

## Anmeldelse

### – ”Sådan bliver du lykkelig” af Sonja Lyubomirsky

Af psykolog Karsten Abel  
Cand. Psych. Aut.



Min første reaktion, da jeg så en bog i en lyserød og pastel grøn indpakning og med en titlen ”Sådan bliver du lykkelig” var at nu klarer jeg ikke flere letkøbte fix til lykkeland.

Men min fordom blev til skamme, da jeg fik læst bogen, der er skrevet af Sonja Lyubomirsky, som tilhører den psykologiske retning; ”positiv psykologi”. Det viste sig at bogen var skrevet på baggrund af forskning, i hvad der gør et menneske lykkeligt. Jeg vil ikke her forholde mig til evidens, definitioner eller andet som man med rette kunne forholde sig kritisk til, men blot give et kort referat af nogle af de pointer, som forfatteren beskriver, da flere af disse har inspireret mig.

Forfatterens udgangspunkt er, at 50 % af vores lykkefølelse er medfødt, 10 % afhænger af ydre omstændigheder som penge, udseende, sundhed og civil status. De sidste 40 % har vi ifølge forfatteren selv indflydelse på, men det kræver bevidst arbejde at påvirke de 40 %. Jeg vil i dette indlæg kort beskrive nogle af de strategier, vi selv kan anvende, og hvorfor lykke, ifølge Sonja Lyubomirsky, er værd at stræbe efter.

Nogle af frysegoderne ved lykke er, at lykkelige mennesker er mere sociale, energiske, godgørende, samarbejdsvillige, og at andre bedre kan lide dem. Sonja Lyubomirsky introducerer et interessant begreb til at beskrive, hvorfor vi ikke bliver lykkeligere på sigt ved at få en større bil, større hus, færre rynker eller ændring af andre ydre omstændigheder. Hun bruger begrebet hedonistisk adaptation til at beskrive, hvorfor den nye BMW, det nye jakkesæt eller lønstigningen ikke bidrager til varig lykke. Vi vænner os jo til de nye erhvervelser, og det nye bliver det normale. Dette forklarer også, hvorfor alle vores tekniske fremskridt ikke varigt har påvirket vores oplevelse af lykke.

Sonja Lyubomirsky beskriver i bogen, at hver enkelt skal finde sin egen vej til lykke. Hun beskriver 12 lykkeaktiviteter, hvoraf jeg vil fokusere på enkelte af dem:

Taknemmelighed: I bogen beskrives en lang række metoder og strategier i forhold til at arbejde med taknemmelighed. Mange af disse strategier omhandler at kunne være tilstede i nuet. At glædes over de små ting, og at tillade denne taknemmelighed at fylde i nuet. Taknemmelighed modvirker også hedonistisk adaptation ved netop at være taknemmelig over det man har og er i nuet.

Optimismen beskrives også som en lykkeaktivitet, og handler ifølge forfatteren ikke blot om at se det positive ved en given situation, men også om at forvente en lys fremtid. Optimisme motiverer os og får os til at sætte mål og være mere vedholdende i vores stræben.

Lykkestrategi nr. 3 er at undgå overtænkning og social sammenligning. Dette område stemmer meget godt overens med den viden man har om depression, hvor et centralt element af depression beskrives netop som øget overtænkning (rumination). Igen gives der flere teknikker til, hvordan man kan arbejde med dette, og flere af teknikkerne kendes også indenfor det kognitive område som afledning og bekymringstid.

At kunne tilgive beskrives også som en af de 12 lykkestrategier. At kunne tilgive hænger sammen med at kunne være i nuet og ikke at være optaget af fortiden. En logik man også kender inden for ACT, da tilgivelsen også har positiv indflydelse på overtænkning.

Den sidste lykkestrategi jeg har valgt at beskrive er at forpligte sig til sine mål og at have et mål / opgave i livet. Det, der beskrives, er ikke nødvendigvis at **nå** sine mål, men at mål skaber retning, mening og engagement.

Der findes mange holdninger til selvhjælpsbøger og specielt til en der er lyserød og pastel grøn og oven i købet med en titel som en artikel i et dameblad. Hvis dette ikke skræmmer dig, så er bogen bestemt værd at læse - uden dog at være en mirakelkur.

Litteratur:

Sonja Lyubormirsky "Sådan bliver du lykkelig"