

De vill få dig att bli lyckligare

LYCKOJAKT Människor har i alla tider jagat lyckan, men numera fokuserar vi för mycket på det materiella. Boken *Lycka på fullt allvar* vill få oss att förstå vad som verkligen gör oss lyckligare.

AV ÅSA ALBINSSON FOTO PETER KNUTSON



Smartphones, resor, prylar, kläder, upplevelser... i dag lever vi med ett smörgåsbord av möjligheter och intryck. Det är lätt att tro att om jag bara hade råd med den och den prylen, träffade rätt partner eller fick just det jobbet så skulle jag bli lycklig. Men blir vi det?

Ja, en stund. Samtidigt har forskning visat att vi vänjer oss vid exempelvis materiell status förvånansvärt snabbt. Den där hett eftertraktade nya bilen eller det nya jobbet tenderar alldeles för fort att bli vardag, och ganska snabbt är allt precis som vanligt igen.

–I dag lägger vi väldigt många ägg i konsumtionskorgen, vi borde flytta över

några till relationskorgen i stället, säger **Katarina Blom** som är psykolog och föreläsare.

Ett mentalt gym

–Ibland pratar jag om att hjälpa andra att ta välgrundade beslut om lycka, att hjälpa människor att se längre. Att till exempel konsumtionslycka kan kännas bra, men bara i stunden. Vi tror ofta att den sortens lycka kommer att vara på lång sikt, men det gör den inte, säger Katarina Blom.

Tillsammans med journalisten **Sara Hammarkrantz** har Katarina Blom skrivit boken *Lycka på fullt allvar*.

Boken är en introduktion i positiv psykologi, en riktning

inom psykologin som undersöker vad som får oss att må bra i vardagen och vad som ger oss mening i livet.

–Positiv psykologi tittar på vad som ökar vårt välbefinnande. Till skillnad från den traditionella psykologin som fokuserar på varför vi mår dåligt, till exempel blir deprimerade eller får ångest. Om den traditionella psykologin arbetar för att ta en patient från minus fem till noll på en skala, jobbar den positiva psykologin med det som ligger över strecket, på plussidan, säger Sara Hammarkrantz.

–Ett annat sätt att se på det är att jämföra positiv psykologi med att gå till ett gym där jag skaffar mig styrka och förut-

”

Långsiktig lycka handlar mycket om att utmana sig själv, att till exempel göra jobbiga saker och växa som människa.



Psykologen Katarina Blom och journalisten Sara Hammarkrantz har tillsammans skrivit en bok om lycka.

sättningar att klara svårigheter i framtiden. I stället för gymredskap får jag redskap för både tankar och agerande i vardagen, säger Katarina Blom.

Målet med livet

Begreppet lycka har alltid sys-selsatt oss. Redan **Aristoteles** konstaterade att lycka var målet med livet, och att den skulle uppnås genom att använda förnuftet och följa "Den gyllene medelvägen".

Under de senaste decennierna har forskningen inom positiv psykologi vuxit explosionsartat, vilket har resulterat både i ett stort medieintresse, ett antal självhjälpböcker och även en del kritik. Men Sara

Hammarkrantz och Katarina Blom vill visa att positiv psykologi är mycket mer än "Fem steg till lycka...".

Boken är en grundlig genomgång av den forskning som har bedrivits inom positiv psykologi genom åren – allt från vad forskarna säger om hur våra tankar och känslor påverkar oss till vad vi faktiskt kan göra för att hantera svårigheter i vardagen och må bra även på lång sikt.

–Vi ville ge en översikt över forskningen, vad den säger om positiv psykologi. Det handlar inte alls om att göra om sitt liv, säger Katarina Blom.

forts på nästa sida ➔



NÖJESPAKET I GÖTEBORG!

Hotel Lorensberg – familjeägt, hemtrevligt, frukosthotell. Lugnt och trivsamt. Över 100 unika väggmålningar. Nära till allt – muséer, shopping, restauranger, Liseberg, Rondo och Scandinavium.

Ge bort en upplevelse i julklapp! En hotellövernattning eller ett nöjespaket är alltid en uppskattad present. Vi erbjuder en rad paket under vinter/vår 2015, bl a med entré till **Universeum**, show- och middagspaket **That 80's show** på Park Lane, samt teaterpaket **Pang i bygget** på Lorensbergsteatern. Allt på bekvämt gångavstånd från hotellet.

Jul på Liseberg: Boka Lisebergspaketet med ankomst tisdag, onsdag eller torsdag under perioden **3-18 december 2014**, till paketpris 595 kr/person (i delat dubbelrum) inkl härlig frukostbuffé samt entrébiljett till Lisebergs julmarknad. Uppge kod: **ICAJUL**

Läs mer på www.hotel-lorensberg.se och boka på 031-81 06 00. Varmt välkomna!

Berzeliigatan 15
031-81 06 00
info@hotel-lorensberg.se
www.hotel-lorensberg.se

HOTEL ***
Lorensberg
Est. 1938

Julklapps-tips!

FOTVÅRDSBUTIKEN.SE

GELSOCKOR HJÄLPER TORRA FÖTTER!

En julklapp som gör gott!

Mjukgörande sockor med insida av gel. Gelen innehåller joboba-, oliv- & lavendelolja som hjälper torr och sprucken hud samt förebygger självsprickor. Behandla genom att sätta på sockorna 20-30 minuter några gånger i veckan. Handtvätt. En storlek, 36-43. **Artnr 292615**

139:-/par

Vi har fler produkter för fötterna!

Hallux valgus-skydd, bambustrumpor, extra rymliga skor, specialsulor, hopfällbara källor mm.

Fakturaavgift 29:-
Betaling med kort 0:-

Handla tryggt!

FRI FRAKT
Tom
24/12-14!

ANGE KAMPANJKOD
ICA1114

BESTÄLL SENAST 16 DEC SÅ LEVERERAR VI FÖRE JUL!

www.fotvardsbutiken.se

018-25 49 00

➔ –Vi ville också nyansera lyckobegreppet. Det har blivit ganska förhånat och banalt, säger Sara Hammarkrantz.

–Vår käpphäst är att positiv psykologi inte är samma sak som positivt tänkande, som inte har något vidare stöd i forskningen. Människor med dålig självkänsla har till exempel ingen större nytta av exempelvis affirmationer. I stället kan diskrepansen mellan det man försöker intala sig själv och det man känner tvärtom förstärka den dåliga självkänslan, fortsätter hon.

Svårigheter gör livet rikare

Lycka handlar alltså inte om att i varje stund söka snabba lyckokickar. Tvärtom behöver vi ibland utmana oss själva och göra jobbiga saker även om man inte har någon lust, och därigenom växa som människa.

–Att även om det exempelvis känns dödsfarligt att gå på den där dejten eller anställningsintervjun, och så går man ändå. Att utmana sig själv är ett sätt att gå mot ett rikare och mer meningsfullt liv, säger Katarina Blom.

Ett grundläggande begrepp inom positiv psykologi är PERMA. Begreppet har myntats av den amerikanske psykologen **Martin Seligman**, som är en av förgrundsgestalterna inom positiv psykologi.

PERMA står för fem vägar till ökat välbefinnande. P står för positiva känslor, E för engagemang, R för relationer – positiva sådana – medan M står för meningsfullhet och A för achievement, vilket ungefär kan översättas som positivt agerande.

Enligt Martin Seligman leder PERMA till att vi blomstrar och finner större tillfredsställelse och mening med livet.

Just R:et – positiva relationer med andra – är en enormt viktig del i att må bra. Det har mycket forskning visat.

–Det är bland annat vetenskapen bakom ”Delad glädje, är dubbel glädje”. Positiva relationer är oerhört viktiga för välbefinnandet. De ger en betydligt större utdelning än att köpa saker, säger Katarina Blom.

Viktigt med engagemang

Också E som i engagemang är viktigt, påpekar författarna. Att hitta något som uppslukar en. Helst ska det vara aktiviteter som ligger på gränsen till vad man klarar av.

–Och att bidra, säger Katarina Blom, det är mycket det som M i mening står för. Till exempel genom volontärbete eller genom att engagera sig i sina barns skola.

–Det är också den del som är mest långsiktig – där saker kan kännas obehagliga, men jag gör dem ändå. Att jaga en positiv känsla är den kortaste vägen till lycka, att engagera sig i utmanande saker är däremot raka motsatsen. Det kan kännas jobbigt, men får mig att växa som människa långsiktigt, fortsätter hon.

Vad har ni själva lärt er i arbetet med den här boken?

–Jag har lärt mig så mycket om hur negativa och positiva känslor fungerar, att de har olika funktion i oss. Det har varit väldigt spännande, säger Katarina Blom. □



FOTO DEAN MITCHELL/ISTOCKPHOTO.COM

Att vårda sina relationer bidrar till vardagslyckan. Varför inte bjuda din granne på en kopp kaffe till exempel?

3 vägar till vardagslycka

1 Skapa medveten njutning. Planera in saker i ditt liv och se fram emot dem. Sätt upp positiva förväntningar och skapa positiva minnen – uppskatta till exempel det faktum att du ska få komma hem och ta ett bad efter jobbet. Iscensätt hela scenen i ditt huvud, använd alla dina sinnen och ta ut njutningen i förväg – hur fantastiskt badskummet doftar, hur värmen får dina trötta leder att mjukna och hur hela du kopplar av och hämtar ny kraft. Du kan med andra ord njuta av ditt bad både i förväg och under själva badet, men även i efterskott. Det kan bli ett fint minne att plocka fram en tråkig och kall morgon på bussen på väg till jobbet.

2 Ta hand om dina relationer, och uppmärksamma och uppskatta andra människor. Gör något snällt mot din kollega, livskamrat eller granne – till exempel att bjuda på en kopp kaffe. –En bra övning är att tala väl om en kompis inför någon annan. Då grundar jag för ett positivt möte, när de väl träffas, säger Katarina Blom.

3 Öva dig på att uppmärksamma och känna tacksamhet över det som är bra i din vardag. Avsätt en liten stund varje dag, gärna vid dagens slut, till att fundera över vad du känner uppskattning och tacksamhet över. Skriv gärna upp tre till fem saker i din mobiltelefon eller anteckningsbok.

Glada människor vågar pröva nytt

Positiva känslor gör oss mer sociala och ger oss bättre förutsättningar att förstå andra. Ett viktigt begrepp inom positiv psykologi är därför Broaden-and-Build, bredda och bygga, ett begrepp som formulerats av psykologiprofessorn **Barbara Fredrickson**. Det handlar om hur negativa känslor begränsar oss, medan positiva känslor faktiskt gör oss mer öppna för nya saker. Därmed utvecklar vi vår förmåga att hantera olika situationer.

I en amerikansk studie fick en grupp läkare i uppgift att ställa en diagnos på en påhittad person. Läkarna delades in i grupper, och den första fick förbereda sig genom att läsa vetenskapliga tidskrifter, den andra gruppen fick något som skulle ge dem en positiv känsla, nämligen en påse godis. Det visade sig att de läkare som fått en godispåse var mer kreativa och dubbelt så snabba på att komma fram till rätt diagnos.



Vinn!

Vi lottar ut boken

Vi lottar ut fem exemplar av *Lycka på fullt allvar* (Natur & Kultur).

Skicka ett mejl till [tavling.icakuriren@formapg.se](mailto:icakuriren@formapg.se) eller ett vykort till **icakuriren, 109 89 Stockholm**.

Skriv lycka i ämnesraden/överst på vykortet, samt namn och adress. Senast den 22 november.