claes Janssen skriver inte ut någon klar uppdelning mellan eftersträvaransvärda emotioner och tillvägagångssätten för dem. Exv. Janssen, ”Den förhöjda livskänslan”, s. 33: ”Jag upptäckte att musiken gav mig upplevelser, som var sköna. Efteråt var det bara att utnyttja denna upptäckt. / Så är det med i princip allting.” Här refererar ”i princip allting” till både tillvägagångssättet och upptäckten av behagliga upplevelser – och det ger intrycket av att gränsen för upptäckten av nya behagliga emotioner genom detta tillvägagångssätt finns mycket långt bort. Se även Rosa, *Det vi inte kan råda över*, s. 14–15, om relationen mellan optimering och förfogbarhet.

¹⁸⁸ Bernt Eklundh, ”Rapport från känslolivet”, *Göteborgs-Tidningen* 13/9 1965: cit. ”Hemma hos...” tre första orden i versaler i original.

¹⁸⁹ Ibid.: ”Man är knappast människa när man hör Jesper jama från köket. Varje jag är en samvetsfråga: Var är mitt vilsna barn ikväll?”; ibid.: ”DET ÄR VÄRST med tioåringen. Hennes inneboende modersinstinkter bryter fram som en fjällflod.”

¹⁹⁰ Ibid.: ”– Åh vad ni är GRYMMA! Ni förstår inte att jag ÄLSKAR honom! Staaaackars lilla gullegullegubben, (...) Sedan hon hållit på så en halvtimme satte hon sig och författade sju brev till sina närmaste väninnor, i vilka hon förklarade världens grymhet som sådan. / Den stunden blev hon författare.”

¹⁹¹ Idem., ”Mellan knark och kravaller. Dessa tonåringar”: ”JAG GJORDE en intressant observation när jag läste Claes Janssens LSD-artikel. Jag kunde känna igen hans upplevelser hos mig själv, ... Jag talar om den mystiska erfarenhet, det ’sammanbrott av abstraktionerna’, som kan inträffa vid en tids isolering”.

människan bär på ett inherent behov av att uppleva intensiva emotioner – samtidigt som de aktivt måste arbetas fram. I ett par tätt skrivna meningar står det:

Men som någon har sagt, vi har glömt av ”vanan att ha visioner” – ty det är en vana som kan tränas in – och ju mera intellektualiserade vi blir, desto mera lomhörda blir vi för de inre rösterna. Men eftersom människans behov av extas, skärpning av verklighetskänslan, är konstitutionellt – fast förnekad av snusförnuftet – så kommer ’de artificiella paradisens’ lockelser [narkotika] att bli allt farligare.¹⁹²

Förmågan att tänka utopiskt, ett uppvärderande av ”de inre rösterna” och intensifierade upplevelsetillstånd blir här delar av samma emotion. Behovet av dem menar Eklundh är naturligt, och om människor inte upplever dessa emotioner ökar riskerna för att narkotikabruket blir vanligare. I motsats till Claes Janssen där viljan att uppleva starka emotioner blir ett argument för narkotika – leder samma idé här till slutsatsen att starka emotioner måste arbetas fram som ett skydd mot ökat narkotikabruk.¹⁹³ Intensiva emotioner görs alltså förfogbara genom de tillskrivs ett användningsområde, samtidigt som användbarheten aktualiserar frågan om hur man kan förändra emotionerna så att intensiva emotioner kan tillgängliggöras.

En annan poäng är att i ovanstående stycke är det av Bernt Eklundh som intensiva emotioner värderas högt. Uppvärderandet av dessa emotioner har tidigare forskning pekat på som utmärkande för perioden i allmänhet, och i den här uppsatsen har de emotionerna återkommit hos Claes Janssen, som en ”förhöjd livskänsla”.¹⁹⁴ En förknippad föreställning Eklundh ger uttryck för i ovanstående blockcitat, är också att intellektet utgör ett hinder för dessa intensiva emotioner.¹⁹⁵ Detta var återkommande bland de amerikanska humanistiska psykologerna. Förgrundsgestalten Abraham Maslow menade precis som Eklundh gör här, att särskilt intellektuella människor hade svårt att uppleva stunder av maximerade emotioner.¹⁹⁶ Hittills har Maslows idéer aktualiserat genom Claes Janssen essä, men här är det i stället genom Bernt Eklundh.

Med Bernt Eklundh görs även obehagliga emotioner förfogbara genom deras användbarhet. Han återkommer många gånger till att ”ångest” borde bejakas, på grund av emotionens användningsområden. Detta kan läsas mot bakgrund av Eklundhs kristna tro, där meningsskapande

¹⁹² Ibid.

¹⁹³ Ibid. Se även idem., ”Var finns den dolda halvan av världen?” för en liknande idé om emotioner som prevention mot narkotika.

¹⁹⁴ Ljunggren, ”Inledning”, s. 13; Tillema, *Övningar i frihet*, s. 15, 136–137, 239. Se även exv. Janssen, ”Den förhöjda livskänslan”, s. 28.

¹⁹⁵ Eklundh, ”Mellan knark och kravaller. Dessa tonåringar”: ”ju mera intellektualiserade vi blir, desto mera lomhörda blir vi för de inre rösterna.”

¹⁹⁶ Grogan, *Encountering America*, s. 153.

runt lidandet är en gammal och återkommande idé.¹⁹⁷ Hos Eklundh blir emotionen ett användbart verktyg för olika mål. Exempelvis bör man ”inte förtränga den [ångesten], men väl förvandlas ur den”. Vidare ger emotionen upphov till ”skapande”, både av konstnärliga produkter och av upplevelsen själv.¹⁹⁸ Eklundh menar till och med att emotionen är den enda drivkraften till skapande – och därför är den nödvändig att ha tillgång till.¹⁹⁹ Emotionen tillskrivs alltså mening genom dess användbarhet.

I andra artiklar är förvärvandet av kunskap om emotionerna och metoder för att kontrollera desamma centrala aspekter av förfogbarheten. ”Det är säkert nyttigt att känslorna och de dolda attityderna kommer upp till ytan i explosiv form” skriver Eklundh en aningen tveksamt i en artikel om ”massmedia”. När han fortsätter, är det med en starkare övertygelse: ”Men när man lugnat sig bör man fråga v a r f ö r man blev s å arg.”²⁰⁰ Artikeln handlar om olika teorier om hur media påverkar konsumenterna emotionellt. Problemformuleringen hos Eklundh är samma som tidigare: vad ska man göra åt att samhälleliga fenomen påverkar och förtrycker individens emotioner? Om svaret tidigare var *metoder* för att uppleva autonomi – så är det här *kunskap* om emotionerna.²⁰¹ I flera artiklar skriver Eklundh om detta. Han skriver om ”den emotionella apparaten”, rapporterar från föredrag om hur psykoanalysen ser på emotioner, läser böcker om andedopets effekter för den troendes emotioner, använder skönlitteratur som verktyg för att tolka emotionerna i samtiden, eller som i den nyligen citerade artikeln, recenserar forskning om mediakonsumenternas emotioner.²⁰² Resonemangen går att tolka som försök till att skapa kunskap om emotionerna och metoderna för dem, och därigenom förfoga över dem. I en recension av en bok om ”zen” blir önskan om kunskap en explicit uppmaning: ”vi kan

¹⁹⁷ Britannica, *Christianity – The problem of suffering*, 31/3 2026, <https://www.britannica.com/topic/Christianity/The-problem-of-suffering> [hämtad 31/3 2026]; Eklundh, ”Den frigörande storstaden”: ”ångest tas ofta för något enbart negativt, som ska ’botas’ med piller och glömska. Men allt skapande föds ur ångest. Man ska inte förtränga den, men väl förvandlas ur den. Ångest = Gud vill mig något, läste jag i en konstnärinnas anteckningar.”

¹⁹⁸ Eklundh, ”Den frigörande storstaden”.

¹⁹⁹ Idem., ”Ljud för tusen ord”: ”talspråksmänniskan, flyter in motståndslöst i alla sammanhang men saknar den skärpning och skapande ångest som är en förutsättning för andlig produktivitet.”. Se även idem., ”Munter Maharishi löser livet gåtor”: ”[Munter Maharishi:] Tankarna styr själslivet och kroppens tillstånd. Därför skall man undvika uppsplitande och aggressivs tendenser hos sig själv, bli ’saligt medveten’. / [Bernt Eklundh:] Här börjar jag tvivla. Vem har sagt att vi är här för att vara lyckliga jämt? Maharishi sidesteppar lidandet, kampen, det svåra och oundvikliga i tillvaron.” Se även idem., ”Är man någonsin vaken?”: ”Det hypervakna tillståndet är sällsynt: det uppträder i skapande ögonblick och ledsagas av ett starkt sken, en febril ångest och en stor lättnad efteråt.”

²⁰⁰ Idem., ”Massmedia konserverar mer än de förändrar”.

²⁰¹ Ibid.: ”Så nog behövs det massmediaforskning för att få oss att nyktra till och se vilka krafter som sätts igång. Magin försvinner när man får klart för sig hur mediernas och människans mekanismer fungerar.” Se även exv., idem., ”Efterlyses: en förlåtelsekultur”: ”I den individuella psykoanalysen älskas insikten fram: Jag är dubblerad, analytikern har gått samma väg som jag själv. Kyrkan måste läsa sig av denna ångestbärande medmänsklighet, att älska sönder ångestvallarna. (...) När vi bygger upp ett samhälle på misstro hamnar vi i en fruktansvärd skuldsituation. Vi måste få in en förlåtelsekultur”.

²⁰² Idem., ”Tankar i badkaret”: cit. ”den emotionella...”; idem., ”Massmedia konserverar mer än de förändrar”; idem., ”Det stora orangefärgade ljuset och den nya sensibiliteten”; idem., ”Var finns den dolda halvan av världen?”; idem., ”Efterlyses: en förlåtelsekultur”; idem., ”Det psykiskt extraordinära”.

lära av m e t o d e n".²⁰³ Samtidigt är det mindre tydligt vilken denna kunskap är, eller hur man ska gå till väga för att skapa den. Den zen-metod man bör lära av omskriver Eklundh exempelvis bara som "den ständiga uppmärksamhet och det psykofysiska arbete, som kan närma människan till de andliga realiteterna".²⁰⁴ Detta är återkommande: själva kunskapen om emotionernas karaktär, orsaker, eller tillvägagångssätt är vaga – samtidigt som uppmaningen om att samma kunskap bör skapas är skarp. Man bör söka svar på frågan "v a r f ö r man blev s å arg".²⁰⁵ Strävan efter och önskan om mer kunskap om emotionerna och metoderna för dem, är en strävan mot förfogande. Förfogbarheten blir det eftersträvansvärda självt, och det är återkommande i Eklundhs texter.

Förmågan att kunna förfoga över emotionerna har i det här avsnittet analyserats som det många gånger eftersträvansvärda i sig självt. I Hartmut Rosas teori om förfogbarhet relaterar förfogbarhetens olika dimensioner till varandra: synliggörandet relaterar till tillgängliggörandet, tillgängliggörandet till kontrollen och kontrollen till användningen.²⁰⁶ I vårt material är sambanden inte så linjära, men likväl aktualiserar förfogbarhetens olika dimensioner varandra. Hos Claes Janssen handlar det om att optimera emotioner av lycka och välbefinnande. Härigenom är det centralt för Janssen att utforska emotionerna, skapa kunskap och metoder för emotionerna. Med Hartmut Rosa kan detta analyseras som att emotionerna hos Janssen är objekt för synliggörande, tillgängliggörande och kontroll. Hos Bernt Eklundh tillskrivs emotionerna i stället instrumentella värden, vilket gör de viktiga att ha tillgång till. I andra resonemang förklaras inte emotionernas värde, däremot efterfrågar Eklundh mer kunskap om dem. Med Hartmut Rosa kan detta analyseras som att emotionerna hos Eklundh är användbara och objekt för synliggörande och tillgängliggörande.

Vissa gånger kan de förhållningssätt till och värderingar av emotioner som Claes Janssen och Bernt Eklundhs här resonerar sig fram till, jämföras med liknande tendenser under perioden. De användningsområden narkotika får hos Janssen, var återkommande inom den humanistiska psykologin. Den, bland de humanistiska psykologerna närbesläktade idén om vikten av intensiva och visionära emotioner, ansluter sig både Eklundh och Janssen till. Med Janssen blir emotionerna också progressiva: möjliga att gradvis växa i styrka och kvalitet, möjliga att optimera. Detta har tidigare forskning pekat mot som en central och delvis ny idé i periodens emotionella orientering. Janssen menar också att lyckan hänger samman med både en uppmärksamhet mot nuet, och en förändrad

²⁰³ Idem., "Det stora orangefärgade ljuset och den nya sensibiliteten".

²⁰⁴ Ibid.

²⁰⁵ Idem., "Massmedia konserverar mer än de förändrar".

²⁰⁶ Rosa, *Det vi inte kan råda över*, s. 14–15.

perception och självbild – vilket Linnea Tillema har beskrivit som centrala idéer i de autenticitetsövningar hon analyserar.

Mystiska och religiösa upplevelser

Claes Janssen och Bernt Eklundh värderar mystiska och religiösa emotioner högt. Gemensamt är att förhållningssätten gentemot dessa emotioner sticker ut hos både Janssen och Eklundh, i jämförelse med hur de förhåller sig till andra eftersträvansvärda emotioner. På olika sätt är dessa emotioner svårare att förfoga över.

Den mystiska emotion Claes Janssen värderar högt skiljer sig mycket från andra eftersträvansvärda emotioner. Hittills har han värderat upplevelser knutna till frihet, plasticitet och instabilitet högt. Exempelvis har det varit önskvärt att pröva hur nya erfarenheter upplevs och att inlärd föreställningar om emotionerna kontinuerligt förändras. Härtill skiljer sig den mystiska emotion Janssen kallar för ”alltings självklarhet”.²⁰⁷ Emotionen rör sig i stället runt upplevelser av stabilitet, samtidigt som det är del i det mer labila lyckomaximerade tillstånd Janssen kallar ”den förhöjda livskänslan”. Janssen skriver om upplevelsen första gången i rapporten från LSD-ruset:

Det går inte att uttrycka. Jag kan formulera det så att jag upptäckte att allting var självklart. Det låter absurt. Det är det också; absurditet och självklarhet var ur detta perspektiv samma sak. Det var som om varenda aspekt av verkligheten ... var som det var, givet från början, ingenting var förvånande, ingenting var negativt, ingenting gick att ifrågasätta.²⁰⁸

Självklarheten verkar harmoniserande: värdeomdömen försvagas, motsättningar upplöses och saker upphör att framstå som märkliga. Det är alltså upplevelser av harmoni och stabilitet och de är oerhört eftersträvansvärda för Janssen.²⁰⁹ Denna emotion utgör också gränsen för huruvida obundna sociala relationer upplevs som lyckliga eller olyckliga. De människor som upplever dessa obundna sociala relationer som säkra upplever dem också som lyckliga, medan de människor som upplever densamma som osäkra blir olyckliga av den.²¹⁰ Det verkar alltså vara genom emotionen av harmoni och stabilitet som autonomin förknippas med lyckliga emotioner.

²⁰⁷ Janssen, ”Den förhöjda livskänslan”, s. 22.

²⁰⁸ Ibid., s. 22.

²⁰⁹ Ibid., s. 22. Vid ett annat tillfälle formuleras den harmoniserande karaktären som att ”den förhöjda livskänslan har alltid en syntetiserande karaktär”, ibid., s. 27.

²¹⁰ Ibid., s. 27: ”Alla roller och förankringar är provisoriska, men i obundenheten finns en säkerhet.”; ibid., s. 27: ”Det andra trappsteget har sin parallell i outsiderupplevelsen med dess känslor av främlingskap och splittring. / Hur lever outsiders? / Främlingskapet bottnar i en osäkerhet.”

Janssen kan dock inte förfoga över ”alltings självklarhet”. Tidigare har vi sett att autonomin innebar att individen själv kunde tillgängliggöra och kontrollera lyckliga emotioner, och olika aspekter av emotionen synliggörs på olika sätt i texten. Genom narkotika utvecklade Janssen metoder för hur man kan öka och förbättra emotioner av lycka och välbefinnande. Men med ”alltings självklarhet” går inget av detta. Denna emotion är svårare att beskriva och synliggöra, och det finns inget tillvägagångssätt som tillgängliggör och kontrollerar den. ”Jag ser att jag fortfarande inte har beskrivit upptäckten av alltings självklarhet” skriver Janssen i sin avslutning och fortsätter: ”Den har tyvärr fortfarande kvar något av mysticism.”²¹¹ Trots att emotionen är behaglig och därför eftersträvansvärd beklagar sig Janssen alltså över att den inte går att förfoga över.

Även hos Bernt Eklundh upplevs emotioner som inte går att förfoga över harmoniserande. De mystiska emotionerna hos Eklundh är religiösa, och till skillnad från Claes Janssen beklagar sig Eklundh inte över dessa emotioners mystiska karaktär.

En religiös upplevelse för Eklundh handlar om att den troendes emotioner intensifieras – samtidigt som detta upplevs harmoniskt. Den troende upplever *starkare*, en ”vidgad och fördjupad uppmärksamhet”, och bönen innebär en ”oerhörd uppladdning av bedjarens egen livsenergi”.²¹² Samtidigt förknippas denna uppmärksamhet och intensifiering med stillsammare harmoniska upplevelser av ”den stilla inre punkten, balansen”.²¹³ Det rör sig alltså om upplevelser av på samma gång ökad intensitet och harmoni.

Ett annan aspekt i de religiösa emotionella erfarenheterna enligt Eklundh handlar om att individen söker utanför sig själv. Här beskrivs självet som delvis någonting den troende befrias från, genom tron. Polariteten mellan individ och omvärld återkommer från resonemangen om autonomi, men här är omvärlden inte längre hotfull. Tvärtom innebär religionen att individen söker sig mot en annanhet, mot någonting utanför henne själv: ”Att få tro måste vara att bli seende, att glömma sin egen malande kverulans och introspektion och hitta fram till det som ligger framför näsan fast att man inte ser det.”²¹⁴ På liknande sätt söker man genom bönen ”oavslåtliga kontakt med den tillbedde”.²¹⁵ Även

²¹¹ Ibid., s. 33.

²¹² Eklundh, ”Mellan knark och kravaller. Dessa tonåringar”: cit. ”vidgad och...”; idem., ”Var finns den dolda halvan av världen?”: cit. ”oerhörd uppladdning...”.

²¹³ Idem., ”Den fromma aladåben och världens hunger”, *Göteborgs-Tidningen* 19/12 1967: ”den stilla inre punkten, ’vilan i Gud’”. Se även, idem., ”Det stora orangefärgade ljuset och den nya sensibiliteten”.

²¹⁴ Idem., ”Var finns den dolda halvan av världen?”.

²¹⁵ Idem., ”Det stora orangefärgade ljuset och den nya sensibiliteten”: ”när man beder söker man oavslåtliga kontakt med den tillbedde: ett anrop om misskund och kärlek.”

den föredragna predikan handlar om relationen till annanheten, och Eklundh betonar den bör vara ”ett t i l l t a l l” och en dialog mellan predikaren och församlingen.²¹⁶

De religiösa emotionerna hos Eklundh är för honom mindre förfogbara än de emotioner som hittills värderats högt. Tidigare har vi sett att Eklundh främst förfogar över emotionerna genom att de instrumentalisternas och görs användbara i olika syften. Exempelvis starka emotioner i hans familjeliv har instrumentalisternas på detta vis. Upplevelserna av autonomi förknippades nära med särskilda metoder för att tillgängliggöra emotionerna, och de gjordes användbara som ett motstånd mot en hotande omvärld. Andra gånger har Eklundh efterfrågat mer kunskap för att synliggöra och kontrollera emotionerna. Med de religiösa upplevelserna görs inget av detta. De starka och intensiva religiösa emotionerna är eftersträfvansvärda utan att tillskrivas tydliga användningsområden. Med tron upplöses dessutom omvärldens hotfulla karaktär, och individen behöver inte värna om upplevelser av autonomi. Tron handlar om det omvända: att söka sig utåt, och lämna sin egen ”introspektion”.²¹⁷ Inte heller är tron förbundet med någon enskild metod. Bönen är visserligen ett tillvägagångssätt, men den förutsätter tron, och liknande praktiker utan densamma betraktas som ”nonsens”.²¹⁸

Till skillnad från Claes Janssen innebär frånvaro av förfogande över de religiösa emotionerna inte något problem för Eklundh. Han efterfrågar inte mer kunskap, mer förklaringar, mer kontroll eller användning. De religiösa emotionerna är självtillräckliga.

²¹⁶ Idem., ”Var står det skrivet?”: ”de blir glada och tacksamma när de märker att predikan är ett t i l l t a l l, inte bara ett omtalande”; ibid.: ”En dialog har börjat.”; ibid.: ”Jag går till kyrkan för att stilla en hunger, få något till livs.”

²¹⁷ Idem., ”Var finns den dolda halvan av världen?”.

²¹⁸ Idem., ”Det stora orangefärgade ljuset”: ”När man räknar får vet man om att det är nonsens, självsuggestion, när man beder söker man oavslutligen kontakt med den tillbedde”.

4. Sammanfattande diskussion

Denna uppsats har undersökt emotioner i tidningar och tidskrifter från det sena 1960-talets Sverige. Under denna tidsperiod blev emotioner ett vanligare tema i svenska tidnings- och tidskriftsartiklar. Den emotionella individen lyftes fram som ett argument och perspektiv i olika typer av samhällsdebatter, psykologins roll och funktion ifrågasattes och försvarades, och man sökte svar på hur man ska gå till väga för att förbättra de emotionella tillstånden.

Emotioner i tidningar och tidskrifter har undersökts genom artiklar skrivna av psykologen Claes Janssen och kulturskribenten Bernt Eklundh. Med utgångspunkt i emotionshistorisk teori om emotionernas historiskt föränderliga karaktär har jag undersökt högt värderade emotioner hos Janssen och Eklundh. Hos Claes Janssen inriktar sig denna normering på emotionernas styrka, kvalité och mängd. Lycka och välbefinnande är sådana emotioner som kan förbättras. Förbättringen för Janssen, handlar om att öka upplevelserna av autonomi och koherens. Lyckan förknippas med självständiga individer, med upplevelser av en abstrakt helhet, och själva lyckan bör vara oberoende av andra människor och rumsliga omständigheter när den upplevs. Dessa kvalitéer är progressiva: de finns till i mer eller mindre mängd, och behovet av emotionernas förbättring är därmed varierande.

Även i Bernt Eklundhs artiklar förknippas behagliga emotioner med upplevelser av autonomi, koherens – och därtill upplevelser av aktivitet. Hos Eklundh diskuteras individens emotioner ur relationella och samhällseliga perspektiv: i relation till kollektivet, den omgivande miljön, normer, TV-apparaten och den historiska utvecklingen. Gentemot dessa annanheter är den emotionella individen hotad, och i relation till hotet kan och bör individen arbeta för att själv skapa upplevelser av självständighet, helhet och aktivitet. Med religionen och tron däremot, får emotionerna i stället funktionen av att överbygga polariteten mellan individ och annanhet.

Med utgångspunkt i Hartmut Rosas teori om det moderna subjektets relatering till världen, har jag också undersökt de strategier och förhållningssätt med vilka individen ansågs kunna förfoga över de högt värderade emotionerna. Med Claes Janssen inriktar sig detta förfogande på att synliggöra emotionerna, empiriskt pröva hur olika situationer erfars emotionellt och att utöka kunskapen om emotionella upplevelser. I denna process används narkotika som ett verktyg, som ett sätt att synliggöra, omskapa, utöka de emotionella erfarenheter Jansen söker förfoga över. Förfogandet möjliggör ett upplevande i den riktning Janssen önskar: mot bättre, mer och starkare upplevelser av lycka och välbefinnande. Genom förfogbarheten uppenbarar sig också *föränderlighet* som en ytterligare aspekt av emotionernas normering. Möjligheten att kunna förfoga över emotionernas optimering är hos

Janssen nära förbundet med möjligheten till att förändra och utöka sin perception, sina emotioner och upplevelser.

I Bernt Eklundhs artiklar är det många gånger genom förfogbarheten som emotionerna blottläggs. Några emotioner synliggörs och tillgängliggörs med konkreta metoder. Läsning och fantasi skapar emotioner av autonomi, koherens och aktivitet. Dans, skrik och innovativt mode skapar liknande emotioner av autonomi och äkthet. Genom metoden blir emotionen förfogad över; samtidigt är det först genom förfogandet som emotionen upplevs. Andra emotioner i Eklundh artiklar aktualiseras som användbara på olika sätt. Intensiva och visionära emotioner är användbara för konstnärligt skapande, i föräldraskap och som motstånd mot narkotika. Emotionellt lidande är användbart för olika typer av skapande, medan upplevelser av gemenskap är användbara som motstånd mot samhällsutvecklingar Eklundh befarar. Härigenom tillskrivs emotionerna ett värde genom deras förfogbara karaktär.

Hos både Claes Janssen och Bernt Eklundh aktualiseras förfogbarheten också genom bristen på den. I Claes Janssens essä utgör harmoniserande och stabiliserande upplevelser av "självklarhet" en sådan emotion han inte kan förfoga över.²¹⁹ Denna emotion är svårare att synliggöra, tillgängliggöra, kontrollera och den har inget särskilt användningsområde. Trots att emotionen är mycket eftersträvansvärd, innebär frånvaron av förfogbarhet ett problem för Janssen.

I Bernt Eklundhs artiklar aktualiseras bristen på förfogande genom hans återkommande strävan efter och önskan om mer kunskap om emotionerna. Eklundh efterfrågar mer kunskap om hur emotionerna är konstituerade, hur de uppstår och påverkas – samtidigt utgör inte detta ett lika explicit problem för Eklundh som det gör hos Janssen. Kunskapen framstår som en positiv möjlighet, och bristen är inte så akut. Denna analys förstärks också genom den roll de religiösa emotionerna intar i Eklundhs resonemang. Dessa emotioner är mycket eftersträvansvärda, de ökar styrkan i den troendes emotioner och de upplöser omvärldens hotfulla karaktär. De går inte att förfoga över, samtidigt som detta inte utgör någon brist hos dem.

Genom analyser från tidigare emotionshistorisk forskning, har resultaten relaterats till vidare historiska sammanhang. Med Claes Janssens finns många paralleller till idéer inom den humanistiska psykologin. Central var här föreställningen om att människan bar på en inre potential, möjlig att realisera. Psykisk friskhet ur det här perspektivet, betraktades inte som frånvaro av psykisk sjukdom, utan som realisering av så mycket potential som möjligt. Realiserade individer karaktäriserades bland annat av autonomi, spänningssökning och frigjordhet från sociala och psykologiska begränsningar – och i ögonblick av

²¹⁹ Janssen, "Den förhöjda livskänslan", s. 22.

”peak” kunde realiseringen maximeras. Föreställningen innebar också att graden av realiserad potential gick att påverka, och att individen själv kunde arbeta för att optimera detta. En metod som här stod till förfogande var narkotika. Många av dessa idéer syns också hos Claes Janssen. Med Janssen finns dock inte explicit idén om någon ”inre potential”. Det objekt som står under en optimeringspotential, är i stället emotionerna, lycka och välmående.

Ett delvis förknippat ideal till föreställningen om emotionernas optimering, handlar om emotionernas föränderlighet, och avgränsning till nuet. Dessa båda föreställningar har Linnea Tillema menat var centrala aspekter i autenticitetsövningarna. Övningarna inriktade sig på emotionerna i nuet – och att dessa skulle förändras i önskade riktningar. Ett övergripande ideal om den emotionella individen handlade om möjligheten till att förändras eller utvecklas. Även detta är centrala idéer hos Claes Janssen.

Bernt Eklundhs referenssammanhang är emotionshistoriskt mer tvetydigt. Här finns ett starkt ideal om den autentiska individen vilket Jens Ljunggren har beskrivit som ett emotionsideal i vida mening under perioden. Härtill knöts föreställningar om det kreativa, uttrycksfulla och naturliga. Linnea Tillema har också betonat att föreställningen om autentiska emotioner handlar om emotionerna som emanerande *inifrån*, från den upplevande människan självt. De autentiska emotionerna förknippades också ofta med kroppsliga praktiker. Detta är idéer som också finns hos Bernt Eklundh.

Med stöd i bland annat 1960-tals psykiatrikern Ronald D. Laing associerar Eklundh dessutom autonomi från andra människor och omgivningen med behagliga emotioner. Här påminner han, utöver Laing, snarast om de humanistiska psykologerna. Samtidigt är Eklundhs emotionella individ en mer skör konstruktion än de humanistiska psykologernas: av det omgivande samhället hotas hon att fragmentiseras, kollektiviseras, eller på annat sätt påverkas. En besläktad tendens Linnea Tillema har pekat mot här, handlar om relateringen mellan individens emotioner och samhället, där man började uppfatta det som ett mål för samhället att göra individerna lyckliga. Samtidigt skiljer sig Bernt Eklundh härifrån. Samhället påverkar individens emotioner starkt, men bara negativt. De behagliga och högt värderade emotionerna ansvarar individen självt för att få tillgång till.

Genom att skriva om liknande innehåll i andra tidnings- och tidskriftsartiklar som gavs ut i Sverige under sent 1960-tal, har analysen relaterats till det bredare historiska sammanhang som utgör uppsatsens övergripande undersökningsobjekt. Här återkommer greppet att skriva om personliga erfarenheter i framställningar av generella utsagor om emotioner. Även att diskutera narkotika ur emotionella perspektiv återkommer. Precis som hos Bernt Eklundh, bygger många artiklar i dessa sammanhang på föreställningen att individens emotioner är nära relaterade till samhällets organisering. I kritiken av Mentalhälsokampanjen, i kritiken av psykiatrin, och i förklaringarna till varför människor

brukade narkotika utgör institutioner som ekonomin och välfärdsstaten ett hot mot individens emotioner. Framför allt så fanns det i det sena 1960-talets tidningar och tidskrifter många olika debatter som innebar idéer om att det fanns ett behov av att förbättra människors emotioner. Precis som hos Claes Janssen och Bernt Eklundh gjordes emotionerna förfogbara på olika sätt. I förgrunden av den emotionella upplevelsen finns subjektets möjligheter att synliggöra, tillgängliggöra, kontrollera och använda desamma.

Ett antagande som utifrån både den tidigare forskningen och det bredare empiriska underlaget kan fortsätta att övervägas, är huruvida man inom emotionshistorien bör analysera det sena 1960-talet som en egen, avgränsad period i Sverige. I den tidigare svenska emotionshistoriska forskningen betraktas dessa år som en inledning på 1970-talet; i internationell forskning har det sena 1960-talet fått större och mer avgränsad uppmärksamhet. I ett tidigt skede antydde empirin att detta skulle kunna göras i Sverige också: i databasen *Svenska tidningar* blir flera begrepp relaterade till emotioner betydligt vanligare omkring mitten av 1960-talet, och några planar ut mot 1960-talets slut. Samtidigt har den tidigare svenska forskning som i huvudsak analyserar 1970-talet som emotionshistorisk period, uppenbarat många likheter mellan mitt material och deras. Analyser dessa forskare har gjort, har kunnat tas i bruk även för analyser av den här uppsatsens material.

Slutligen vill jag nämna att urvalet av källmaterial till analysen, har format undersökningens resultat. Ett bredare underlag hade kunnat uppfylla det övergripande syftet – att undersöka emotioner i det sena 1960-talets svenska tidningar och tidskrifter – på ett säkrare sätt. Vidare hade andra urvalsprinciper förmodligen gett delvis annorlunda resultat. Exempelvis hade man kanske kunnat utesluta urvalsprincipen att materialet skulle handla om metoder för att påverka emotioner, och därigenom induktivt undersökt huruvida emotioner betraktades som förfogbara. För undersökningens syfte och omfattning var skarpa avgränsningar dock tvungna att göras, bland annat genom den urvalsprincipen.

Litteraturförteckning

- Adolfsson, Eva, "Inledning", i Magnus Bergh & Lars Bjurman (red.), *Antologi: Nio decennier med Ord & Bild* (Stockholm: Ord & Bild, 1984), 7–11
- Ambjörnsson, Ronny, *Familjeporträtt: essäer om familjen, kvinnan, barnet och kärleken i historien*, (Stockholm: Gidlund, 1978)
- Bergman, Helena, Florin, Christina & Ljunggren, Jens, (red.), *Känslornas revolution: kärlek, ilska och lycka på 1970-talet* (Stockholm: Appell förlag, 2017)
- Binkley, Sam, *Happiness as Enterprise: An Essay on Neoliberal Life* (Albany, NY: SUNY Press, 2015)
- Briola, Lucas, "Marshall McLuhan: Eucharistic Theologian?", *Logos* 28:2 (2025), s. 48–68
- Britannica, *Christianity – The problem of suffering*, 31/3 2026, <https://www.britannica.com/topic/Christianity/The-problem-of-suffering> [hämtad 31/3 2026]
- Bröckling, Ulrich, *The Entrepreneurial Self: Fabricating a New Type of Subject* (Thousand Oaks, CA: SAGE Publications Ltd, 2016)
- Eitler, Pascal & Sheer, Monique, "Emotionengeschichte als Körpergeschichte: Eine heuristische Perspektive auf religiöse Konversionen im 19. und 20. Jahrhundert", *Geschichte und Gesellschaft* 35:2 (2009), s. 282–313.
- Eitler, Pascal & Elberfeld, Jens, (red.), *Zeitgeschichte des Selbst: Therapeutisierung, Politisierung, Emotionalisierung* (Bielefeld: transcript Verlag, 2015)
- Ekström, Sara, *Att styra genom känslor: Regeringskonst i tre gustavianska projekt*, doktorsavhandling (Stockholm: Stockholms universitet, 2023)
- Elberfeld, Jens, "Befreiung des Subjekts, Management des Selbst. Therapeutisierungsprozesse im deutschsprachigen Raum seit den 1960er Jahren", i Pascal Eitler & Jens Elberfeld, (red.), *Zeitgeschichte des Selbst: Therapeutisierung, Politisierung, Emotionalisierung* (Bielefeld: transcript Verlag, 2015), s. 49–84
- Frisk, Liselotte, "The Human Potential Movement in Scandinavia", Henrik Bogdan & Olav Hammer (red.), *Western Esotericism in Scandinavia* (Leiden: Brill, 2016), s. 195–202
- Grogan, Jessica, *Encountering America: Humanistic Psychology, Sixties culture & the Shaping of the Modern Self*, (New York: Harper Perennial, 2013)
- Hazleden, Rebecca, "Love Yourself: The Relationship of the Self with Itself in Popular Self-Help Texts", *Journal of Sociology* 39:4 (2003), s. 413–428
- Heidegren, Carl-Göran & Wästerfors, David, *Den interagerande människan*, 2:a uppl. (Malmö: Gleerups Utbildning, 2019)
- Hutchison, Emma & Bleiker, Roland, "In Public: Collectivities and Politics" i Jane W. Davidson & Joy Damousi (red.), *A Cultural History of the Emotions. In the Modern and Post-Modern Age* (London / New York: Bloomsbury Academic, 2019), s. 145–159
- Illouz, Eva, *Consuming the Romantic Utopia: Love and the Cultural Contradictions of Capitalism* (Berkeley / Los Angeles / London: University of California Press, 1997)
- , *Saving the Modern Soul: Therapy, Emotions, and the Culture of Self-Help* (Berkeley, CA: University of California Press, 2008)
- , *Cold Intimacies: The making of Emotional Capitalism* (Cambridge: Polity Press, 2007)
- Johannisson, Karin, *Melankoliska rum: Om ångest, leda och sårbarhet i förfluten tid och nutid* (Stockholm: Albert Bonniers Förlag, 2009)
- Josephson, Peter & Lundgren, Frans, *Historia som kunskapsform* (Lund: Studentlitteratur, 2014)
- Journal of Sociology* 39:4 (2003) [Commercializing Emotions]
- Lienhard, Marina, "Ronald D. Laings „radical trip“. Zum Verhältnis von Psychiatrie, Anti-Psychiatrie und Wissenschaft in den 1960er Jahren", *NTM Zeitschrift für Geschichte der Wissenschaften, Technik und Medizin: NTM Journal of the History of Science, Technology and Medicine* 30:4 (2022), s. 445–471
- Ljunggren, Jens, "Inledning. Känslor, tid och förändring", i Helena Bergman, Christina Florin & Jens Ljunggren, (red.), *Känslornas revolution: kärlek, ilska och lycka på 1970-talet* (Stockholm: Appell förlag, 2017), s. 9–27
- Maasen, Sabine, Elberfeld, Jens, Eitler, Pascal & Tändler, Maik, (red.) *Das beratene Selbst: Zur Genealogie Der Therapeutisierung in den 'langen' Siebzigern* (Bielefeld: transcript Verlag, 2011)

- Plamper, Jan, "The History of Emotions: An Interview with William Reddy, Barbara Rosenwein, and Peter Stearns", *History and Theory* 49:2 (2010), s. 237–265
- Plamper, Jan, *The History of Emotions: An Introduction* (Oxford: Oxford University Press, 2015)
- Pärleros, Alexander, "975. Agneta Sjödin: Om självhat & att hitta hem i sig själv, Original", *Framgångspodden* [poddsändning], Acast, 14/12 2025, <https://feeds.acast.com/public/shows/framgangspodden>, [hämtad 22/12 2025]
- Rosa, Hartmut, *Det vi inte kan råda över. Om vårt förhållande till världen*, (Göteborg: Daidalos, 2020)
- , *Resonance: A Sociology of Our Relationship to the World*, (Cambridge: Polity Press, 2019)
- Rose, Nikolas, *Inventing our selves: Psychology, Power, and Personhood* (New York: Cambridge University Press, 1996)
- , *Governing the Soul: The Shaping of the Private Self*, 2a uppl. (London: Free Association Books, 1999)
- Rosenwein, Barbara H., "Worrying about Emotions in History", *The American Historical Review* 107:3 (2002), s. 821–845
- Russel Hochschild, Arlie, "Emotions Work, Feeling Rules, and Social Structure", *American Journal of Sociology* 85:3 (1979), s. 551–575
- , *The Managed Heart: Commercialization of Human Feelings* (Berkeley, CA: University of California Press, 1983)
- Scheer, Monique, "Are Emotions a Kind of Practice (and Is That What Makes Them Have a History)? A Boudieuan Approach to Understanding Emotion", *History and Theory* 51:2 (2012), s. 193–220
- Sjöberg, Maria, "Textanalys" i Martin Gustavsson & Yvonne Svanström (red.), *Metod: Guide för historiska studier* (Lund: Studentlitteratur, 2018)
- Svenska akademins ordböcker, *känsla*, 2026, <https://svenska.se/?q=k%C3%A4nsla&id=223402&homografNr=&highlightLabel=&exactMatch=true&activeTab=alla> [hämtad 26/2 2026]
- Svenska akademins ordböcker, *upplevelse*, 2026, <https://svenska.se/?q=upplevelse&id=378398&homografNr=&highlightLabel=&exactMatch=true&activeTab=alla> [hämtad 26/2 2026]
- Tillema, Linnea, *Övningar i Frihet: Pedagogiseringen av känslolivet och mellanmännsliga relationer i 1970-talets Sverige*, doktorsavhandling, (Göteborg: Makadam, 2021)
- Tändler, Maik, "Therapeutische Vergemeinschaftung. Demokratisierung, Emanzipation und Emotionalisierung in der 'Gruppe', 1963–1976", i Maik Tändler, Uffa Jensen, (red.), *Das Selbst zwischen Anpassung und Befreiung: Psychowissen und Politik im 20. Jahrhundert* (Göttingen: Wallstein Verlag, 2012), s. 141–167.
- Tändler, Maik & Jensen, Uffa, (red.), *Das Selbst zwischen Anpassung und Befreiung: Psychowissen und Politik im 20. Jahrhundert* (Göttingen: Wallstein Verlag, 2012)

Källmaterial, underlag för analys, Svenska tidningar, Kungliga biblioteket och Lunds Universitetsbibliotek

- Eklundh, Bernt, "Var står det skrivet?", *Göteborgs-Tidningen* 26/1 1965
- , "Rapport från känslolivet", *Göteborgs-Tidningen* 13/9 1965
- , "Tankar i badkaret", *Göteborgs-Tidningen* 5/2 1966
- , "Om morgonstund och nervsystem", *Göteborgs-Tidningen* 3/4 1966
- , "Den frigörande storstaden", *Göteborgs-Tidningen* 6/1 1967
- , "Massmedia konserverar mer än de förändrar", *Göteborgs-Tidningen* 26/1 1967
- , "Mellan knark och kravaller. Dessa tonåringar", *Göteborgs-Tidningen* 26/2 1967
- , "Det stora orange-färgade ljuset och den nya sensibiliteten", *Göteborgs-Tidningen* 3/4 1967
- , "Ljud för tusen ord", *Göteborgs-Tidningen* 11/7 1967
- , "Nattsmygen och schizofrenin", *Göteborgs-Tidningen* 13/7 1967
- , "Munter Maharishi löser livets gåtor", *Göteborgs-Tidningen* 4/8 1967
- , "Brev till prof. Marshall McLuhan", *Göteborgs-Tidningen* 17/10 1967
- , "Den fromma aladåben och världens hunger", *Göteborgs-Tidningen* 19/12 1967
- , "Var finns den dolda halvan av världen?", *Göteborgs-Tidningen* 5/1 1968

- , ”Är man någonsin vaken?”, *Göteborgs-Posten* 3/8 1968
- , ”Efterlyses: en förlåtelsekultur”, *Göteborgs-Posten* 17/9 1968
- , ”Det psykiskt extraordinära”, *Göteborgs-Posten* 22/10 1968
- Janssen, Claes, ”Den förhöjda livskänslan”, *Ord och Bild* 76:1 (1967), s. 20–33

Övrigt tidningsmaterial, *Svenska tidningar*, Kungliga biblioteket

- Bejerot, Nils, ”Bevare oss för knarkhelgon!”, *Aftonbladet* 19/4 1967
- Björnstrand, Lillie, ”Knark – i det övergivna barnets århundrade”, *Expressen* 22/3 1967
- Classon, Sigvard & Höglund, Dag, ”Din hälsa – och samhällets; din hälsa, visst är den din”, *Expressen* 30/7 1969
- Edstam, Ulf, ”Skolan som arbetsplats och samhällsmodell”, *Göteborgs-Tidningen* 1/12 1967
- Ekbom, Torsten, ”Ungt i OoB”, *Dagens Nyheter* 24/2 1967
- Eklundh, Bernt, ”Bildens förvandlingar”, *Göteborgs-Tidningen* 10/5 1965
- , ”En alltför sund Marat”, *Göteborgs-Tidningen* 2/2 1967
- Hansson, Gunnar, ”Generationsansvar och knark”, *Aftonbladet* 19/4 1967
- Harning, Anderz, ”Modsen sviker, men provies kommer att bestå”, *Expressen* 27/2 1967
- Janssen, Claes & Berglund, Maria, ”Anställda på Långholmen kräver: Vi måste få ge vård! ... och det kostar nästan ingenting”, *Aftonbladet* 19/4 1966
- Janssen, Claes, ”Behandling av mördare”, *Dagens Nyheter* 27/7 1966
- , ”Tala med brottslingen!”, *Dagens Nyheter* 28/7 1967.
- Jersild, P C, ”Bredda Folksams kampanj!”, *Dagens Nyheter* 7/9 1969
- Linder, Erik Hjalmar, ”Knarkarfilosofi”, *Göteborgs-Posten* 27/2 1967
- , ”Få betalt för att ha roligt”, *Göteborgs-Posten* 31/3 1968
- Lundgren, Caj, ”Det unga upproret”, *Svenska Dagbladet* 24/2 1967
- Lundkvist, Artur, ”Teknologidiktarna” [recension av *Gorilla* 2], *Bonniers Litterära Magasin* 36:4 (1967), s. 303–305
- Netz, Björn & Fahlström, Öyvind, ”Om LSD och cannabis”, *Dagens Nyheter* 12/10 1967
- Osign., ”Filminstitutgalupp: Hur många svenskar tror ni petar sig i näsan i smyg?”, *Göteborgs handels- och sjöfartstidning* 17/9 1966
- Osign., ”Unga med ’ljus’ livssyn är för filmcensur”, *Svenska Dagbladet* 17/9 1966
- Osign., ”Lyrik och protest”, *Svenska Dagbladet* 12/3 1967
- Osign., ”Hälsokonferens i Oskarshamn: Lönsamhet kräver en rationalisering som ofta efterföljs av mental ohälsa”, *Barometern* 29/4 1969
- Svedgård, Lars, ”Mentalhalsoboken nu klar. Dämpades efter hård kritik”, *Expressen* 14/8 1969
- Tjerneld, Anna-Clara, ”Modsen kommer att svika”, *Expressen* 23/2 1967
- Ågren, Sigfrid, ”Min hälsa, vems är den?”, *Expressen* 24/7 1969

Övrigt arkivmaterial, Lunds Universitetsbibliotek

- Alpert, Richard, Leary, Timothy & Metzner, Ralph, ”Psychedelic Experience” [urspr. i Richard Alpert, Timothy Leary & Ralph Metzner, *The Psychedelic Experience. A manual based on the tibetan book of the dead*], *Gorilla* 2 (1967), s. 38–40
- Bejerot, Nils, ”Ett tvärvetenskapligt problemkomplex”, *Origo* 8:4 (1968), s. 10–13
- Bergmark, Tord, ”till kritiken av den politiska företagshälsovården”, *Medicinska föreningens tidskrift* 47:6 (1969), s. 229–232
- Bergström, Lennart, ”Mentalhelsokampanjens dödgrävare”, *Psykolognytt* 15:7 (1969), s. 22–25
- Boman, Erik & Söderling, Bertil, ”Jag ska gifta mig med pappa”, *Vi föräldrar* 1:1 (1968), s. 32, 35
- Burroughs, William, ”Att utvidga medvetandet. Skillnaden mellan sedativa och medvetandeutvidgande preparat” [urspr. i David Solomon (red.), *LSD The Consciousness-Expanding Drug*], *Gorilla* 2 (1967), s. 29–31
- Cullberg, Johan, ”Psykiatrins identitetskris”, *Medicinska föreningens tidskrift* 47:6 (1969), s. 252–254
- Edvardson, Cordelia & Hertzman-Ericson, Merit, ”Nej nu måste de ha skilda rum!”, *Vi föräldrar* 1:2 (1968), s. 32–35

Edvardson, Cordelia & Söderling, Bertil, "Jag är klokare än ni tror", *Vi föräldrar* 1:2 (1968), s. 11, 68

Engstedt, Anne-Marie, "Folksams mentalhälsokampanj: Rapport från informationsmöte för kampanjens organisationskommitté den 13/12-66", *Psykisk hälsa* 8:1 (1967), s. 48-49

Frankenhaeuser, Marianne, "Framtidsmänniskan och stressen", *Psykolognytt* 14:6 (1968), s. 4-9

Fredin, Erik, "Det terapeutiska samhället: Experiment i demokrati", *Konkret* 2:8/9 (1968), s. 61-62

Grosin, Lennart, "Mentalhälsokampanjen ur ett socialistiskt perspektiv", *Psykolognytt* 15:7 (1969), s. 8-14

Gunnarson-Öfwerström, B. Anders, "En fråga om ensamhet", *Origo* 8:4 (1968), s. 9-10

–, Gunnarson-Öfwerström, Anders B., "Psykiatri – vetenskap eller moralitet?", *Psykolognytt* 15:3 (1969), s. 24-26

Güettler, Klas, "En kontroversiell kampanj", *Psykolognytt* 15:7 (1969), s. 16-20

Hempel, Anders & Brandén, Lennart, "Diskussion om psykologens yrkesroll", *Psykolognytt* 15:4 (1969), s. 19-23

Hultman, Barbro & Axelsson, Margot, "Han kan allt om hockey – men inte läxan", *Vi föräldrar* 1:1 (1968), s. 67, 85

Hultman, Barbro & Harding, Gösta, "Varför rasar Åsa alla torn?", *Vi föräldrar* 1:1 (1968), s. 40-43, 72

Håkanson, Kaj, "Psykiatri, moral och samhälle", *Konkret* 2:8/9 (1968), s. 30-38

Häggqvist, Björn, "LSD – den sista undanflykten", *Tidsignal* 3:14 (1967), s. 4-5

–, "Om arbetspsykologins schabloner", *Ord och Bild* 78:6 (1969), s. 444-449

Jacobsson, Helene, "Låt inte ert barn bli en hack-kyckling!" [intervju med Barbro Wiking], *Vi föräldrar* 1:2 (1968), s. 12f, 68

Johannesson, Sture, "Manifest", *Ord och Bild* 76:1 (1967), s. 19

Kihlbom, Magnus, "Cannabis", *Lundagård* 49:1 (1968), s. 16-17

–, "Cannabis" [forts.], *Lundagård* 49:2 (1968), s. 19

Landerholm-Ek, Ann-Charlotte, "Östra kretsen kritisk till kampanjen", *Psykolognytt* 15:7 (1969), s. 26-30

Larson, Malin, "Ny metodik för att påverka personlig utveckling", *Socialnytt* 1:10, s. 30-32

Leary, Timothy, "Om beteendepåverkan" [urspr. i David Solomon (red.), *LSD The Consciousness-Expanding Drug*], *Gorilla* 2 (1967), s. 31-38

Lindgren, Arne H., "Utdrag ur Svart dagbok", *Konkret* 2:8/9 (1968), s. 24-28

Merker, Björn, "Isd", *Medicinska föreningens tidskrift* 46:1 (1968), s. 405-406

Nordfeldt, Stig & Lind, John, "Pappas baby också", *Vi föräldrar* 1:1 (1968), s. 12f, 80, 88

Osign., "Haschischkultur" [referat av Magnus Kihlbom föredrag], *Psykolognytt* 14:1 (1968), s. 16-17

Osign., "Maktlöshet inför ökat knarkmissbruk", *Lundagård* 49:2 (1968), s. 19

Osign., "Vård – finns det?", *Konkret* 2:8/9 (1968), s. 56-60

Osign., "Psykologerna – smörjolja i det kapitalistiska samhället" [kommenterande referat av debatt], *Ergo* 46:8 (1969), s. 19

Osign., "sven-åke", *Medicinska föreningens tidskrift* 47:2 (1969), s. 54

Osign., "'vårdform: ungdomsfängelse'", *Medicinska föreningens tidskrift* 47:2 (1969), s. 55

Osign., "Samtal med Kaj Håkansson", *Medicinska föreningens tidskrift* 47:6 (1969), s. 236-241

Osign., "Kjartan", *Medicinska föreningens tidskrift* 47:6 (1969), s. 247-250

Osign. "Vilka psykologer behöver samhället?", *Psykolognytt* 15:4 (1969), s. 34f

Osign. "Mentalhälsokampanjens syfte", *Psykolognytt* 15:5 (1969), s. 19f

Reinius, Erik, "Den psykiska hälsans betydelse för samhället", *Läkartidningen* 65:48 (1968), s. 4752-4754.

–, "Vår psykiska hälsa och samhället" [transkribering av ett avsnitt ur radioserien *Angeläget*], *Röster i radio-TV* 35:43 (1968), s. 54-55

von Schenck, Karin & Söderling, Bertil, "Varför slåss svenne?", *Vi föräldrar* 1:1 (1968), s. 18, 72f, 77

von Schneck, Karin & Söderling, Bertil, "Vågar vi kela medan barnen ser på?", *Vi föräldrar* 1:2 (1968), s. 18, 68, 73

Sjövall, Björn, "Begreppen självförverkligande och spänning såsom hjälpmedel i psykologisk rådgivning och vid självuppfostran", *Pedagogisk tidskrift* 104:3 (1968), s. 42-52

–, . "Begreppen självförverkligande och spänning såsom hjälpmedel i psykologisk rådgivning och vid självuppfostran II" *Pedagogisk tidskrift* 104:4 (1968), s. 73-79

Stockfeldt, Torbjörn, "Psykologen – ett slags doktor?", *Psykolognytt* 15:9 (1969), s. 6f

Thörn, Kerstin, "miljö", *Medicinska föreningens tidskrift* 47:2 (1969), s. 50-51

Thörn, Åke, "det nödvändiga missbruket", *Medicinska föreningens tidskrift* 47:2 (1969), s. 49.

Tidningsstatistik Aktiebolag, *TS-boken 1969*, A (Stockholm: Tidningsstatistik Aktiebolag, 1969)

Tidningsstatistik Aktiebolag, *TS-boken 1969*, B (Stockholm: Tidningsstatistik Aktiebolag, 1969)
Vinterhed, Kerstin, "Effekten av den terapeutiska miljön", *Konkret* 2:8/9 (1968), s. 39–41
Ågren, Gunnar, "Hur man skapar välanpassade löntagare", *Ord och Bild* 78:6 (1969), s. 433–436
Åström, Björn, "Psykologens roll i samhället", *Ergo* 45:11 (1968), s. 8