

En stum värld?

Om resonans, social responsivitet och utbrändhet

A mute world? On resonance, social responsivity, and burnout

This article focuses on Hartmut Rosa's concept of resonance and Johan Asplund's concept of social responsivity, which are compared theoretically, and with regard to how they are used to describe the phenomenon of burnout. Both concepts describe fundamental human relationships and how we become individuals through interactions with others. The concepts are partly concerned with different analytical levels, where social responsivity is an elementary behaviour, while resonance also includes advanced social behaviours related to the search for meaning in life. In practical use, related to burnout, the concepts have both similarities and differences. Asplund has a narrow perspective on burnout, defined as lost social responsivity, unrelated to exhaustion. Rosa describes burnout as loss of resonance and reciprocity to the world, with exhaustion as a potential cause. Both Rosa and Asplund share a broader sociological analysis of the phenomenon as a consequence of the organization of society. They both express criticism against how it is often managed, where persons with burnout are left to take responsibility for problems outside their control.

Keywords: resonance, burnout, stress, modernity, social acceleration

It matters not where I came from in relation to the world, as long as the world and I arrive at a common point at a common time.

Bill Withers

EN AV SOCIOLOGINS mest fundamentala uppgifter handlar om att utröna relationen mellan individer och den sociala kontext de lever i, vilket också är föremålet eller utgångspunkten för de flesta teorier som etablerats inom ämnet. En av de mest uppmärksammade nutida sociologerna är Hartmut Rosa, som under de senaste åren har etablerat två begrepp för att begripliggöra denna relation och hur den påverkas av den tid vi lever i. Det första begreppet, *social acceleration*, bygger på en analys av moderniteten, och i boken med samma namn (Rosa 2013[2005]) genomför han en omtolkning av det moderna samhällets utveckling utifrån detta begrepp. I Rosas nästa stora verk lanseras begreppet *resonans* (Rosa 2019b), som används för att teoretisera hur vi relaterar till världen. Rosas teorier är ambitiöst utformade och förankrade i en tradition

av kritisk teoribildning, och relateras genomgående till sociologiska klassiker; i boken om social acceleration kombinerar han exempelvis perspektiv från Marx, Durkheim och Weber för att formulera en ny tolkning av vad som driver moderniteten framåt. I boken om resonans skriver han åter in sig i en kritisk teoribildning, men anlägger även ett existentialistiskt perspektiv; boken kan därmed betraktas som ett nutida exempel på vad som kallats existentiell sociologi (Manning 1973).

I denna artikel kommer Rosas teori om resonans att presenteras och relateras till Johan Asplunds socialpsykologi, närmare bestämt hans teori om social responsivitet (Asplund 1987). Medan Rosa genom resonansbegreppet tar sig an människans existentiella villkor och grundläggande relation till den sociala världen fokuserade Asplund på ett lika fundamentalt sociologiskt kunskapsområde: social interaktion. Vid en första anblick tycks dessa teorier skilja sig åt avseende både innehåll och analysnivå. Medan Rosa rör sig mellan det strukturella och det individuella rör sig Asplund främst på det mellanmännskliga planet. De har därtill helt olika *stil*: Rosa skriver systematiskt utformade böcker där ambitionen är att utforma en komplett beskrivning av den föreslagna teorin, medan Asplund var en essäist som skrev i en ofta rapsodisk stil, följande upptäckstens väg. Dock finns det flera gemensamma nämnare mellan Rosas resonansbegrepp och Asplunds idé om social responsivitet. En sådan är att de båda berör grundläggande aspekter kring hur vi förhåller oss till vår omvärld. Detta blir direkt påtagligt när de diskuterar samma fenomen: *utbrändhet*.¹ Medan deras respektive utgångspunkt för att prata om utbrändhet skiljer sig åt så finns det flera likheter i hur de förklarar fenomenet, vilket öppnar för en diskussion om hur deras teoretiska verktyg förhåller sig till varandra.

Artikeln har två syften. Det första är att utforska relationen mellan Rosas begrepp resonans och Asplunds begrepp social responsivitet. Detta görs genom att först presentera respektive begrepp, för att i nästa steg göra en begreppslig jämförelse. Det andra syftet är att jämföra hur de båda begreppen används för att beskriva fenomenet utbrändhet, och relatera detta till annan forskning på området.

Det huvudsakliga argumentet för studien är därmed den begreppsliga jämförelsen, vilket är en angelägen uppgift rent teoretiskt, där Rosas relativt nya teori på så sätt kan relateras till befintliga vetenskapliga bidrag. Att en avsevärd del av artikeln ägnas åt att diskutera fenomenet utbrändhet har två skäl. Det ena är begreppsligt, eftersom en begreppsjämförelse blir starkare om begreppen också kan studeras i användning. Det andra skälet är samhällsrelevans, eftersom utbrändhet är ett påtagligt samhällsproblem och en diskussion av dessa begrepp i relation till det ämne de båda anför som exempel också förankrar diskussionen i samtiden. Här blir det nödvändigt att låta begreppen möta den vetenskapliga litteratur som finns på området, både för att diskussionen inte ska bli verklighetsfrånvärd, men också för att utforska om dessa begrepp har något att tillföra den aktuella diskussionen om utbrändhet.

1 I artikeln används denna term eftersom den används både av Rosa och Asplund. Detta relateras senare i artikeln till andra termer som används i värden och forskningen.

Resonans som ett begrepp för att förstå vår relation till världen²

Bakgrunden till Rosas teori om resonans finner vi i hans tidigare analyser av moderniteten, där begreppet *social acceleration* är centralt. Hans tes är att vi från förmodern tid till dagens senmoderna har sett en acceleration av människors livstempo, där identitet, yrkesliv och familjerelationer gått från att vara intergenerationella (där personer arbetade vidare i samma yrke som föräldrarna), via att under moderniteten varit generationella (varje person skapar sin sammanhållna och relativt stabila karriär), till att bli intragenerationella, där vi flera gånger under vår livstid kan komma att byta arbete, bostadsort och livspartner (Rosa 2013[2005]). Den sociala accelerationen drivs på av tre motorer: den ekonomiska motorn (där Rosa bygger på Marx analys av kapitalismen), den strukturella motorn (som bygger på Durkheims analys av arbetsdelningen), och den kulturella motorn (som bygger på Webers analys av rationaliseringen). Accelerationen sker genom en cirkulär rörelse där teknik och sociala relationer påverkar varandra, vilket successivt höjer livstempot. Resultatet blir en samhällsstruktur som präglas av en accelerationslogik, där allting hela tiden måste vara i rörelse och i tillväxt för att kunna bevara de nuvarande systemen och människors levnadsstandard. Rosa kallar detta för en *autodynamisk process* där de tre motorerna gemensamt bidrar till en konstant stegring av tempot.

I Rosas analys finns en inneboende kritik av moderniteten, där han argumenterar för att accelerationslogiken hänger samman inte bara med föränderlighet och utveckling, utan också med konkurrens – vår position i samhället jämförs hela tiden med andras, och i brist på en gemensam etisk horisont är det en rimlig strategi för ett lyckat liv att försöka förbättra denna position. Med detta perspektiv blir måttet på ett gott liv i första hand resursorienterat, vilket återspeglas i de mått som oftast används för att avgöra nivån på välfärd och lycka, exempelvis genom mått på inkomst, utbildning, eller hälsa. Forskningen om jämlikhet utgår ofta just från jämlikhet avseende resurser, och landar i att politiska strategier bör sträva efter att utjämna personers startposition så att alla kan vara med i tävlingen på lika villkor.

Rosa argumenterar för att den tilltagande sociala accelerationen har nått till en punkt där den börjat utmana våra psykologiska, politiska och planetära gränser, och att den kommit att innebära en risk för vår psykiska hälsa, för demokratin, och för klimatet. Avseende de psykologiska riskerna så har dessa ett direkt samband med utvecklingen av arbetslivet, där risken för *alienation* blir påtaglig när arbetstempot höjs. Alienation är ett centralt begrepp hos Rosa, och han beskriver hur det historiskt har använts för att beskriva människors relation till samhällets tilltagande rationalisering, totalitära ideologier, konsumtions-samhället och arbetslivet. Det har också använts för att beskriva utvecklingen av ”falska behov”, där arbets- och konsumtions-samhället leder till liknöjda ”endimensionella” människor som kommit att omfamna ett system som förtrycker dem – alienationen har blivit normaliserad och bekväm

2 Detta avsnitt bygger på Rosas bok *Resonance* (2019b) där inget annat anges.

(se Marcuse 1968[1964]; Granter 2009). För att bryta med detta bekväma förtryck behöver människor frigöra sig från den alienerade produktionen och konsumtionen för att kunna börja värdera andra saker, såsom självuttryck och kreativitet. Rosa menar att en anledning till att alienationsbegreppet till stor del har fallit ur bruk är att det har varit oklart vad en person kan anses vara alienerad *till*, och att begreppet har kritiserats för att det kan anses förutsätta en mänsklig essens, eller en ”sann” mänsklig natur.

Mot denna bakgrund lanserar Rosa begreppet *resonans*, som används för att beskriva en relation mellan individen och omvärlden där dessa ömsesidigt påverkar och förändrar varandra. Alienation och resonans relaterar dialektiskt till varandra och utgör varandras antiteser, där människor i sina liv söker resonans som kontrast till alienerande upplevelser. Rosa beskriver resonans genom musikaliska metaforer, där det kan förstås genom att tänka sig en sträng mellan oss och världen; när resonans uppstår så vibrerar strängen, men när resonansen upphör blir strängen stilla, och relationen till världen blir stum. Genom att etablera begreppet resonans som alienationens antites blir det möjligt att också omdefiniera alienation, vilket i Rosas terminologi beskrivs som en situation där individen och världen möter varandra med likgiltighet eller fientlighet (en relationslös relation). Likgiltigheten exemplifieras med den deprimerade personen vars relation till världen är tom. Denna likgiltighet inför världen illustreras av den dämpade eller helt stumma strängen. Även om det går att skapa ljuv musik med dämpade strängar (en stor del av hårdrocken bygger på denna teknik) så innebär en helt stum sträng att musiken till slut tystnar helt.

En *fientlig* hållning till världen, å andra sidan, kan också beskrivas i termer av alienation. Denna typ av relation är inte likgiltig, utan upplevs snarare intensivt, där världen upplevs som motbjudande. Rosa beskriver exempelvis hur en person som hälsar på sin granne på en sekund kan slå över i denna typ av fientliga relation om grannen i nästa mening börjar beklaga sig över antalet judar som bor i området. Denna antisemitiska kommentar markerar omedelbart en gräns mellan de två personerna över vilken deras respektive strängar inte kan resonera. Här kan ingen relation uppstå utöver motstånd. Rosa vill reservera resonansbegreppet för en positiv upplevelse av världen och en relation där världen och individen kan påverka varandra. Mötet med den antisemitiske grannen hänförs därmed till dess antites, till alienationen – det är således enligt Rosa inte möjligt att uppleva *negativ* resonans.

Alienationen hänger i sin tur ihop med *reifikation*, där Rosa lutar sig mot en marxistisk teoretisk tradition som analyserar förtingligande av sociala relationer, både i arbetslivet och på andra arenor. Människor reduceras till varor genom att kommunicera med varandra genom ekonomiska transaktioner, eller till abstrakta sociala roller (Berger & Pullberg 1965; Rosa 2019b). Reifikationen och den påföljande alienationen kan också beskrivas genom Webers begrepp *avförtrollning*, där vi genom samhällets rationalisering förlorar alltmer av vårt själsliga liv (Weber 1978[1904–1905]). I Rosas terminologi görs en skillnad mellan reifikation och alienation, där reifikation beskriver hur vi *möter* världen (där reifikationen syftar på ett möte med världen där sociala rela-

tioner är förtingligade), medan alienation är en beskrivning av hur vi *upplever* världen.³ Denna upplevelse präglas på ett eller annat sätt av en brist på återklang (relationen till världen upplevs som stum) eller avsmak (världen upplevs som motbjudande, och som något vi vill ta avstånd från). Där reifikationen kan ses som orsaken, blir alienationen konsekvensen.

Rosa vill undersöka resonans både som en känsla av lycka i stunden (vilket kan beskrivas i termer av ”flow”, se Csikszentmihalyi 1990), och som en mer stabil relation till världen över en persons livstid och de sociala förhållanden som påverkar denna relation. Människor strävar efter att etablera stabila *resonansaxlar*, som Rosa beskriver som antingen horisontella (till familj, vänner, sociala relationer), vertikala (till religion, konst, natur) eller diagonala (till ting, arbete). Vi söker resonans i våra liv genom att göra livsval i den riktning våra strängar vibrerar, och bort från där vi vantrivs. Med detta synsätt kan människors relation till världen sägas präglas av en *strävan efter resonans och rädsla för alienation*.

Rosa menar att denna dualitet präglar människors identitetsskapande, där dialektiken mellan resonans och alienation är central. Att uppleva alienation gör det möjligt att hitta vår egen röst, vilket ger vägledning till hur vi ska söka resonansaxlar för att nå ett gott liv. Resonans nås via en adaptiv transformering av världen, där målet inte nödvändigtvis är harmoni med omvärlden, utan en relation – världen talar med sin röst och jag med min. Rosa poängterar att detta sker genom en *interaktion* med världen, vilket skiljer sig från den resursorienterade ambitionen som syftar till att kontrollera och appropriera världen. Resonansen uppstår genom en meningsfull motsägelse mellan tes och antites, snarare än genom direkt motstånd – i en dialektisk rörelse som kan präglas av dissonans likaväl som av harmoni. De flesta människor upplever i sina liv flera episoder av alienation som blir avgörande för var de kommer att söka resonans: puberteten är ofta en nödvändig process där vi genom alierande upplevelser skapar möjlighet för resonans och etablerar våra grundläggande resonansaxlar – vi skapar vår syn på oss själva i relation till det vi har alierats från. Som Bob Dylan sjöng: *I’m loving you not for what you are, but what you’re not*.

För att uppleva resonans, vilket enligt Rosa är ett kriterium för att kunna tala om ett gott liv, måste vi finnas i miljöer som tillåter sådana upplevelser. De arenor som vi tillbringar den största delen av vår vakna tid på är huvudsakligen arbetet och familjelivet, där Rosa menar att den sociala accelerationen har försämrat möjligheterna att uppleva resonans. Arbetet präglas av allt högre tempo, men även privatlivet accelererar genom mer eller mindre uttalade förväntningar på aktiviteter. Arbete ses hos Rosa

3 Det går också att tänka sig processer av *avreifikation*, där den rådande ordningen börjar ifrågasättas. Berger och Pullberg (1965) pekar ut några sådana situationer: när sociala strukturer ifrågasätts via snabba omvärldsförändringar; vid ”kulturchocker” där en person utsätts för en radikalt annorlunda kultur med andra perspektiv på hur livet kan eller bör levas; samt individer eller grupper som lever socialt marginaliserade, antingen av eget val eller påtvingat av yttre omständigheter. Begreppet har exempelvis använts för att analysera personer som avsagt sig lönearbete, där det betecknar processen där personen gradvis kommer att se igenom de institutionaliserade normerna kring arbete, och hur viljan att vara anställd är en social konstruktion (se Frayne 2015).

främst som en interaktion med ting eller material, och denna interaktion är en möjlig källa till resonans – ett gott arbete kan göra att vi känner oss delaktiga i världen och att vi genom arbetet både påverkar och påverkas av vår omgivning. När arbetet fungerar som en resonanskälla kan människor arbeta mer än de får betalt för utan att känna sig exploaterade – arbetet blir i sig en belöning. I den moderna kapitalismen har dock arbetet blivit alltmer reifierat, och med den sociala accelerationen tvingas vi till att anta en instrumentell hållning till det arbete vi ska utföra: vi uppfyller en funktion i ett system som inte ger några förutsättningar för att uppleva resonans. Denna reifikation är enligt Rosa en patologi som finns inbyggd i kapitalismen, och som ökar risken för alienation.

Resonans är hos Rosa både ett deskriptivt och ett normativt begrepp. Det ses som en grundläggande mänsklig drift och som en grund för att kunna utveckla subjektivitet och intersubjektivitet. Begreppet blir normativt om det används som ett mått på lyckat liv, och om det används som utgångspunkt för en kritik mot moderniteten, eftersom det medför att flera aspekter av det samhälle vi lever i också ifrågasätts. Resonans kräver *tid*, där ordet bokstavligen betyder återljudande, re-sonans; detta kräver att vi har eller tar oss tiden att uppfatta detta återljudande. Just tid är dock en bristvara i moderniteten. Resonans kräver också en uppgörelse med den tillväxtorienterade politik som förs i de flesta länder, som tillsammans med en tävlings- och resursorientering i arbets- och familjeliv riskerar att reifiera vårt perspektiv på och vår relation till världen.

Social responsivitet som ett begrepp för att förstå mänsklig interaktion⁴

Asplund tar sin utgångspunkt i socialpsykologin, och i hans kanske mest centrala verk, *Det sociala livets elementära former* (1987), är hans ambition att etablera ett antal grundläggande begrepp för denna disciplin. Han laborerar i denna bok främst med begreppsparet *social responsivitet* och *asocial responslöshet*, som är varandras motsatser, och som ska tolkas bokstavligt. Det förra hänvisar till att vi som människor är sociala, och att denna socialitet hänger samman med vår förmåga att respondera eller svara på stimuli. Det senare hänvisar till beteenden som går emot denna responsivitet. Asplunds bok är disponerad i tre delar, där den första utgör en samling tematiska kapitel med allehanda exempel på hur social responsivitet och asocial responslöshet uttrycker sig – exemplen rör sig bland annat kring fångelser, fetischism, etnometodologi, lek och spel. I bokens andra del behandlas specifikt fenomenet utbrändhet, och den tredje delen beskriver ett antal socialpsykologiska experiment.

Asplund menar att social responsivitet utgör både ett synsätt och en teori. Den sociala responsiviteten är någonting fundamentalt för människan, och teorin om densamma avser att uttala sig om just denna fundamentala nivå – i marxistisk terminologi utgör detta basen, medan det därutöver finns en överbyggnad i form av diskurser

⁴ Detta avsnitt bygger på Asplunds bok *Det sociala livets elementära former* (1987) där inget annat anges.

och samhällsordningar. Däremellan finns ett antal tankefigurer som fungerar som förmedlande länkar mellan våra handlingar och det samhälleliga livet. Asplund avser inte att uttala sig om överbyggnaden, utan fokuserar på det elementära sociala livet – av denna anledning vill han också göra en distinktion mellan grupper och vad han kallar ”elementära gemenskaper”, där det senare betecknar tillfälliga relationer mellan människor som interagerar med varandra i en given situation. Till skillnad från en grupp är deras handlingar inte lika tydligt färgade av uttalade eller outtalade överenskommelser, eller av samhälleliga maktmedel.

Den sociala responsiviteten föregår egot: vi blir till som individer först i kontakt med andra. Detta är en avgörande poäng för Asplund: ”Teorin om den sociala responsiviteten känner inget rent eller antiseptiskt jag. Jaget är alltid besmittat av ett du, jaget och omgivningen genomtränger varandra, medvetandet är alltid orienterat, ett med-vetande” (Asplund 1987:106). Människans socialitet är så fundamental att det kräver en viljeansträngning att *inte* respondera, att agera asocialt. Här gör Asplund också tydligt att asocial responslöshet inte handlar om aggressioner eller motstånd – sådant är att betrakta som intensivt sociala responser. Asocial responslöshet handlar i stället om ofta inlärda beteenden präglade av selektiv blind- och dövhet, att inte uppmärksamma den andre. Detta går utöver de naturliga gränserna för perception (när vi fokuserar på en sak tappar vi fokus på något annat) och handlar i stället om att mer eller mindre intentionellt utesluta gensvar på möjliga stimuli.⁵ Att röra sig i en stadsmiljö är en övning i asocial responslöshet, där vi ska undvika direktkontakt med våra medmänniskor så mycket som möjligt, vilket illustreras av den intrikata dans det innebär att gå på en tätbefolkad gata utan att krocka med andra.

Vidare så använder Asplund en musikalisk metafor, *responsorium*, för att beskriva den fria sociala responsiviteten. Termen *responsorium* har använts för att beskriva hur stämmor svarar varandra, exempelvis i gregoriansk sång. I ett *responsorium* är improvisationen central – det går inte att förutsäga vilket svar som en given stimulus kommer att få. Den sociala responsiviteten är primär, lekfull och barnslig, vilket Asplund illustrerar genom att relatera den till *leken* som en fri form av social responsivitet. Här finns inga regler, och världen anpassar sig till leken – om vi bestämmer att en kotte är en tax så är det så. Leken är därmed väsensskild från *spelet*, som präglas av förutbestämda regler. I spelet går det att fuska, i leken är det omöjligt. Socialt responsiva är vi i första hand till andra människor; dock är hans inledande exempel en beskrivning av responsivitet i relation till ting, eller till omvärlden. Han beskriver en lek med en pappersdrake, där draken blir levande i vinden och ”svarar” genom att rycka i linan. Denna lina blir en direktlänk mellan himmel och jord: rörelserna där uppe är samtidigt rörelser där nere. Asplund utforskar också vår relation till den fysiska världen genom

5 Här har olika uttolkare av Asplunds teori förstått asocial responslöshet som ett lika elementärt beteende som social responsivitet (se Israel 1988; Eriksson 2005). I sin bok konstaterar dock Asplund att ”vissa former” av asocial responslöshet är avancerade sociala beteenden som är inlärda och därmed icke-elementära. Dock finns fenomenet även på elementär nivå, där det sociala livets elementära former är ett slags dialektik mellan social responsivitet och asocial responslöshet.

exempel på sensorisk deprivation, vilket för de flesta upplevs som direkt obehagligt och outhärdligt, just för att vi förvägras social responsivitet.

Vi kan inte tala om social responsivitet i possessiva termer – vi kan inte *äga* den, utan den är något vi är delaktiga i. Vi kan dock välja att inte delta. En del av vuxenblivandet handlar om att tygla impulsen till social responsivitet, att dämpa eller rutinisera responsiviteten till etablerade och accepterade former. Det sociala livet – och samhällsblivandet – kan således ses som en kamp mellan social responsivitet och asocial responslöshet, där vi socialiseras och disciplineras. *Arbetet* framstår som en arena för detta disciplinerande, där arbetsdisciplinen åtminstone av vissa betraktas som en eftersträvansvärd inskränkning av den sociala responsiviteten – vi ska uthärda meningslöshet och genomföra sysslor vi helst skulle slippa. På samma sätt ligger förvägrandet av social responsivitet till grund för de metoder som används i moderna fängelse-system – det är en effektiv form av bestraffning eftersom isolering gör människor tokiga. Fångnen förväntas vara tyst och inte kommunicera med sina medfångar mer än nödvändigt; fångelset är en del av det ”förstummade samhället” – en ”mun-kavlens socialpsykologi” (Asplund 1987:84).

I bokens andra del lanserar Asplund sitt andra begreppspar: *abstrakt* respektive *konkret socialitet*. Detta resonemang bygger i stor utsträckning på Tardes sociologiska teorier (baserat på en samlingsvolym i engelsk översättning, se Tarde 1969), som enligt Asplund baseras på en vid 1800-talets slut framväxande tankefigur; den tidiga sociologin beskrivs som diskurser över den abstrakta socialiteten. Tankefiguren, liksom den abstrakta socialiteten som är dess föremål, är tidstypisk – innan det moderna samhällets framväxt fanns ingen abstrakt socialitet. Med industrialiseringen blev tillvaron uppstyckad, vi fick arbetsplatser och arbetstider, och vi fick med de förbättrade kommunikationerna möjlighet att utveckla en allmän opinionsbildning och en abstrakt publik till våra samhällseliga ageranden. Det är i detta abstrakta samhälle som vi existerar som lika abstrakta samhällsvarelser – där är vi inte konkreta personer av kött och blod, utan en del av publiken. Här utvecklas också det som sociologin senare kom att beskriva som *roller*, som är skilt från oss som personer; det är former av föreskriven social responsivitet som dikterar hur vi ska bete oss i vissa situationer, och vi agerar i dessa som abstrakta samhällsvarelser.

I den abstrakta socialiteten finns inga syften eller mål – socialiteten är ren, och responser saknar en förankring i den konkreta sociala världen. Känslor blir därför innehållslösa i den abstrakta socialiteten. Den konkreta socialiteten kännetecknas omvänt av mellanmänskliga förhållanden och faktisk social interaktion – här blir känslor något som uppstår genom interaktionen, och något som kommer att ha en betydelse på interaktionens karaktär.

Resonans och social responsivitet: en begreppslig jämförelse

Såväl Rosa som Asplund talar om och försöker på olika sätt göra distinktioner mellan elementära och inlärdade beteenden. Asplund gör det till en huvudsak i sin framställning: hans hela syfte handlar om att etablera en begreppsapparat för den elementära socialiteten, och att genom detta både ringa in socialpsykologins problemområde och göra en skillnad gentemot mer avancerade sociala beteenden. Hans distinktion mellan elementära gemenskaper och grupper är ett exempel på en sådan uppdelning, där den elementära formen av socialitet återfinns i den förra men inte i den andra. Rosa, å sin sida, har inte dessa begreppsliga distinktioner som huvudfokus, även om han har ett intresse för hur vi under vår livstid relaterar till och utvecklar resonanta upplevelser – här beskriver han barnet som i en mer direkt resonans med sin omgivning än den vuxne samhällsvarelsen.

Dock menar Rosa att resonans som ett deskriptivt begrepp fångar en elementär mänsklig drift, och att det utgör grunden till både subjektivitet och intersubjektivitet. Beskrivet på detta sätt framstår resonans som mycket nära besläktat med social responsivitet. Rosas beskrivning av hur vår identitetsbildning hänger samman med dialektiken mellan resonans och alienation kan på elementär nivå relateras till Asplunds idé att den sociala responsiviteten föregår egot – för att bli till individer krävs att vi blir det i relation till något annat: ett icke-jag. Vi svarar på världen, genom att öppna oss för (socialt respondera på) de kontexter, situationer och personer som vi resonerar med, och genom att sluta oss från (förhålla oss asocialt responslöst till) det som vi uppfattar som alienerande. Strängen till världen vibrerar – vi responderar och världen responderar tillbaka – eller så förblir strängen stum, och responsen uteblir. På liknande sätt kan vi, som Israel (1988) föreslår, tänka oss en dialektik mellan social responsivitet och asocial responslöshet, vilket skulle möjliggöra transcendens och att vi på så vis kan dialektiskt reagera på både våra egna handlingar, och andras reaktioner på dessa handlingar. Denna teoretiska möjlighet utvecklas dock inte hos Asplund. En sådan dialektik skulle emellertid innebära att interaktionen blir icke-elementär – och kommer att handla om hur vi utvecklar vår identitet i relation till medmänniskor och abstrakta samhällsnormer. Denna process ligger därför utanför Asplunds analytiska avgränsning.

Vi kan därför inte anta att resonans enkelt kan översättas till den mänskliga svarsbenägenhet som den sociala responsiviteten beskriver – i steget mot den mer avancerade socialiteten omfattar resonansbegreppet en högre analysnivå; vi behöver här ta hänsyn också till överbyggnaden. Den avancerade socialiteten utgår från en upptrampad stig av väl inarbetade former för kommunikation, och är en förutsättning för ett ordnat samhällsliv. Det är inte en mindre värdefull form av interaktion, men den är icke-elementär och i och med detta inte föremål för Asplunds analys. Rosas resonansbegrepp kan å sin sida sägas röra sig på både den elementära och icke-elementära nivån, men en tonvikt på det icke-elementära. Han intresserar sig för de materiella och strukturella förutsättningarna för resonans, medan Asplund hävdar att dessa nivåer – trots att de på ett relevant sätt inskränker den sociala responsiviteten – inte omfattas av socialpsykologin. Avancerade sociala beteenden innebär en mer eller mindre utvecklad

asocial responslöshet, där detta (åtminstone i denna inlärd form) framstår som en skala – den sociala responsiviteten kan vara mer eller mindre inskränkt, och i de fall då den är helt frånvarande kvarstår endast den abstrakta socialiteten och vi reduceras till abstrakta samhällsvarelser som inte tillåts någon social responsivitet. Liksom Rosa menar Asplund att den abstrakta socialiteten är på frammarsch, och att den i ett avancerat modernt samhälle leder till ett antal konsekvenser, såsom mer omfattande asocial responslöshet, likgiltighet och utbrändhet (Berg 2018).

Social responsivitet är främst ett mellanmänniskt fenomen, men vi kan uppleva ett slags fundamental variant av denna responsivitet också i relation till ting eller till omvärlden. Liksom hos Asplunds pappersdrake förutsätter detta att världen svarar, och svaret är beroende av ett antal förutsättningar – exempelvis att vinden blåser. Responsiviteten är elementär men inte förutsättningslös. Vi kan *hindras* att svara, liksom vår motpart (en annan person, en pappersdrake) kan hindras att svara på våra stimuli. På samma sätt som människor kan svara med asocial responslöshet kan världen vara svarslös eller stum: vinden kan sluta blåsa, och vår sträng till världen dämpas.

Det skulle vara möjligt att argumentera för att en resonant upplevelse innebär en situation där vi tillåts utöva ren socialitet. En händelse som tillåter denna typ av ren socialitet är inte inskränkt av samhällsrelaterade normer, utan låter oss direkt svara på världens stimuli, och världen responderar i sin tur på vår respons. Ett responsorium, med Asplunds terminologi. Samtidigt innebär detta slags upplevelse inte den enda typ av resonans som Rosa beskriver. Det är sannolikt så att en resonant upplevelse *kan* innebära ren social responsivitet, men jag menar att det vore felaktigt att hävda att det *måste* innebära det. Många resonanta upplevelser är högst avancerade sociala beteenden, och i många fall också beteenden som är bestämda av en särskild form av social kontext. Via utbildning, träning och erfarenhet har vi tillägnat oss en rad kunskaper, kompetenser och färdigheter som vi använder för att interagera med världen. När jag skriver en artikel kan jag hamna i ett tillstånd av *flow* (Csikszentmihalyi 1990) som enligt Rosa skulle kunna ses som ett exempel på resonans. Skrivandet förutsätter emellertid att jag har tillräckliga färdigheter för att skriva den text det handlar om – i detta fall att jag har kunskap om de teorier jag behandlar och en viss skolning i övrig sociologisk teoribildning. När jag kan tillämpa dessa färdigheter i praktiskt skrivande och känner att jag och texten blir ett – då kan tid och rum upphöra för en stund. Jag känner att texten ger gensvar, den talar till mig och jag till den. Strängen mellan mig och världen vibrerar. För den som saknar rätt kompetens för denna specifika situation är denna resonans heller inte inom räckhåll. Det är en resonans grundad i ett avancerat socialt beteende.

Vidare så är Rosas begrepp *resonansaxlar* instruktivt för att beskriva skillnaden mellan resonans och social responsivitet. Med resonansaxlar menar Rosa olika typer av mer stabila relationer, till andra människor, ting, eller omgivningen, som vi har medvetet sökt etablera eftersom de kan ge oss resonanta upplevelser. Som sådan är resonansaxeln därmed ett exempel på en högst medveten och tillkämpad social betingelse. Genom att etablera resonansaxlar kan vi gå på gång på gång återkomma till situationer eller miljöer där resonans med viss sannolikhet kommer att inträffa – vi kan arbeta i ett yrke vi brinner för, vi kan spela musik med människor vi tycker om. En resonansaxel innehåller

således förutsättningarna för resonans, men utgör inte i sig resonansen. De resonanta upplevelser den möjliggör kan präglas av social responsivitet, men kan inte heller här sägas förutsätta detta. Här blir Asplunds resonemang om skillnaden mellan elementära gemenskaper och grupper också relevant – en grupp medför vissa föreskrivna regler för interaktionen och vi agerar ofta utifrån mer eller mindre explicita roller inom dessa grupper. Jag kan inte plötsligt börja spela jazzpiano när jag förväntas fylla rollen som basist i ett hårdrocksband utan att bryta en överenskommelse; här är mitt beteende icke-elementärt och måste frambringas och genomföras i en bestämd form. Som hårdrocksbasist kan jag uppleva resonans, men det handlar inte om elementär social responsivitet.

I Rosas normativa användning av begreppet resonans blir det ett mått på det goda livet, vilket översatt till Asplunds termer skulle innebära att livet präglas av en konkret socialitet där vi tillåts vara de socialt responsiva varelser vi fötts som, och där de abstrakta samhällsvarelser vi blivit i det moderna samhället inte tillåts dominera våra liv. Ett liv där vi inte lever i reifierade relationer, där systemet inte koloniserar livsvärlden, för att tala med Habermas. Här finns en likhet mellan hur Rosa och Asplund beskriver motsatserna till sina grundbegrepp, även om det vore en överdrift att hävda att deras respektive motsatsbegrepp representerar samma sak. Rosas förståelse av alienation kan för all del sägas innebära att världen upplevs som stum och obenägen att svara, men även att världen upplevs tala med en röst som inte resonerar med min egen. I Rosas terminologi är negativ resonans inte möjlig, och en upplevelse präglad av fientlighet hänförs till alienation, som vi i nästa steg kan använda som en språngbräda för att söka resonans annorstädes. I Asplunds terminologi finns ingen sådan moraliserande dimension – snarare tvärtom: den sociala responsiviteten saknar moralisk kompass och omfattar även ett grymhetens register. Vi kan därmed konstatera att Rosas resonansbegrepp i detta avseende är mer begränsat, eftersom det redan på begreppslig nivå utesluter vissa upplevelser som resonanta: exempelvis våld. Av de typer av alienation som Rosa beskriver framstår endast den ena – likgiltigheten – som analog med den asociala responslösheten, som innebär att världen eller andra människor ignorerar mina försök till interaktion. Den fientliga inställningen till världen eller andra människor som Rosa menar innefattas i alienationsbegreppet skulle snarast beskrivas som starkt socialt responsiv.

Utbrändhet som fenomen i det moderna samhället⁶

Ett sätt att ytterligare jämföra begreppen social responsivitet och resonans är att studera dem i användning. I detta avsnitt kommer Rosas respektive Asplunds perspektiv på fenomenet utbrändhet att behandlas, där deras respektive begrepp spelar en central roll. I avsnittet relateras detta också till annan forskning på området.

⁶ Detta avsnitt bygger på beskrivningarna av utbrändhet i relation till resonans (Rosa 2019b) och social responsivitet (Asplund 1987), där ingenting annat anges.

Utbrändhet som konsekvens av alienation och social acceleration

Utbrändhet som fenomen definieras inte särskilt utförligt i Rosas bok, utan beskrivs generellt som ett exempel på en konsekvens av den accelererande moderniteten. Rosa talar därtill om utbrändhet och depression i samma andetag, och betraktar dessa två fenomen som möjliga att förklara på samma sätt. I Rosas terminologi är utbrändhet och depression konsekvenser av bristande resonans, som i sin tur har sin bakgrund i den sociala accelerationen. För den som är deprimerad upplevs världen som *stum* – vi kan ha ett arbete och en familj, men de ”talar” inte längre till oss. På samma sätt är utbrändhet ett exempel på hur vi passerat en brytpunkt, och där vår sträng till världen slutat vibrera (eller kanske helt gått av).

Utbrändhet beskrivs som tydligt kopplat till arbetslivet, där personen ifråga ofta offrat alla andra resonansaxlar (familj, vänner, fritid) för arbetet, och när denna sista resonansaxel också blir stum uppstår en kris och utbrändheten är ett faktum. Den utbrände har förlorat kontakten med arbetet, kollegor eller klienter utöver rent informationsutbyte, och har ingen tid att vila eller njuta av sina segrar. Signaler från överordnade uppfattas inte som annat än strategisk återkoppling i syfte att öka produktiviteten, och förmågan att adaptivt transformera världen (arbetsmaterialet) förloras, liksom förmågan att etablera och bibehålla goda relationer till andra människor. För personer som arbetar i ”kontaktyrken”, exempelvis vård och omsorg, uttrycker ”arbetsmaterialet” självt en önskan om resonans – det är en inbyggd aspekt i yrket att etablera någon form av relation till de människor som är föremål för omsorgen. Om arbetsvillkoren är för dåliga eller arbetstempot för högt blir detta omöjligt, och den som arbetar tvingas att agera som en funktion snarare än som en person. Som en konsekvens kan personen utveckla cynism och det slags relationslösa relation som Rosa beskriver som alienation, vilket i sin tur kan leda till utbrändhet. I dessa fall blir utbrändheten en konsekvens av bristande resonans och reciprocitet i mötet med världen.

Rosa talar om att moderniteten leder till tre huvudsakliga kriser: en ekologisk, en demokratisk och en psykologisk, där utbrändhet och depression är exempel på den tredje – moderniteten har accelererat till ett tempo där våra kroppar och sinnen inte längre har kapacitet att hänga med. Den utbrände hamnar i ett reifierat tillstånd där relationen mellan självet och kroppen blir instrumentellt och där vi blockerar smärtan och utmattningen. Kroppen blir en fiende och vi upplever en fysisk och psykisk alienation – vi blir obekväma och främmande i våra kroppar. Rosa beskriver den psykologiska krisen som en *utmattningskris* – oavsett hur kreativa, aktiva och snabba vi är detta år så måste vi ändå öka till nästa år.

Samtidigt hävdar Rosa att utbrändhet inte primärt är ett resultat av tempot i sig – den utbrände är inte främst utbränd på grund av för höga krav, utan för att dennes resonansaxlar har kollapsat, och som en konsekvens faller också grunden för personens subjektivitet. Världen blir avslagen, stum, kall och ihålig, och kan inte längre beröra. Den utbrände har samtidigt förlorat förmågan att själv röra sig mot världen, människor och ting, men också mot tiden: relationen mellan det förflutna, nuet och framtiden förloras. Här finns också skillnaden mellan att vara ledsen och att vara deprimerad: det förra inbegriper en tydlig relation till världen, en resonans, medan det senare är

något annat – för den deprimerade är alla tårar slut. Vi bör dock förstå den bakomliggande sociala accelerationen och det ökade arbets- och livstempot den medför som grundorsaker till att dessa resonansaxlar kollapsar.

I Rosas terminologi används begreppet *självförmåga* (*self-efficacy*) som en beskrivning av en resonant relation till världen präglad av reciprocitet – vi upplever oss ha en förmåga att påverka världen, och låta världen påverka oss. Alienation och utbrändhet blir då exempel på konsekvenser av att sakna denna reciprocitet. Världen ger inget gensvar, vi känner inte att vi gör skillnad. Ett accelererande samhälle är också tävlingsinriktat, och detta skapar individer med skuld känslor över sina tillkortakommanden och förluster. Det blir vi själva som får ansvara för bristen på utbildning, bristen på framförhållning eller vilka andra faktorer som kan identifieras som orsaker till våra misslyckanden, vilket också underminerar vår kapacitet för resonans.

Utbrändhet som asocialt responslöshet

Hos Asplund är fenomenet utbrändhet väsensskilt från utmattning. Han påpekar detta upprepade gånger: den utbrände är inte *trött*, och inte heller *utarbetad*. Åtminstone betraktar Asplund inte en eventuell trötthet som en orsak till eller symtom på utbrändhet. Den utbrände är i stället asocialt responslös, och fenomenet utbrändhet ska förstås som en situation där den sociala responsiviteten bortfaller och vänds till sin motsats.

Detta synsätt på utbrändhet skiljer sig på många punkter från hur fenomenet oftast uppfattas. Asplund utvecklar sin syn på utbrändhet i polemik mot Maslach, som några år tidigare hade utkommit med sin vida refererade bok om utbrändhet (Maslach 1985). I boken definierar Maslach utbrändhet som sammanhängande med tre symtom: emotionell utmattning, depersonalisation och nedsatt prestationsförmåga. Asplund fokuserar i princip helt på det första av dessa, men omformulerar detta till *känslobortfall*, vilket betecknar något delvis annorlunda än emotionell utmattning. Det pekar snarare på att personen ifråga helt tappar sina känslomässiga responser, att denne blir tom och responslös. Här vänder sig Asplund också emot de metaforer som utbrändheten ofta förknippas med: bränsle som bränns upp och tar slut, eller känslor som vatten i en kastrull som kokas bort. Dessa metaforer indikerar att känslorna är en resurs som kan tömmas och fyllas på, vilket också medför ett tämligen individualistiskt synsätt, medan Asplund i sin terminologi snarare beskriver hur känslor uppstår genom social interaktion och där utbrändhet innebär att denna interaktion helt tömts på sitt innehåll. Han vänder sig också mot att beskriva utbrändhet som resultatet av bristande positiv återkoppling, och menar att det snarare är en konsekvens av bristande återkoppling *överhuvudtaget* – vi blir som utbrända inte erkända i vår existens; människor och världen omkring oss ger inget som helst gensvar.

Asplund utgår från Maslachs dåvarande fokus på yrken där interaktion med människor står i fokus, där den sociala interaktionen lyfts fram som central. I Asplunds beskrivning av utbrändhet så är interaktionen lika central, och han menar att denna är kvantitativt och kvalitativt annorlunda i det moderna samhället jämfört med i tidigare samhällen. I och med moderniseringen och skapandet av den abstrakta socialiteten skapas också en rad nya yrken där vi socialt interagerar med andra människor, men

inte som privatpersoner, utan som abstrakta samhällsvarelser. Sjuksköterskan agerar i en roll som är föreskriven, och rollen är skild från sjuksköterskan som person. Mötet med patienten sker i den abstrakta socialiteten, och utbrändheten kan uppstå när mötet helt reduceras till denna abstrakta roll – patienten framstår då som en abstrakt samhällsvarelse som möts av den lika abstrakta samhällsvarelse sjuksköterskan. När detta inträffar blir sjuksköterskan en automat, en funktion, och de sociala interaktionerna blir närmast mekaniska, tömda på sitt känslomässiga innehåll. Asplund hävdar med emfas att det är i detta som utbrändheten består – när den sociala responsiviteten som präglar interaktion i den konkreta socialiteten bortfaller, och endast den abstrakta samhällsvarelse och dess tomma socialitet kvarstår. Resultatet blir likgiltighet, vilket ställs som kontrast till känsloreaktioner som ilska – den som blir arg på sina kollegor eller patienter är enligt Asplund inte utbränd, den uttrycker snarare en intensiv social responsivitet.

I sin tolkning av utbrändhet menar Asplund att social responsivitet ersätts av asocial responslöshet. Han argumenterar också för att detta innebär att snickaren, författaren och kocken på rent begreppslig grund *inte kan* bli utbrända, eftersom deras arbeten inte innefattar någon egentlig social interaktion – i Asplunds terminologi är utbrändhet ett strikt mellanmänniskt fenomen.⁷ Han avvisar också att utbrändhet behöver hänga samman med ett alltför starkt *engagemang* i arbetet. Den likgiltighet som präglar utbrändheten kan en person växa in i, och det torde med Asplunds synsätt vara tänkbart att en person kan bli utbränd av ren uttråkning. Det är ett förlorat intresse för omvärlden.

Förr innebar människovårdande sysslor inte en risk för utbrändhet, men när de omvandlats till abstrakta samhällsroller framträder denna risk. Vi bör alltså hänföra orsaken till utbrändhet inte till sysslan i sig, utan till den sociala organiseringen av samhället eller den enskilda arbetsplatsen. Ett system som effektivt reducerar interaktionen till spelandet av en abstrakt roll (kanske på grund av högt arbetstempo och bristande tid för att skapa en relation till patienten) skapar såväl utbrändhet som skuld känslor hos den drabbade. Asplund är giftigt kritisk till individualiserade lösningar på problemet – ett fenomen som har sin grund i samhällets organisering kan inte åtgärdas genom avslappningsövningar. I slutändan står han dock svarslös: ”Jag vet inte hur man skall återge en människa intresset för omvärlden, när detta gått förlorat” (Asplund 1987:178).

Om vi i Asplunds anda ska reservera begreppet utbrändhet för ett tillstånd av känslomässig likgiltighet så behöver vi betrakta *utmattning* som ett separat fenomen som kan men inte måste vara relaterat till utbrändhet. Det är med Asplunds synsätt möjligt att vara utbränd utan att ha varit utmattad, liksom det är möjligt att vara utmattad utan att bli utbränd: vi kan bli likgiltiga inför världen oavsett tidigare arbetsbörda. Med

7 Det är dock anmärkningsvärt att Asplund helt bortser från den sociala kontexten även i andra yrken – en snickare eller kock har kunder, kollegor och överordnade som denne rimligtvis kan vara mer eller mindre socialt responsiv i relation till – och som kan svara med asocial responslöshet. Kocken som enbart känner sig som en maskin och aldrig får någon återkoppling som människa borde också kunna bli reducerad till en abstrakt samhällsvarelse, och därmed bli utbränd.

detta synsätt spelar dock typen av arbete roll – den som arbetar med mellanmännsliga möten under förhållanden som inte tillåter detta att ske annat än i en abstrakt socialitet kan bli utbränd, medan den som arbetar med snickerier inte kan bli det. Den utbrända sjuksköterskan har genomlevt en arbetsroll och en social organisation som inte tillåter de anställda att agera som socialt responsiva varelser. Den utmattade, å sin sida, har definitionsmässigt arbetat för hårt och ”gått in i väggen”; energin är uttömd, och det är inte orimligt att anta att en känslomässig respons kan förekomma – vi blir arga och tappar tålmodet med världen. Det är inte likgiltighet, och med Asplunds terminologi därför inte utbrändhet.

Utbrändhet hos Rosa, Asplund och övrig forskning: en jämförelse

Baserat på den begreppsliga jämförelsen mellan begreppen resonans och social responsivitet ovan kan vi nu föra ett resonemang kring hur de olika begreppen på delvis likartat och delvis olika sätt tar sig an fenomenet utbrändhet. Detta resonemang kommer också att relateras till annan forskning om ämnet.

En första poäng som kan göras är att konstatera att det finns många likheter i hur begreppen resonans och social responsivitet används för att förklara utbrändhet. Hos både Rosa och Asplund har utbrändhet som fenomen sin bakgrund i moderniteten och i dess konsekvenser för mänsklig interaktion – de resonerar båda kring att vi lever i en förtingligad eller reifierad samhällsstruktur, där vi som samhällsvarelser riskerar att reduceras till funktioner eller roller. Denna abstrakta socialitet medför att möjligheten till social responsivitet minskar och ersätts av asocial responslöshet, eller ett stumt och alienerat förhållande till världen – en relationslös relation. Kvar blir den abstrakta samhällsvarelse.

Med likgiltigheten som utbrändhetens konsekvens kan detta relateras till Maslachs andra symptom på utbrändhet: depersonalisation, eller cynism som det benämns i senare forskning.⁸ Detta kan också beskrivas i termer av förtingligande, eller reifikation. En reifierad social relation innebär att parterna reduceras till ting, som när vi säljer vår arbetskraft på arbetsmarknaden, eller när vi blir konsumenter i relation till ett multinationellt företag. På samma sätt kan våra samhällsroller ses som reifierade, om de frikopplas från den faktiska personen och det faktiska mellanmännsliga mötet. Att detta sammanfaller med Maslachs tredje symptom, minskad prestationsförmåga, är inte så konstigt.

En andra poäng är att Asplunds syn på utbrändhet är mera avgränsad än Rosas, och än mer begränsad jämfört med de perspektiv som oftast används i den senare forskningen. Hos Asplund är den utbrände alltid likgiltig, avstängd, asocialt responslös, och utmattning utgör endast ett möjligt (men inte nödvändigt) förstadium. Rosa å sin sida talar om modernitetens psykologiska kris som en utmattningskris, där utbrändhet är en av konsekvenserna. Hos Rosa är utbrändheten kopplad till alienation, som både kan omfatta den likgiltiga, stumma och tomma relationen till världen som den deprime-

⁸ Begreppet depersonalisation är relaterat till människovårdande yrken. Vartefter begreppet bredats till andra yrken framstår cynism som en mer generisk term.

rade personen uttrycker, och den fientliga hållningen som den utarbetade men ändå upprörda och känslomässigt reagerande personen uttrycker. I Asplunds terminologi skulle den senare inte ses som vare sig alienerad eller utbränd, utan betraktas som högst socialt responsiv. Hos Rosa är både depression och utbrändhet *möjliga* konsekvenser av alienation, men alienationen kan också vara startpunkten på en dialektisk process där den överskrids för att nå en ny form av resonans (den typ av dialektik som Israel [1988] hävdar att Asplunds begrepp öppnar för).

En tredje poäng berör terminologin kring utbrändhet. Denna har i Sverige förändrats över tid: den aktuella termen inom svensk hälso- och sjukvård är utmattningssyndrom.⁹ Tidigare kallades tillståndet utmattningsdepression eller utbrändhet, och när Asplund skrev sin bok var utbrändhet den gängse termen. Skiftningen i terminologi är begreppsligt intressant, där vi kan notera hur *utmattning* har blivit den centrala aspekten. Enligt Socialstyrelsen etablerades utmattningssyndrom som gängse term eftersom utbrändhet i det svenska språket kan uppfattas som något oåterkalleligt, vilket gör metaforen olämplig; vidare är användningen av efterledet syndrom en markering att ordet depression ska reserveras för ett annat tillstånd, och att det finns en kvalitativ skillnad mellan de två (Socialstyrelsen 2003). I engelskan finns inte dessa problem, och termen *burnout* används därför fortfarande internationellt. Symboliken i terminologin har dock en viss betydelse för vår förståelse av tillståndet (Bröckling 2017). Att beskriva tillståndet som *utbrändhet* innebär att symboliken hänförs till eld – vilket medför att det som brunnit inte kan brinna igen eftersom bränslet är förbrukat. Om vi i stället talar om *utmattning* blir symboliken snarare relaterat till ett urladdat batteri som kan laddas upp igen. Beroende på hur vi tolkar begreppet kan vi alltså få olika syn på hur tillståndet ska behandlas. Med batteriperspektivet blir terapi och vila en rimlig behandling, medan det med eld-perspektivet kanske är lönlöst. I det senare fallet blir en lösning snarare att bygga en brandvägg runt sig själv, där ett alienerat förhållningssätt och att inte identifiera sig med sitt arbete blir ett slags strategi för att hantera en psykologiskt ohållbar omvärld (Neckel, Schaffner & Wagner 2017).

Med dessa skillnader i terminologi uppstår redan på begreppslig nivå en betydelsemässig skillnad mellan hur tillståndet å ena sidan betraktas i (den svenska) vården, och hur det å andra sidan ses i de teorier som här presenteras. Asplunds användning av ordet utbrändhet utesluter explicit en sammankoppling med utmattning, medan Rosas användning kan sägas rymma båda. I relation till Rosas analys framstår också termen utmattningsdepression som högst adekvat. Asplund vänder sig emot att tala om utbrändhet i termer av uttömda resurser, och på ett liknande sätt kritiserar Rosa synen på livet ur ett resursperspektiv. Asplund och Rosa pekar snarare på den sociala

9 Att ha en specifik diagnoskod för tillståndet var under en tid unikt för Sverige, men i arbetet med en uppdaterad diagnosförteckning (ICD-11) har WHO sedan 2019 infört diagnoskoden ”burnout”. En skillnad är att den svenska diagnoskoden ligger under kapitlet för psykiska diagnoser, medan den nya internationella koden ligger under ett avsnitt för problem relaterade till anställning eller arbetslöshet. Diagnosbeskrivningen i ICD-11 motsvarar Maslachs tre kriterier: utmattning, cynism och nedsatt förmåga.

organiseringen av samhället som grundorsaker vilket gör att detta slags behandling i bästa fall fungerar som symtomlindring. Rosa talar om utmattning som en bakomliggande orsak till utbrändhet, som i sin tur är en konsekvens av ett accelererande tempo. Andra har föreslagit att utbrändhet i ett prestationsbaserat samhälle kan ses som ett slags bekräftelse på att ha varit engagerad – den som inte bränt ut sig har förmodligen inte kämpat tillräckligt – och etiketten kan därför bäras som ett slags hedersutmärkelse (Neckel, Schaffner & Wagner 2017).

Denna förklaringsmodell, att utbrändhet har sin grund i ett samhälle och ett arbetsliv som löpt amok och därmed är att betrakta som en naturlig respons, finns också representerad i svensk forskning på ämnet, där utbrändhet också kan betraktas som ett slags motståndshandling (Eriksson, Starrin & Janson 2008; Petersson 2012). Forskning har också undersökt hur fenomenet kommit att legitimeras över tid, där begreppet rört sig från amerikansk forskning med syftet att utveckla mätinstrument, via en samhällsdiskurs om ett intensivt arbetsliv, till en svensk diagnos (Friberg 2009). Medan diagnoser har en relation till biologiska och medicinska faktorer speglar denna process också diagnosers sociala karaktär (Johannisson 2006).

Asplunds syn på utbrändhet utgår helt från att fenomenet är specifikt för yrken där mellanmännsliga interaktioner är vanligt förekommande, vilket är en ståndpunkt som Maslach och andra forskare med tiden har övergivit. Forskningsfältet har senare kommit att bygga vidare på precis de aspekter som Asplund vände sig emot – överengagemang, arbetsmängd, arbetstempo, trötthet och utmattning. När dessa faktorer ställs i fokus faller den sociala interaktionen också i skugga, och fenomenet som sådant skiftar karaktär. Om utbrändhet likställs med utmattning blir det plötsligt mera logiskt att tala om fenomenet i termer av förbrukade resurser, och också mera logiskt att tala om påfyllnad och återhämtning som strategier för att behandla problemet. Flera av Asplunds poänger är dock giltiga även här: att råda den utbrände till avslappning kan på sin höjd ses som symtomlindring, och löser inte problemet. Som senare forskning visat kvarstår symtom på utbrändhet flera år efteråt (Glise, Wiegner & Jonsdottir 2020), och om den utmattning som denna forskning undersökt också sammanfaller med ett asplundskt förlorat intresse för omvärlden hjälper troligen inga avslappningsövningar i världen.

Asplund kan förstås inte klandras för att inte relatera till forskning genomförd efter hans bok skrevs, men hans behandling av fenomenet utbrändhet har en viss prägel av fräckhet: han identifierar ett begrepp som etablerats i den socialpsykologiska forskningen, omtolkar det fullständigt, och menar sedan att den som etablerat begreppet använder det felaktigt. Vi kan anta att denna manöver är en konsekvens just av att begreppet etablerades inom den socialpsykologiska disciplinen, och att det därmed var ett begrepp som omfattades av hans intresse – hans etablering av teorin om social responsivitet mötte här ett verkligt fenomen som med dessa begrepp fick en annan prägel än hur det beskrevs i den aktuella forskningen. I slutändan innebär dock Asplunds omtolkning att han och Maslach talar om olika saker, och att det därmed blir svårt att konstatera att den ene har mer ”rätt” än den andre. Det är här också värt att notera att just den första aspekten av Maslachs tre symtom – emotionell

utmattning – är den som Asplund tar fasta på, medan cynismen torde vara den som ligger närmast hans begreppsapparat.¹⁰

I Rosas terminologi används utbrändhet och depression nästan som synonymer, och framstår som konsekvenser av hans egentliga studieobjekt – social acceleration, resonans och alienation. Det är återigen Maslachs andra symtom, cynismen, som hamnar i fokus – den alienerade personen är likgiltig inför världen, vilket dock i Rosas analys (till skillnad från Asplunds) kan kopplas till en bakomliggande utmattning. Vidare så har distinktionen mellan utbrändhet och depression stor betydelse i den praktiska behandlingen och hanteringen av problemet. Att de två tillstånden kan ha gemensamma bakomliggande orsaker, såväl på organisations- som på samhällsnivå, innebär inte att de ska hanteras på samma sätt i det enskilda fallet. För en utbränd person kan en återgång till arbete vara kontraproduktivt, medan den deprimerade kan ha nytta av en genomtänkt beteendeaktivering som inbegriper arbete. Maslach är, liksom både Asplund och Rosa, kritisk till individorienterade insatser mot utbrändhet, eftersom det individualiserar problemet och skuldbelägger individen; i stället ska organisationen fokuseras, med betoning på rimliga krav, återkoppling, rättvisa, respekt och meningsfullhet (Maslach 2017). Här finns således en hel del gemensamma nämnare i både synen på bakomliggande orsaker och förhållningssätt vid behandling, åtminstone mellan Rosa och Maslach – de organisationsinriktade insatser som Maslach förespråkar torde i stor utsträckning kunna beskrivas som insatser som avser att öka möjligheten för arbetet att erbjuda resonanta upplevelser, eller åtminstone minska risken för alienation. Vad gäller den grundorsak som både Asplund och Rosa identifierar (social acceleration eller abstrakt socialitet) är det svårare att tänka sig en omedelbar lösning.

Slutsatser

Syftet med denna artikel har varit dubbelt: dels att utforska relationen mellan Rosas begrepp resonans och Asplunds begrepp social responsivitet, och dels att jämföra hur de används för att beskriva fenomenet utbrändhet. I det senare syftet innefattas också en diskussion i relation till annan forskning om utbrändhet.

Avseende det första syftet så kan vi konstatera att begreppen resonans och social responsivitet har vissa begreppsliga likheter, särskilt avseende hur de beskriver elementära mänskliga beteenden, och hur de kan användas för att förstå hur vi blir till som individer i interaktion med andra. Begreppen har dock sin respektive särprägel. Social responsivitet beskrivs som ett genuint elementärt beteende, medan resonansbegreppet rymmer såväl barnets spontana öppenhet för världen som de mer avancerade sociala beteenden som vi ägnar oss åt inom ramen för beständiga resonansaxlar som

10 Här kan också noteras att Maslach betraktar cynism som den kanske mest centrala aspekten (Maslach 2017). Den främsta skillnaden mellan Asplund och Maslach ligger kanske i att Asplund vill renodla begreppet till enbart likgiltighet, och därför värjer sig från en för bred definition. Maslach vill se utbrändheten som ett komplext tillstånd präglat inte bara av likgiltighet, vilket också medför att begreppet omfattar fler dimensioner.

vi etablerat genom ett dialektiskt undvikande av alienation och sökande efter resonans i tillvaron. Resonansbegreppet beskrivs av Rosa som både deskriptivt och normativt, men det är tydligt hur den normativa betydelsen genomsyrar det mesta i hans framställning; hans senare analys av *det goda livet* i termer av resonans (Rosa 2019a) är en indikation på denna normativa användning. I den normativa ansatsen ryms också Rosas obenägenhet att tala om *negativ resonans* – han nekar bestämt till att befatta sig med en sådan användning, men erkänner samtidigt att en sådan tolkning är möjlig att göra och att andra kan komma att göra den i senare arbeten (Rosa 2019b). Här är Asplund avsevärt mer begreppsligt renlärig – han tar ingen hänsyn till huruvida socialt responsiva beteenden är moraliskt önskvärda eller inte, utan konstaterar i stället att de kan vara påfallande grymma.

Det andra syftet, att jämföra hur begreppen används för att beskriva fenomenet utbrändhet, visar både likheter och skillnader. Asplund har en snävare syn på fenomenet, där han också avvisar de riktningar som den senare forskningen har fortsatt på – utbrändhet särskiljs hos Asplund tydligt från utmattning. Rosa befinner sig någonstans däremellan – han beskriver utbrändhet i liknande termer som Asplund, som en brist på resonans och reciprocitet, men talar också om utmattning som en bakomliggande faktor. Både Rosa och Asplund kan sägas dela en bredare sociologisk analys av utbrändhet som en konsekvens av samhällets organisering; i slutändan ställer de moderniteten till svars för den ökande utbrändheten. Detta perspektiv är de inte ensamma om att företräda – det finns exempel på studier som bygger på detta grundantagande (Eriksson, Starrin & Janson 2008; Neckel & Wagner 2017) eller ifrågasätter de medikaliseringsprocesser det medför när samhälleliga problem översätts till diagnoser (Friberg 2009). Utbrändhet som *diagnos* innebär att problemet förläggs hos individen snarare än hos de sociala strukturer som utgör dess orsak (Maslach 2017).

Asplund och Rosa kan ses som teoretiker som endast har ett sekundärt intresse för utbrändhet som fenomen – utbrändheten ses som ett uttryck för det som utgör deras egentliga studieobjekt. Men ett sociologiskt synsätt på utbrändhet kan bidra till en annan slags diskussion kring fenomenet, från det individuella psykiska måendet till sociala strukturer; i annat fall riskerar vi att individualisera och psykologisera sociala problem (Ehrenberg 2017). Med detta perspektiv blir det svårt att argumentera för att problemet ska lösas genom att lära individer acceptans och mindfulness, eller att begränsa användningen av sina resurser när världen inte tillåter en tillvaro på sparlåga. Den som ägnar sig åt sådan ”kapitalistisk buddhism” (Neckel & Wagner 2017) riskerar i stället att hamna ohjälpligt efter i den samhälleliga kapplöpningen. Sociologin kan även bidra med en analys som inte avser att göra distinktioner mellan friskt och sjukt, normalt eller patologiskt, utan i stället betraktar det individuella tillståndet som en indikator på sociala förhållanden – det psykiska lidandet är i dessa fall att betrakta som ett *socialt* lidande eftersom det har sin grund i sociala relationer (Neckel & Wagner 2017). I detta avseende kan Asplunds och Rosas begrepp tillföra värdefulla perspektiv till den dominerande forskningen på området.

Referenser

- Asplund, J. (1987) *Det sociala livets elementära former*. Göteborg: Korpen.
- Berg, L.-E. (2018) "Vad vi bör minnas och förvalta efter Johan Asplund", *Sociologisk Forskning* 55 (4):509–511.
- Berger, P. & S. Pullberg (1965) "Reification and the sociological critique of consciousness", *History and Theory* 4 (2):196–211. <https://doi.org/10.2307/2504151>
- Bröckling, U. (2017) "Rechargeable man in a hamster wheel world. Contours of a trendsetting illness", 217–235 i S. Neckel, A.K. Schaffner & G. Wagner (red.) *Burnout, fatigue, exhaustion. An interdisciplinary perspective on a modern affliction*. London: Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1007/978-3-319-52887-8_10
- Csikszentmihalyi, M. (1990) *Flow. The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Ehrenberg, A. (2017) "What we talk about when we talk about mental health. Towards an anthropology of adversity in individualistic society", 153–171 i S. Neckel, A.K. Schaffner & G. Wagner (red.) *Burnout, fatigue, exhaustion. An interdisciplinary perspective on a modern affliction*. London: Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1007/978-3-319-52887-8_7
- Eriksson, B. (2005) "Johan Asplund. Ideas and position", *Acta Sociologica* 48 (4):284–291. <https://doi.org/10.1177/0001699305059959>
- Eriksson, U.-B., B. Starrin & S. Janson (2008) "Long-term sickness absence due to burnout. Absentees' experiences", *Qualitative Health Research* 18 (5):620–632. <https://doi.org/10.1177/1049732308316024>
- Frayne, D. (2015) *The refusal of work. The theory and practice of resistance to work*. London: Zed Books.
- Friberg, T. (2009) "Burnout. From popular culture to psychiatric diagnosis in Sweden", *Culture, Medicine, and Psychiatry* 33 (4):538–558. <https://doi.org/10.1007/s11013-009-9149-z>
- Glise, K., L. Wiegner & I.H. Jonsdottir (2020) "Long-term follow-up of residual symptoms in patients treated for stress-related exhaustion", *BMC Psychology* 8 (1):26. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-0395-8>
- Granter, E. (2009) *Critical social theory and the end of work (rethinking classical sociology)*. Farnham: Ashgate.
- Israel, J. (1988) "Social responsivity as elementary human action", *Acta Sociologica* 31 (3):231–240. <https://doi.org/10.1177/000169938803100303>
- Johannisson, K. (2006) "Hur skapas en diagnos? Ett historiskt perspektiv", 29–42 i G. Hallerstedt (red.) *Diagnosens makt. Om kunskap, pengar och lidande*. Göteborg: Daidalos.
- Manning, P.K. (1973) "Existential sociology", *The Sociological Quarterly* 14 (2):200–225. <https://doi.org/10.1111/j.1533-8525.1973.tb00854.x>
- Marcuse, H. (1968[1964]) *Den endimensionella människan. Studier i det avancerade industrisamhällets ideologi*. Stockholm: Bonnier.
- Maslach, C. (1985) *Utbränd. En bok om omsorgens pris*. Stockholm: Natur och kultur.

- Maslach, C. (2017) "Finding solutions to the problem of burnout", *Consulting Psychology Journal: Practice and Research* 69 (2):143–152. <https://doi.org/10.1037/cpb0000090>
- Neckel, S., A.K. Schaffner & G. Wagner (2017) "Introduction", 1–23 i S. Neckel, A.K. Schaffner & G. Wagner (red.) *Burnout, fatigue, exhaustion. An interdisciplinary perspective on a modern affliction*. London: Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-52887-8>
- Neckel, S. & G. Wagner (2017) "Exhaustion as a sign of the present", 283–303 i S. Neckel, A.K. Schaffner & G. Wagner (red.) *Burnout, fatigue, exhaustion. An interdisciplinary perspective on a modern affliction*. London: Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1007/978-3-319-52887-8_13
- Petersson, G. (2012) "Utbrändhet som arbetsskada och motståndsberättelse", *Sociologisk Forskning* 49 (3):211–226.
- Rosa, H. (2013[2005]) *Social acceleration. A new theory of modernity*. New York: Columbia University Press.
- Rosa, H. (2019a) "Available, accessible, attainable. The mindset of growth and the resonance conception of the good life", 39–53 i H. Rosa & C. Henning (red.) *The good life beyond growth. New perspectives*. London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315542126-4>
- Rosa, H. (2019b) *Resonance. A sociology of our relationship to the world*. Cambridge: Polity Press.
- Socialstyrelsen (2003) *Utmattningssyndrom. Stressrelaterad psykisk ohälsa*. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Tarde, G. (1969) *On communication and social influence. Selected papers*. Chicago: University of Chicago Press.
- Weber, M. (1978[1904–1905]) *Den protestantiska etiken och kapitalismens anda*. Lund: Argos.

Författarpresentation

Christian Ståhl är biträdande professor i sociologi, docent i arbetslivsriktad rehabilitering, samt forskningsledare på HELIX Competence Centre vid Linköpings universitet. Hans forskningsintresse handlar huvudsakligen om arbetsliv och välfärdssystem, med särskilt fokus på rättvisa och jämlikhet. Han gör även sociologisk musik under artistnamnet *The Breaching Experiment*.

Kontaktuppgifter författare

Christian Ståhl
 Institutionen för beteendevetenskap och lärande
 Linköpings universitet, 581 83 Linköping
christian.stahl@liu.se
 Twitter: @christianstaahl