

Ibland blir vi lyckligast när vi får fel

Det finns en växande medvetenhet om att överdriven optimism inte är realistisk. Det är kanske dags att omvärdera vår syn på lycka och dess roll i samhället. Det skriver journalisten Oskar Brandt och refererar till flera böcker i ämnet.

I en tid då vi ständigt uppmanas att tänka positivt kan det vara utmanande att leva om vi inte är genomeuforiska hela tiden.

Enligt **Mattias Lundberg**, legitimerad psykolog och författare till *Den lyckliga pessimisten*, bygger uppmaningar om lycka på den falska rationaliteten att lycka är bättre än negativitet. Men känslor som ledsamhet, ångest och ilska kan vara tecken på att vi behöver förändra något. Då är det farligt att trycka ner dessa känslor.

Samtidigt skulle jag vilja tillägga att det perfekta valet sällan finns, men vi kan göra så gott vi kan.

Är lycka ett odiskutabelt gott? Det är frågan i boken *Manufacturing Happy Citizens: How the Science and Industry of Happiness Control our Lives* av **Edgar Cabanas**. Lycka har vi diskuterat under lång, lång tid. Men sedan andra hälften av 1900-talet har strävan efter lycka blivit till en besatthet, en lukrativ industri och en ifrågasatt vetenskap. Den har blivit en central del av maktstrukturer, organisationer och terapikulturer på global nivå. Är lycka verkligen ett universellt mål med mestadels bara fördelar? Lyckojakten kan till och med enligt kritiker vara orsaken till ångest, depression och lidande.

Forskningen har inte levererat nycklarna till lycka som utlovat. Samtidigt har marknaden hittat sätt att sälja lycka som en vara. Lyckoindustrin har blivit värd miljoner dollar

när den normaliserat en fixering vid våra inre jag och personlig utveckling.

Företag investerar miljarder i arbetsplatslycka, inte bara för att öka produktiviteten utan också för att kontrollera sina anställda.

Lyckokrav kan också ha moraliska konsekvenser. Det påstås ofta att lycka är ett val som varje individ kan göra, oavsett omständigheter. Detta kan lägga onödigt mycket ansvar på dem som står lägre i hierarkier som klass, etnicitet, funktionsförmåga och utbildning och inte har samma valmöjligheter.

Vi ska såklart göra så gott vi kan – följa självhjälpsråd som att undvika det destruktiva när vi kan, skaffa yrkeskompetens, träna och äta lagom för att må bra till kropp och själ och försöka finna tid till återhämtning. Detta är dock inga totallösningar.

I boken *Gilla läget: hur allt gick åt helvete med positivt tänkande* av **Barbara Ehrenreich** undersöker författaren hur det amerikanska positiva tänkandet gått överstyr. Barbara möttes själv av klämkäcka möjligheter som de facto var krav på henne att vara lycklig för att hon skulle bli frisk från sin cancer. En rörelse kallad *The New Thought* startade på 1800-talet och föreslog att sjukdomar uppstår när tron inte är tillräckligt stark. Stark tro kan enligt denna övervinna fysiska hinder. **Donald Trump** tror på detta. Konceptet att människor genom sin tro och sina tankar kan kontrollera materien kallas "*mind over matter*". Detta har lett till idén om attraktionslagen – idén om att vi attraherar det vi tänker på. Tänker jag att jag blir rik, kan jag bli det.

I stället visar forskning att för mycket drömmande mål kan passivisera oss. En studie publicerad i *Journal of Experimental Psychology: General* 2011, genomförd av **Achtziger, Gollwitzer** och **Sheeran**, påvisade att utan handlingsplaner

kunde deltagarna känna att de i förtid uppnått målen. Det minskade deras faktiska ansträngningar.

Ytterligare stöd kommer från en studie publicerad i *Psychological Science 2018* av **Wang** och **Fishbach**. De menade att personer som inte reflekterade över hinder och utmaningar var mindre benägna att ta itu med de faktiska svårigheter och risker som deras mål kunde involvera.

När Barbra Ehrenreich undersökte positivitetskulturen i USA fann hon att den gått så långt att höga chefer och styrelseledamöter kunde avskedas om de inte var positiva till vilka planer företaget än hade. Flera företagskatastrofer följde av detta sätt att styra.

Även om lyckoindustrin inte erbjuder någon realistisk lösning för dem som lider eller dem som befinner sig i utsatta positioner kan vi behöva hitta strategier för att stå ut med tillvaron.

Hjärnforskningsjournalisten **David Rock** skriver i *Your brain at work* att hjärnan blir mer olycklig av att bli besviken än av att ha rätt i sin positivitet. Men vi blir väldigt lyckliga när vi får fel om vår pessimism. Därför kan en lite för negativ inställning göra oss lyckligt överraskade mer ofta och därmed oftare glada.

Att sträva efter konstant lycka och positivitet kan vara utmattande och kräva mycket energi. Ibland kan en viss grad av nedstämdhet eller en känsla av stillhet och lugn vara vilsam och nödvändig för att återhämta sig och reflektera. Det är en naturlig del av mänskliga känslor och upplevelser.

Ett sätt att må bra kan möjligen vara att med andra göra livet bättre för sig och andra samtidigt på något sätt. Vissa kanske finner lyckan i att hjälpa andra i kyrkan eller med meditation. Andra vill bekämpa nedskärningarna av välfärden eller rädda miljön. Själv upplever jag en tillfredsställelse i att stå upp för det jag tycker är rätt. Det rätta behöver inte

vara högmoraliskt. Det rätta inkluderar insikten om att vi är inte mer i stånd att döma än under våra svagaste punkter i våra liv. Men att göra så gott vi kan tror jag ger en bättre tillfredsställelse än att söka lycka.

En variant för att stå ut är kanske att acceptera att olycka och lidande är en del av livet. Dels finns världens orättvisor, dels de konstanta utmaningarna i allas våra liv och dels växlar vårt inre mellan lycka och olycka under dagen ofta på rätt oberäkneliga och extrema sätt. Men kan vi acceptera att världen innebär ett visst lidande för att travestera Buddha, så kanske livet blir lite lättare?

De tankar och åsikter vi bekämpar tar ofta över oss, är min erfarenhet. Att stanna upp och acceptera kan ge oss en bättre möjlighet att välja i våra liv.

Text: Oskar Brandt

Bild: Tasy Hong, Pixabay