

Tema: Lycka

“Trenden i samhället är en allt mer tilltagande jakt på att få det bra för egen räkning.”

Så säger filosofen Bengt Brülde som är en av förgrundsgestalterna inom svensk lyckoforskning. Och för många människor är just lycka det ultimata målet i livet, även om den i realiteten ofta förblir temporär och förgänglig. Lycka är egentligen inte detsamma som tillfällig glädje, utan istället ett tillstånd av välbefinnande där man är tillfreds med sitt liv. Det paradoxala med lyckotrenden är att vi trots att vi har det så bra i Västvärlden vill bli ännu lyckligare. Men är det lyckligare eller mer lyckade vi vill bli? I detta nyhetsbrev gräver vi djupare i vad som skapar lycka och inte.

Nya krav i en ny tid

Att leva för hundra år sedan var på många sätt enklare än idag. Om man ser till de krav som ställdes på de flesta av den tidens ungdomar så var de relativt lättsammanfattade: ut och arbeta på åkern, läs katekesen och undvik graviditet innan du är gift.

Idag ser kravbilderna drastiskt annorlunda ut. Ungdomar förväntas ha en utstuderad identitet, ha en egen stil, ha rätt kläder och märken, rätt kompisar, rätt attityd och åsikter. Man ska dessutom se bra ut, vara glad, effektiv, social, välutbildad, välberest. Och helst både rik och framgångsrik. Krav finns överallt, ofta undagömda och inte så påtagliga som man tror. “Alla ska bli nåt, ingen är inget speciell” som Veronica Maggio sjunger.

Så här uttrycker Emilia, 22 år, saken: “Vi har vuxit upp med kraven att vara något mer än det vanliga. Klart det medieflow som existerat i glittriga modemagasin, invecklade sexpalter, löpsedlar och på varje dator i både hem och skola sedan unga år har påverkat oss.” Och förstås, en blick på hyllan med glittriga magasin i butiken ger stöd för denna tes. “Din bästa kropp på 30 dagar” lockar tidningen Glamour, medan tidningen MAN skriker ut “Platt mage nu!”.

Bilden förstärks förstås av reklamindustrin där hela målet är att vi ska känna oss så missnöjda att vi måste handla mer saker för att bli tillfreds. Men det är inte bara prylar det handlar om utan även resor, spaupplevelser och annan självförbättring. Genom konsumtionen ska vi nå nästa nivå i jakten på lyckonirvanan.



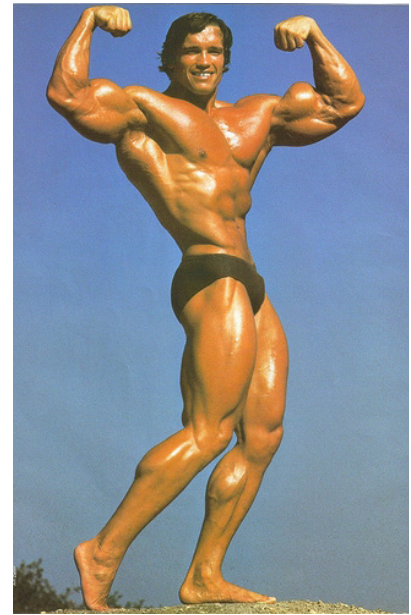
*Låt dig inte luras
- du duger som du är!*



Jakten på det perfekta jaget

Tidningen MANs tagline är "Din guide till ett bättre liv". Och det är precis vad det handlar om. Ditt liv duger inte. Du måste ha ett bättre liv än det du har. För att nå det perfekta jaget duger det inte att vara en medelmåta. Nej, stagnation är fult. Och vara ledsen är fult. Och vara ful är fult. Istället är det ett krav på ständig utveckling som gäller, att hela tiden bli en bättre version av sig själv. Man ska renovera, bygga om, bygga till, skaffa nya möbler, ny kläder, nya teknikprylar. Men man ska också förbättra den egna kroppen, det egna psyket och jobba med den andliga utvecklingen. Och allra helst ska ens partner och vänner också snyggas upp och bli ordentligt representabla.

Men jakten på det perfekta jaget är till stor del en illusion. I boken *Makeovermani* av Thomas Johansson fokuserar han på de negativa konsekvenserna av att ständigt jaga det perfekta jaget. Han ifrågasätter om vi verkligen blir lyckligare av att hela tiden försöka göra om oss och avfärdar såväl självhjälpslitteratur som skönhetskirurgi.



Nja, anar jag inte lite fett på magen i alla fall?

Var och en sin egen lyckas smed

Ödet får numera sägas vara avskaffat. När valmöjligheterna är så många som idag är det upp till var och en att skapa sin egen lycka. Att hävda att man är född på fel plats eller med fel förutsättningar är inte godtagbara ursäkter för att inte bli framgångsrik. Medan man förr i tiden accepterade sitt livsöde och sin lott så ligger ens lycka nu helt i egna händer. Medan denna inställning kan tyckas lovvärd så innebär samtidigt den ökade friheten ett större ansvar. Du kan bli vad du vill, men det är upp till dig att lyckas. I takt med att ambitionsnivåerna höjs så ökar förväntningarna på livet. Något som förstås kan leda till en risk för känsla av misslyckande och otillräcklighet senare i livet.



**Happiness.
As purchased with money.**



"Lycka. Köpt för pengar." Ta två och bli dubbelt så lycklig!

Glamourstress

Vi vet att alla människor är precis lika mycket värda. Och vi vet att var och en är precis lika bra som alla andra i alla aspekter. Med rätt lärare och förutsättningar skulle alla ha förmågan att kunna bli nobelpristagare. Med rätt fotbollstränare och support skulle alla kunna bli lika bra fotbollsspelare som Zlatan. Och med rätt sångträning och möjligheter skulle alla kunna bli lika framgångsrika som Madonna.

Sanningen är (om du nu trodde på det jag skrev ovan): vi är alla helt olika. Jag är helt annorlunda än vad just du är. Jag är mycket bättre än dig på en del saker, ja faktiskt väldigt mycket bättre. Det finns saker som skulle få dig att känna dig som en amatör i jämförelse med mig. Du skulle se klumpig och pinsam ut, medan jag skulle briljera och få alla applåder. När det kommer till dessa saker skulle du vara en nolla, en värdelös förlorare.



Same, same - but different.

Förstås, förutom de saker som du inte är värdelös på. Sakerna du faktiskt inte är så pjåkig på, ja rent av är du riktigt duktig på dem. Alla saker som du är expert på, som får mig att blekna och se ut som en ko som spelar schack. Sakerna som får mig att stå som förlorare, där jag får räcka fram handen och gratulera. Men eftersom jag är en vuxen person så hatar jag dig inte för det. Jag blir inte avundsjuk, istället kommer jag ihåg att jag är underbar, duktig på andra saker och helt annorlunda än dig. Och jag inser att du också är ett mirakel, fast ett annat sådant, och så är vi kompisar igen.

Ett av problemen idag är att vi är fostrade med den svenska jämlikheten. Den har rätt i att alla människor har samma värde. Tyvärr förväxlar vi felaktigt detta med tanken om att alla människor kan bli precis vad som helst. Alla är givna helt olika förutsättningar, genetiskt och miljömässigt. Alla kan inte bli nobelpristagare. Alla kan inte bli lika framgångsrika som Zlatan och Madonna.

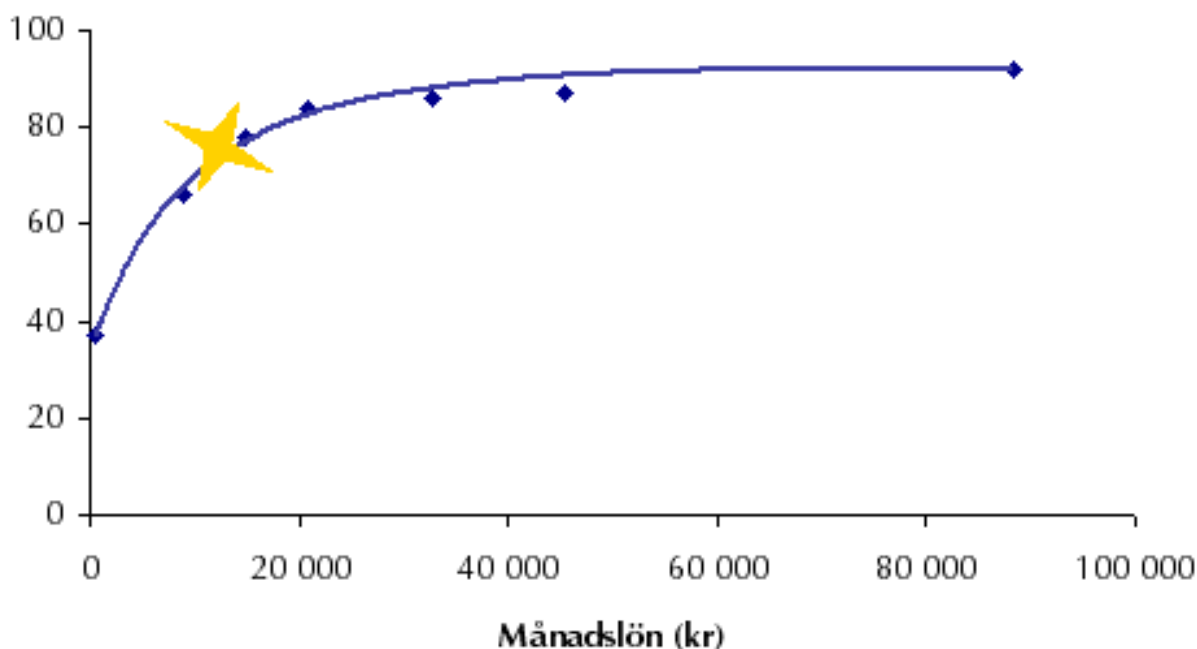
Vi jämför oss inte längre med våra grannar, bekanta och vänner, utan istället har ribban höjts och det är popstjärnor, elitidrottsmän eller toppar i näringsliv och politik, som inte bara många gånger är ideal, utan även de måttstockar vi begagnar. En annan av förklaringsarna är den ökade transparensen i samhället. Media matar oss dagligen av andra personers framgångssagor inom politik, idrott, musik, konst, litteratur, etc. När man jämför sig själv med den totala mängden framgångsrika personer så är det lätt att känna sig liten och misslyckad. Och i just detta ligger ett av problemen. Vi jämför oss gärna med den ackumulerade framgången som *alla* andra har åstadkommit, såväl vänner som kändisar. Att man själv bleknar vid en sådan jämförelse är självklart. Glamourstressen är ett faktum.

Välfärdströskeln

Under de senaste femtio åren så har levnadsstandarderna och det materiella välbefindandet ökat enormt i Sverige. Vi har större inkomster, större hus och större bilar. Det enda som inte tycks öka är vår lycka. I själva verket är den upplevda lyckan relativt konstant i länderna i Västvärlden. Forskningen pekar rätt entydigt på att när människans grundläggande behov väl är mötta, så ger ytterligare inkomster bara en marginellt förbättrad nöjdhet med livet.

När månadslönen överstiger omkring 15 000 kronor så har man passerat den så kallade *välfärdströskeln*. Om lönen stiger över denna nivå så blir vi alltså inte särskilt mycket lyckligare även om vi får ännu mer pengar. Vi har gått från ett materialistiskt samhälle där säkerhet och ekonomisk trygghet har varit ledord till ett *postmaterialistiskt* samhälle där saker som status, erkännande och självförverkligande blir viktigare.

Nöjdhet med livet



Välfärdströskeln. Ligger du på rätt sida?

Källa: *Balance in Life and Declining Marginal Utility of Diverse Resources*, Ed Diener et al

Detta resonemang kan tyckas främmande för en svensk låg- eller medelinkomsttagare. Om jag hade massa miljoner på banken så skulle jag vara betydligt lyckligare, kan man resonera. Även om detta resonemang i teorin är korrekt så glömmar man bort hur tiden inverkar på den upplevda lyckan.

Man har exempelvis studerat personer som har vunnit flera miljoner på lotto, vilka naturligtvis blir fantastiskt glada. Men detta lyckorus varar inte livet ut, istället klingar det av och efter ungefär ett års tid är de lika nöjda med livet som innan vinsten – trots alla dessa miljoner på banken. Denna *habitueringseffekt* innebär att vi tar det vi har för givet. Våra begär tycks omätliga. Det är till och med rätt vanligt att många som vinner storvinster förlorar vänner, fastnar i drogmissbruk eller på andra sätt får ett olyckligare liv.



Statusoro och guldsot

Det övergripande svaret på varför vi inte blir särskilt mycket lyckligare av förändrade livsvillkor kallas *hedonistisk adaptation*. Forskaren Edward Diener har intervjuat ett urval av de fyrahundra rikaste amerikanerna och fann att dessa var lika lyckliga som massajerna i Kenya. Anledningen är att de rika visade sig vara avundsjuka på den rikedom och de ägodelar andra personer i liknande ställning hade. Trots att det kan låta fåfängt så bedömer vi alltså det vi har i jämförelse med vad andra har. Om du köper en splitter ny Volvo så kan du ändå inte vara riktigt glad om grannen samtidigt köper en helt ny Porsche.

Denna statusoro innebär att vi inte är nöjda med att tillfredsställa våra egna behov, utan istället siktar på att få det jämförelsevis bättre beställt än andra. Detta förklarar också många av de vansinniga bedrägerier som har utförts av toppchefer på svenska företag och organisationer på senare år. Johan af Donner uppgav efter att ha svindlat 8 miljoner kronor från Röda Korset att han drabbats av *guldsoten*. "Den lön jag hade var en bra lön, men det liv jag levde räckte den inte till" menade han. Postmaterialism tycks kräva mer och mer pengar.



Är du också drabbad av guldsoten?

Mycket vill ha mer

Om alla människor skulle vara rika, skulle de också vara garanterat lyckliga? Svaret är förstås nej. Rikedom skapar orealistiska förväntningar som får oss att tro att vi aldrig har tillräckligt. Ju mer man har, desto mer vill man ha. Studier visar att människor inom alla lönenivåer menar att de skulle behöva omkring 20 procent högre lön för att vara lyckliga. Så i takt med att vi blir rikare så ökar våra begär snabbare än vår förmåga att uppfylla dem. Och många blir istället missnöjda med livet.



Bruttonationallycka

Som en följd har forskningen inom många områden fokuserat på vad som gör människor lyckliga. Inom psykologin talar man om *positiv psykologi* som syftar till att få fullt friska människor att må bättre. Inom ekonomin talar man om *happiness economics* där man söker samband just mellan lycka och pengar.

I det avlägsna kungariket Bhutan har man sedan länge infört kvoten *bruttonationallycka* som är ett buddistiskt mått på välfärd. Istället för att bara mäta ett lands framgång i pengar så väljer man andra faktorer som inkluderar vad medborgarna spenderar sin tid på, folkets hälsa, kvaliteten på politiken och hur väl kulturen utvecklas. Kanske är det dags även för Sverige att införa bruttonationallycka?



En riktigt lycklig kille i Bhutan?

Det är till hälften upp till dig

Forskningen är nu relativt ense om att omkring 50 procent av vår upplevda nöjdhet med livet i själva verket styrs av våra gener. 10 procent styrs av omständigheterna och de övriga 40 procenten är saker vi medvetet kan påverka genom våra handlingar och vår inställning. Frågan är då hur vi ska hantera den del av lyckan vi kan påverka. Forskaren Brülde talar om moralen och att endast människor som verkar för andras bästa har ett meningsfullt liv. Att vara lycklig är dock inte detsamma som att ha ett meningsfullt liv säger han.

Själv har jag inte heller svaret. Men om du av en händelse lyckats knäcka lycklighetsekvationen får du gärna skriva en rad på Framtidsbloggen.com. Lycka till!