



/// AF EGON PETERSEN,
EKSTERN LEKTOR OG LEDEL-
SESKONSULENT

Indrømmet: Det var med nogen skepsis, jeg læste Sonja Lyubomirskys bog "Myterne om lykke". Endnu et stykke selvhjælpslitteratur, der ofte er baseret mere på anekdoter og holdninger end på forskning, men her blev jeg positivt overrasket. Mere end 700 videnskabelige referencer til, hvorfor lykkelige mennesker er lykkelige, aftvinger respekt og lydhørhed over for forfatteren, der er professor i psykologi ved University of California,

Lykken bor ikke der, hvor du tror

Riverside, og som vil gøre op med en række myter om lykke.

Lykken bor ikke der, hvor vi tror, lyder et af bogens hovedbudskaber. Vores liv er styret af en række forestillinger om lykke og ulykke. Mange tror, de bliver lykkelige, når de finder den

rigtige partner, det rigtige job, kommer til penge eller realiserer deres drømme. Eller at det er stor ulykke at blive skilt, miste jobbet eller blive ramt af sygdom. Forfatteren viser ud fra den nyeste lykkeforskning, at det forholder sig anderledes. Vi er i virkeligheden godt hjulpet og beskyttet af vores "psykologiske immunsystem", når enten lykken eller ulykken indtræffer. Forskning viser, at vi hurtigt vænner os til de fleste begivenheder via "hedonistisk tilpasning", og at vi har magt over det, vi ser, fokuserer på eller overser. Vi kan beslutte, hvordan vi vil opfatte verden. Forfatteren vil give læseren

viden og indsigt til at vurdere, hvor lykken findes – og ikke findes – i eget liv, herunder en række redskaber til at træffe bedre livsbeslutninger. Selvom lykkemyterne opløses, så giver det ikke nogen magisk opskrift på lykke. Intet i livet fremkalder så megen lykke eller ulykke, som vi tror. Forfatteren mener, at hvis vi erkender denne sandhed, så vil det gøre os stærkere, udvide vores horisont og gøre os bedre til at foretage gode valg.

Bogen gennemgår 10 forskellige kriser i voksenlivet. Den starter med relationer (ægteskab, singlelivet, børn), går videre til penge og arbejde og slutter med det at være midaldrende eller ældre (helbredsproblemer, aldring, fortrydelse). Forfatteren viser, at kriser ikke kun kan være skræmmende eller deprimerende, men at de kan fungere som muligheder for fornyelse, vækst eller meningsfuld forandring. Det er den måde, du hilser kriserne velkomne på, som virkelig betyder noget. Forskning viser,

at forandring tilsmiler den, der har forberedt sig. Forfatterens lykkebegreb kobler sig til lykke som livstilfredshed, men hvad med det nydelsesfulde liv, det engagerede liv og det meningsfulde liv? Bogens styrke er de mange psykologiske forskningsreferencer, eksempler og opgøret med lykkemyterne. Bogen er meget individfokuseret og farvet af den amerikanske mytologi om den amerikanske drøm. Læseren må selv oversætte og tilføre samfundsmæssige perspektiver.

Pudsigt: Som den første kommune i Danmark, har Dragør målt borgernes lykkeniveau. Hvad mon det betyder for den kommunale politik og borgernes lykke? ■

Sonja Lyubomirsky: "Myterne om lykke." Dansk Psykologisk Forlag. 304 sider. 299 kroner.

★★★★☆

“

Mange tror, de bliver lykkelige, når de finder den rigtige partner eller kommer til penge. Eller at det er stor ulykke at blive skilt eller miste jobbet. Den nyeste lykkeforskning viser, at det forholder sig anderledes.