

Hellre Dr Phil än Fredrik Reinfeldt

THEODOR PAUES

Pr-konsult



”... **TY INTERNATIONALEN** åt alla lycka bär”. Rösta på oss – bli lycklig. Knepet är lika oemotståndligt som att sälja tandkräm med löfte om vitare tänder. Och vänstern är långt ifrån ensam.

Moderaterna fick rungande applåder i riksdagen när de lovade att ett avdrag för hushållsnära tjänster skulle göra både barn och föräldrar lyckligare. På samma sätt har högern hävdade att lycka är ett eget rum i världen, att få köra bil i Stockholm utan att betala för sig och att fritt få säga upp misshagliga medarbetare.

Internationalens författare gick på känsla. Men på senare år har forskningen utvecklats och bidragit med ny kunskap.

Den brittiske ekonomen och labourpolitikern Richard Layard har i sin bok *Happiness: Lessons from a New Science* (Allen Lane, 2005) kommit fram till att människor inte blir lyckligare av högre tillväxt, och framför allt att amerikaner inte blir det.

Kritiska studier har dock visat att Layards slutsats bygger på svagheter i

hans eget material och att slutsatsen snarast är den motsatta. Människor är lyckligare i rika länder. Lyckoforskaren Ruut Veenhoven har funnit att även i länder med omfördelade välfärdssystem misslyckas politikerna att sprida lyckan jämnare mellan rik och fattig.

Forskningen om nationell lycka är dock ännu skakig och prövande. De skarpa slutsatserna är få.

Men frågan är om inte hela ansatsen är fel. För även om det finns ett samband mellan politik och lycka, finns det andra samband som är starkare.

Den amerikanske psykologen och samhällsvetaren David Niven har sammanställt vetenskapliga samband kring lycka. Han konstaterar bland annat att vi blir lyckliga av att stänga av tv:n, att aktivt planera för hur vi ska leva ett lyckligt liv, att hålla oss sysselsatta, att äta lite frukt varje dag, att fokusera på det goda i livet, att låta jobbet bli ett kall och att gå och lägga oss i tid.

Andra forskare har i kontrollerade experiment funnit att människor som stoppar in en penna på tvärs i munnen, så att de tvingar sig att spänna kindmusklerna i ett ansträngt leende, faktiskt blir gladare.

I DAGSLÄGET ÄR det vetenskapliga stödet alltså starkare för att vi blir lyckliga av pennticket än av välfärdsstaten. Med det i ryggen kan man fråga sig om vi verkligen vill utsätta oss för politikens grandiosa planer för hur vi ska bli lyckliga, hur väl förankrade de än är i vetenskapen.

Lycka är individuellt. De flesta kanske blir lyckliga av att gå och lägga sig tidigt och äta mycket frukt, men just du kanske föredrar att äta pizza och avsluta natten med att se soluppgången.

Om något är psykologer i dag överens om att människor blir lyckliga när de själva tar ansvar för sin lycka. Vi måste själva ta reda på vad vi gillar och forma våra liv därefter.

Texaspsykologen Phillip McGraw,

mer känd som tv-profilen Dr Phil, formulerar budskapet krasst i sin bästsäljare *Livsstrategier* (Prisma, 2003):

”Inse och acceptera att du är ansvarig för ditt liv. Om du inte tycker om ditt jobb är du ansvarig för det. Om du är överviktig är du ansvarig för det. Akta dig för att köra fast i frågan om det som hänt dig är rättvist eller orättvist. Är det orättvist så är det, men du måste ändå göra något åt det.”

Dr Phils böcker har sålts i över 300 000 exemplar, bara i Sverige. Och

”Om något är psykologer i dag överens om att människor blir lyckliga när de själva tar ansvar för sin lycka.”

samma budskap återkommer genomgående i floden av storsäljande psykologiböcker inriktade på att hjälpa människor att bli lyckliga: Sätt dig i förarsätet till ditt liv.

MÖJLIGHETERNA ATT TA kommandot över sitt liv, att ta ansvar, är olika i olika politiska system. Demokratier erbjuder fler frihetsgrader än diktaturer, vilket också syns i lyckoforskningen.

Men även i det friaste samhälle finns alltid alternativet att inte söka lyckan. Vi kan alltid hoppas på att någon annan tar ansvar åt oss. Vi kan alltid skylla ifrån oss på föräldrar, arbetsgivare eller samhället. Vi kan gräva vår egen grav, och ingen kan stoppa oss.

Eller så kan vi välja en annan väg. Vi



kan fortsätta köpa vår politiska tandkräm efter egen övertygelse. Men för att visa vårt bländvita leende måste vi dra upp mungiporna på egen hand. ☺