

tema lycka på lång sikt

TA LYCKAN

”Positiv psykologi studerar det som fungerar.”



PÅ ALLVAR

Gör mer av det som gör dig glad på sikt och mindre av det som ger snabba kickar. **Lycka handlar om en ton i livet som går i både dur och moll.**

TEXT MARIA GERLOFSON FOTO THINKSTOCK

Lyckan – vi längtar efter den, strävar efter den och ibland raljerar vi om den. Den strålar emot oss dagligen i reklam och media, den härliga glänsande skimrande lyckan eller motsatsen, olyckan, den vi helst av allt vill undvika. Psykologer har länge mest fokuserat på olycka och problem. De har jobbat med att lindra lidande och hjälpa klienter att hantera problem. Men

sedan några år tillbaka har den positiva psykologin fått allt större genomslagskraft. Den studerar det som fungerar, snarare än det som är trasigt.

Man tittar på de människor som mår bra och ställer frågor som: vad har de nöjda och lyckliga gemensamt? Vad har de som kan hantera kriser och svårigheter för egenskaper och strategier?

– Positiv psykologi kan hjälpa oss att hantera vardagen. Det är inte

samma sak som positivt tänkande. Det handlar om att agera på ett sätt som får positiva effekter på lång sikt, säger Sara Hammarkrantz och Katarina Blom som tillsammans skrivit boken "Lycka på fullt allvar – en introduktion till positiv psykologi", som kommer i mitten av september.

Katarina är psykolog och föreläser i ämnet, Sara är journalist, och har utbildat sig inom positiv psykologi i



England. De ville skriva en svensk bok i ämnet, en bok som inte är lika fokuserad på den glättiga lyckan.

DE SOM FORSKAR i positiv psykologi kallas ofta lyckoforskare, ett begrepp som alla inte är så förtjusta i. Ordet lycka har ju tyvärr blivit utslitet. Många associerar till flåshurtiga presterare som alltid ler och är glada och tränger undan alla obehagliga händelser och känslor.

– När vi pratar om lycka tänker vi ofta på den kortsiktiga kicken. Men det finns långsiktig lycka, som är mindre av direkt njutning och mer av mening. Vägen dit består av obehag och ansträngning. Det kan vara jobbigt att göra saker som att gå på en anställningsintervju, men det är ändå bra att göra det, för det kan få dig att må bättre på lång sikt.

Annars tänker nog de flesta på lycka som något som uppstår av de snabba kickarna och att det är något man kan skaffa sig och fixa nu direkt. Att vara ledsen eller slita ont är inte lika eftersträvt.

– Lycka är en illusion vi tillsammans hjälpts åt att bygga. Lycko-



”Lycka på fullt allvar – en introduktion till positiv psykologi” (Natur & Kultur), kommer ut i mitten av september.

”När vi pratar om lycka tänker vi ofta på den kortsiktiga kicken.”

hetsen kan skapa skuld och stress om du inte klarar av att leva upp till lyckoidealen. Vi vill i stället uppmuntra till att hitta vägar att leva ett riktigt liv, nära det som händer, och att lära sig att hantera saker som händer på ett bättre och mer funktionellt sätt. Då kan man känna sig mer levande, säger Sara och Katarina.

DE VILL INSPIRERA DIG till att se hur du kan addera fler positiva upplevelser till ditt liv, både på kort och lång sikt. Utmaningen för oss människor är ju att vi gärna fokuserar på det negativa. En anledning är att hjärnan är inställd på att upptäcka faror och hot. Det är en form av överlevnads-mekanism som på många sätt är bra för oss. Nackdelen blir att vi har lättare för att uppmärksamma och

minnas negativ information än positiva händelser och intryck.

Det som ställer till det lite extra för oss är att även tankar och känslor som är negativa får kroppen att reagera som om det fanns ett yttre hot. Vi har ett slags filter som gör att hjärnan prioriterar negativ information.

Det negativa filtret påverkar hur vi ser på oss själva och vår omvärld, och framför allt hur vi mår i vår vardag. De negativa känslorna vi har kommer ofta mer sällan, men är starka och tar mer av vår uppmärksamhet, medan de positiva finns som en svag grundton, ständigt närvarande i botten. Men med hjälp av de tekniker som finns inom positiv psykologi kan vi förstärka och lyfta fram den positiva grundtonen.

– Man kan likna positiva och negativa känslor som ett klassrum. De bråkiga eleverna, spelar samma roll som de negativa känslorna, de syns och hörs mest. Lärarna lägger ofta störst fokus på dem, de får ta all utrymme och all kraft. Resten, som kan liknas vid de positiva känslorna, är lugna och gör det de ska, bara finns där, kräver ingen uppmärksamhet, utan är tysta och beskedliga. Ofta minns vi främst de bråkiga eleverna. Vi kan se på vårt känsloliv på samma sätt. Vi vill lyfta fram hur du kan odla de positiva och lågmälda känslorna, med den stenåldershjärna vi har som fokuserar på hot och fara.

POSITIVA KÄNSLOR breddar och bygger upp oss, negativa begränsar däremot vårt handlingsutrymme, det visar forskning av psykologen Barbara Fredrickson. När vi har negativa känslor triggas de i gång reaktioner som gör att vi vill fly eller kämpa. Men det är inte bara rent bildligt, utan även fysiska saker som att fly in i teverummet, till datorn eller till missbruk och sömn kan vara strategier för att undvika det negativa. När vi är i de negativa känslorna får vi ett begränsat synfält. Vi ser inte möjligheter eller handlingsalternativ. Vi blir mer begränsade.

De positiva känslorna däremot får

Positiva känslor breddar vårt fokus, får oss att öppna upp och se fler möjligheter och alternativ.



oss att öppna upp. De breddar vårt fokus och vi ser fler möjligheter och alternativ. Det i sin tur gör att vi provar fler olika saker. När vi provar nytt tränar vi upp nya färdigheter och blir bättre rustade nästa gång vi hamnar i liknande situationer. Handlingsalternativen ökar. Det gör att vi ökar vår motståndskraft och återhämningsförmåga vid svårigheter i livet. Vi hamnar alltså i posi-



tiva spiraler av de positiva känslorna, och i negativa av de negativa, enligt Barbara Fredrickson.

För att må bra i livet behöver vi få i gång en positiv spiral så att de negativa känslorna och upplevelserna inte får lika stor effekt på vårt välmående.

HUR LÄTT VI HAR till de positiva känslorna är individuellt, vissa har lättare, andra har svårare. Det beror

både på genetiska faktorer, uppväxt och vad vi lärt oss. Men en stor del kan vi faktiskt påverka själva.

– Det har visat sig att fem till 35 procent av alla människor reagerar med stress på svårigheter och sjukdom. Den positiva psykologin har forskat på vad de andra, de som inte reagerar med stress har gemensamt, säger Sara Hammarkrantz och Katarina Blom.

Kännetecknen för människor som har god förmåga till återhämtning efter sjukdom och svårigheter har vissa saker gemensamt, enligt forskarna. De är optimister, har tilltro till den egna förmågan, god självkänsla, positiva känslor, känner livstillfredsställelse och har stöd i omgivningen. ✘

8 lyckostrategier 

De människor som är tillfreds och nöjda med livet **har egenskaper, förmågor och ett förhållningssätt till livet** gemensamt. Och de går att träna upp.

8 strategier för lycka

Odling relationer

1 Alla goda relationer gör att vi blir lyckligare och mår bättre. I goda relationer finns förtroende och närhet, och att vi kan visa oss sårbara för varandra. Men det innebär också att vi bekräftar varandra och uppmärksammar det som fungerar.

– När vi pratar om sårbarhet menar vi ofta att vi kan visa det som är smärtsamt, men det kan lika gärna vara att prata om det vi är stolta över. [Delad glädje är dubbel glädje, särskilt när den andre uppmuntrar och utforskar det som gjort oss glada.](#)

Det finns två sätt att kommunicera som väcker goda känslor i relationer när den ene berättar något bra den gjort eller varit med om. Det handlar om att dela och aktivt bekräfta den andres upplevelse: Ja, vad roligt, jag vet hur mycket du kämpat för det här. Men också att utveckla den goda händelsen genom att fråga vidare: Berätta mer, vad hände sedan, vad innebär det här för dig?

Övning:

Ge aktiva konstruktiva och positiva kommentarer när en vän, din partner eller kollega säger något bra den har gjort. Bejaka och säg: vad bra, berätta mer, hur gick det till? [Välj ut en person som du vill förbättra din relation till under en vecka](#) och se vilken effekt övningen får.

Bli optimist

2 Att vara optimist gör människor lyckligare och du kan lära dig att bli mer optimistisk.

En pessimist tolkar en bra händelse som att det bara var tur, att det inte var något de själva bidrog till, att det var en engångsföreelse och udda händelse som aldrig kommer att hända igen. Optimisten har motsatt tolkning av världen. [När det händer optimisten något bra, tänker han eller hon att det var för att de själva gjort något bra.](#) De tror att det goda kommer att sprida sig till andra områden och stunder i livet. De ser det positiva som ett mönster som kommer att upprepa sig och ha en varaktig effekt på deras liv.

Övning:

Bli uppmärksam på hur du tolkar positiva känslor och händelser. Lär dig vilken förklaringsmodell du använder oftast. [Träna på att tolka positiva känslor och händelser som om det är du som påverkat dem, att de kommer sprida sig till alla områden i ditt liv och att de är varaktiga.](#) Exempelvis: det gick bra på anställningsintervjun, eftersom jag förberett mig så noggrant, jag kommer klara av utmaningar på jobbet och jag kommer att få spännande jobb också i framtiden.



”Delad glädje är
dubbel glädje.”



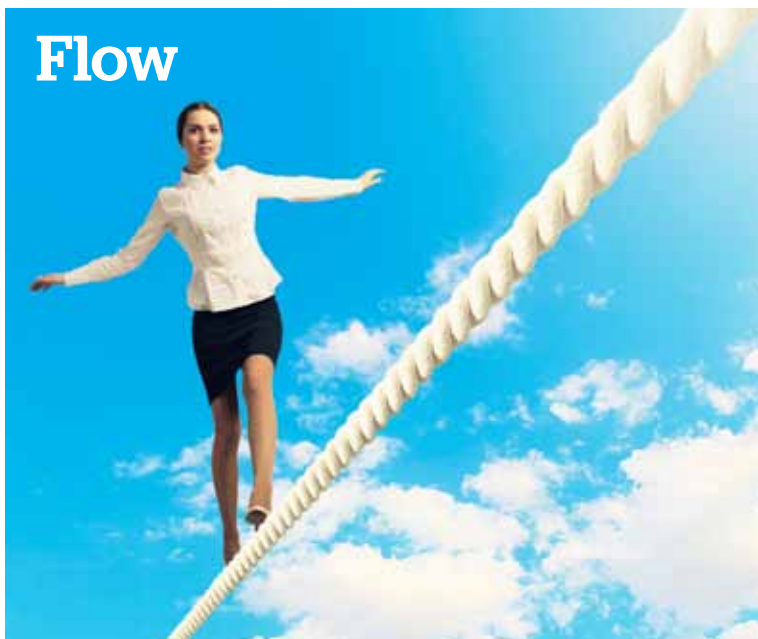
Medveten njutning



Mindfulness



Flow



Tacksamhet



Medkänsla



Motion och sömn



Medveten njutning

3 Det verkar som vår hjärna har kardborrband för negativa känslor och teflon för de positiva. Det negativa sitter lätt kvar, de positiva glider undan. [Därför behöver vi medvetet uppmärksamma och uppskatta de positiva saker som händer.](#) Ofta när vi gör saker som är njutbara tänker vi inte så mycket på dem. Vi upplever dem, men är inte alltid fullt närvarande eller uppmärksamma. Den som lägger märke till och uppskattar de positiva känslorna som njutningen ger blir lyckligare.

Övning:

Stanna upp och håll kvar känslan av njutning när du gör eller ser något du njuter av. Gå in i njutningen. Håll kvar upplevelsen i minst tio sekunder, så hjälper du hjärnan att bevara känslan i minnet.

Mindfulness

4 I medveten närvaro och mindfulness tränar du dig i att vara helt och fullt närvarande i stunden, utan att döma eller värdera. Det finns mängder av verktyg, appar, meditationer och annat som kan hjälpa dig att träna upp din förmåga till medveten närvaro. [Mindfulness sopar banan för njutning, närvaro och välmående.](#) Det är en färdighet du kan använda för att få ut mer av livet.

Övning:

Välj en vardaglig syssla som du övar att göra helt närvarande, som att borsta tänderna eller diska. När du gör det, känn hur det känns i kroppen, vilka sinnesförnimmelser har du? [Notera också att tankar kommer och går, låt dem bara passera som moln på himlen,](#) utan att värdera dem som bra eller dåliga. Återgå till att vara närvarande i det du gör.

Flow

5 Att vara totalt uppslukad och engagerad i något, gör att vi mår bättre. I flow är du både närvarande och fokuserad. När vår förmåga att utföra en uppgift perfekt balanseras av utmaningen i aktiviteten ökar sannolikheten för att flow ska uppstå.

Genom att ofta vara i flow tränar du upp din närvaro, men också din förmåga och kunskap i det du håller på med. Du övar och ökar dina färdigheter. [Att bli bättre på något du ansträngt dig för att göra ger dig större välmående på långsikt.](#) Att lyckas med en prestation du kämpat med stärker också självkänslan.

Övning:

[Hitta möjligheter och skapa utrymme för att så ofta du kan fokusera helt och fullt på en aktivitet.](#) Det kan handla om att stänga av mobilen och mejlen, att ta dig egen tid, stänga in dig och be att få vara ifred eller utföra något du vet gör att du helt glömmer tid och rum.

Tacksamhet

6 Att vara och visa tacksamhet är en av de mest verksamma teknikerna inom positiv psykologi. Människor som är tacksamma över det de har, mår bättre än dem som inte är lika tacksamma.

Vi vill hela tiden ha mer och mer. Det kan vara en bra strategi för att ta oss dit vi vill. Men när är det nog? [Det gäller att inte missa det goda som redan finns i våra liv.](#) Vi kan behöva träna vår uppmärksamhet och bli medvetna om vad vi fokuserar på – det vi har eller det vi inte har.

Övning:

Det finns flera sätt att träna upp din tacksamhet på. Ett är att varje dag skriva ner tre saker du är tacksam över, ett annat är att skriva ett brev

till någon som gjort något du är tacksam över eller bara för att personen finns i ditt liv. Du kan även läsa upp brevet eller berätta för andra vad det är som gör att du känner tacksamhet över den här personen.

Medkänsla

7 Empati handlar om att känna med någon annan. [I medkänsla känner du med andra, men du önskar också lindra den andres lidande.](#)

Vi mår bra när vi får känna med andra och göra gott för andra, så länge det inte går till överdrift och vi glömmer att ta hand om våra egna behov.

Övning:

Se dig omkring. Har du människor i din närhet du kan visa medkänsla med genom att hjälpa eller stötta dem på något sätt?

Motion och sömn

8 När vi vill förändra våra liv glömmer vi ofta det mest basala, våra grundläggande behov. Det finns mängder av forskning som visar hur bra motion är för både vår fysiska och psykiska hälsa. [För att få tillgång till ett bättre liv behöver du vara rörlig.](#) Det kan räcka med 30 minuters fysisk aktivitet tre gånger per vecka.

Vi behöver också sova ungefär åtta timmar per natt, och framför allt få djupsömn. Det finns flera sätt att förbättra sin sömn. För den som har stora sömnsvårigheter finns det även stor hjälp att få inom sjuk- och hälsovården.

Övning:

Hur kan du få in bättre vanor i ditt liv så att du rör på dig regelbundet, sover bättre och äter bättre mat? Börja med små steg om du behöver förändra dina vanor så att de håller på sikt.