

# Innehåll

|           |                                                   |     |
|-----------|---------------------------------------------------|-----|
|           | Förord.....                                       | 7   |
| KAPITEL 1 | Ett anmärkningsvärt faktum .....                  | 11  |
| KAPITEL 2 | Vad är lycka? .....                               | 27  |
| KAPITEL 3 | Livstillfredsställelse.....                       | 49  |
| KAPITEL 4 | Att mäta lycka .....                              | 63  |
| KAPITEL 5 | Källorna till lycka .....                         | 75  |
| KAPITEL 6 | Bortom lycka: välbefinnande .....                 | 107 |
| KAPITEL 7 | Att gå utanför sig själv:<br>dygd och mening..... | 125 |
| KAPITEL 8 | Ett gott liv .....                                | 147 |
|           | Tack.....                                         | 171 |
|           | Referenser och lästips.....                       | 173 |
|           | Illustrationer .....                              | 191 |
|           | Register .....                                    | 193 |



# Förord

Det råder ingen brist på korta introduktioner till lyckoforskning. Du hittar vanligen ett antal i den sektion av bokhandeln där populärvetenskap och självhjälpslitteratur samsas (om det är vad de gör). Omslagen använder gärna klara, glada färger; gult och ljusblått, kanske ett stiliserat leende på omslaget – som det här. Dessa böcker är oftast baserade på sund vetenskap, även om författarna låtit sig övertalas till problematiska förenklingar och till att ge tips på hur man blir lycklig.

Lyckoforskning som fält och som begrepp är inte särskilt gammalt – startdatum brukar sättas till Martin Seligmans ordförandeskap för APA (the American Psychologist Association) 1998, som satte den positiva psykologin i centrum. Två år senare etablerades fältets flaggskepp: *Journal of Happiness Studies*.

När gränslandet mellan forskning och mer spekulativ självhjälpslitteratur började befolkas av alltmer svårbestämbara publikationer kom också en förutsebar motreaktion. Guldruschen är med största sannolikhet över, bokströmmen har börjat sina och en marknad för lyckoforskningskritik har uppstått.

Någonstans där publiceras alltså nu Dan Haybrons *Kort om lycka*. Det är inte i första hand en bok om lyckoforskning, även om en del resultat därifrån kommer till användning. Haybrons

arbete tillhör snarare en tradition av filosofiskt tänkande som är lika gammal som filosofin själv. Det handlar om vad lycka är och om vad det har att göra med det goda livet. Samtida filosofiska teorier om definitioner och förklaringar har en tendens att bli tekniska och svårgreppbara. Men Haybrons tillvägagångssätt är i grunden mycket enkelt. Frågan är: Vem skulle vi kalla lycklig? Lycka är inte bara en beskrivande term. Det är också, åtminstone delvis, en normativ term. En rimlig teori om lycka måste därför förklara varför människor tenderar att sträva efter lycka för sig själva och för dem de bryr sig om.

Genom en dialog med olika lyckoteorier resonerar sig Haybron fram till en egen teori, också den föredömligt enkel och rimlig. Utan att avslöja för mycket: lycka förstås som en slags emotionell trygghet. En person kan fylla sina dagar med lyckoupplevelser utan att för den sakens skull *vara* lycklig – lycklig är den vars lyckoupplevelser *bottnar* i en sådan trygghet.

Haybron är föredömligt försiktig när det gäller att ge råd. Han visar snarare hur vi bör *tänka* om lycka än hur vi bör *bete* oss för att bli lyckliga. Men hans uppfattning om lycka genererar ändå ett antal rekommendationer. Lycka är till stor del beroende av social trygghet, och av frånvaron av stress. Man skulle kunna säga att välbefinnande är beroende av det som på samhällsnivå kallas "välfärd". Och häri ligger säkert en del av förklaringen till att Sverige, och andra länder som beskrivs som välfärdsstater, konsekvent hamnar så högt upp i lyckorankingar – Sverige är till exempel femma i World Happiness Report 2013.

Lyckoforskare har vi än så länge bara en handfull i Sverige,

men teorier om välbefinnande – well-being – har under lång tid varit centrala inom den svenska filosofiska diskussionen. *Kort om lycka* ger ett lika genomtänkt som lättillgängligt bidrag till den diskussionen.

David Brax, april 2014



# Ett anmärkningsvärt faktum

Jag har funderat över din lugna sömn, och det var anledningen till att jag inte väckte dig, för jag ville bespara dig smärta. Jag har alltid uppfattat dig som lycklig i ditt temperaments lugn. Men aldrig hade jag skådat dess like, det enkla och glädjefyllda sätt med vilket du möter denna olycka.

*Kriton till Sokrates, i väntan på Sokrates avrättning.  
Ur Platons Kriton*

Jag frågade några medlemmar av Pirahã-folket en gång under mina tidiga missionärsår om de visste varför jag var där. ”Du är här eftersom det är en vacker plats. Vattnet är vackert. Det finns god mat att äta här. Pirahã är trevliga människor.” Det var och är Pirahã-folkets syn på saken. Livet är gott. Alla uppfostras tidigt till att ta vara på sig själva, och det leder till ett samhälle med nöjda medlemmar. Det är svårt att argumentera mot det.

*Daniel Everett, Don't Sleep, There Are Snakes*

## Lycka på oväntade platser

Under mänsklighetens hela historia har det aldrig funnits en bättre tid att leva än nu. Ekonomen Charles Kenny har till och med kallat perioden 2000–2010 det ”bästa decenniet

någonsin”. Trots de krig som rasar i olika delar av världen är sannolikheten mindre än någonsin för att dö för annans hand. Vi kan förvänta oss att leva *årtionden* längre än någon annan generation fram till det senaste århundradet. Internationellt är medellivslängden 68 år, mer än dubbelt så hög som år 1900. Extrem fattigdom och många former av förtryck är på tillbakagång. Och du och jag kan njuta av ett materiellt och kulturellt överflöd som de flesta människor i vår historia inte kunnat drömma om. Vi är, historiskt sett, *rika*.

Vi är faktiskt så lyckligt lottade att vi lätt kan komma att tro att de som saknar detta överflöd måste vara olyckliga. Eller i alla fall långt mindre lyckliga än vi.

Denna tanke är inte med automatik korrekt. Se på den grekiske tänkaren Sokrates. Visst, han mer eller mindre uppfann filosofin, och den västerländska civilisationen också medan han ändå var i farten. Men han hade ingen tv, diskmaskin, ugn, luftkonditionering, fläkt, telefon eller klocka. Ingen Xbox, ingen iPod, iPad eller iVatusansomhelst. Sokrates levde i vad vi idag skulle kalla en ”mindre utvecklad” stad, vid namn Aten, där ingen hade någon av dessa saker. Det fanns inte ens någon Världsbank som kunde bygga en damm åt dem. De rikaste atenarna hade slavar, vilket förmodligen var ett plus (för atenarna i alla fall, inte för slaverna).

Men i materiella termer var de, med dagens mått, fattiga. Inget kylskåp, ingen toalett, inget toalettpapper, ingen antibiotika, och inga bedövningsmedel värda namnet. På kvällarna fanns det inget att göra, så man var tvungen att prata med andra människor, i brist på bättre. Och dricka vin och äta

grekisk mat. Sjunga några låtar, dra en eller annan vits. Titata upp mot den stjärnklara himlen. Och testa teorier om den bästa sortens partner för att utforska köttets lustar (se Platons *Symposium*). På den ljusa sidan kan vi notera att Sokrates faktiskt lyckades bli rätt gammal. Hade han inte tvingats dricka en bägare odört hade han blivit ännu äldre.

Vaddå, inga tårar för Sokrates? Kanske fick du intrycket att han, allt sammantaget, var ganska lycklig. Så lyder i alla fall standardtappningen av historien. Sokrates, med sitt outtröttliga goda humör och jämnmod, även inför döden, var legendarisk, och i stort sett alla de stora filosofiska skolorna som följde framhöll honom som sinnebilden för den lycklige, blomstrande mannen. Mycket har sagts om Sokrates, men inte att han skulle vara "ömkansvärd". Han hade, av allt att döma, det som även dagens bekväma läsare omedelbart skulle känna igen som ett gott liv. Sokrates saknade inget.

Snabbspola framåt ett par tusen år. En grupp psykologer ger sig ut för att studera välbefinnande i tre traditionella, småskaliga samhällen: amish, massajer och inuiter. Amishfolket lever i traditionella jordbrukssamhällen på ett sätt som är mycket likt livet för ett par hundra år sedan. De räds inte ny teknik så länge den inte hotar deras värderingar av gemenskap och ödmjukhet. Massajerna är ett herdefolk vars medlemmar bor i hyddor gjorda av gödsel, och vars män förväntas döda ett lejon med ett spjut för att bevisa sin manlighet. Inuiterna lever i ett jägar- och samlarsamhälle på Grönland – förmodligen en av världens minst tilltalande platser att vara jägare-samlare på.

Forskarna tillämpade mängder av olika mått på lycka och

livstillfredsställelse i vart och ett av dessa samhällen, inklusive mått på positiva och negativa känslor. (Inte det enklaste – för att få massajer att ens prata med dessa föraktliga stadsbor fann forskningsledaren det nödvändigt att utsätta sig för en mycket, mycket smärtsam offerritual, som i huvudsak går ut på att bitar av bröstet bränns bort, muskler och allt, med en glödande stav. Och den som så mycket som piper är en mes.) Tabell 1 visar deras resultat jämfört med vissa andra grupper, om man enbart ser till självrapporterad tillfredsställelse med livet.

Mått på positiva kontra negativa känslor var också gynnsamma för alla tre grupperna, särskilt de gladlynta massajerna.

Tabell 1 Livstillfredsställelse hos olika grupper

---

**Grupper över medelvärdet**

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| <i>Forbes</i> rikaste amerikaner         | 5,8 |
| Amish i Pennsylvania                     | 5,8 |
| Inuiter (inuitgrupp från norra Grönland) | 5,8 |
| Östafrikanska massajer                   | 5,4 |
| Internationella studenter (47 nationer)  | 4,9 |
| Calcuttas sluminneväånare                | 4,6 |

*Skalans mittpunkt = 4,0*

**Grupper under medelvärdet**

|                        |     |
|------------------------|-----|
| Sexarbetare i Calcutta | 3,6 |
| Hemlösa i Calcutta     | 3,2 |
| Hemlösa i Kalifornien  | 2,9 |

---

*Poängen baseras på svaren på påståendet "Du är nöjd med ditt liv", på en 7-gradig skala från 1 (instämmer inte alls) till 7 (instämmer helt).*

Många skulle tolka de här resultaten som att invånarna i dessa "fattiga" samhällen alla är lyckligare än den genomsnittlige *studenten*, och i två fall lika lyckliga som de rikaste amerikanerna. Detta skulle vara en förhastad slutsats, vilket kommer att visa sig. Men om livet bara är en jämmerdal för dessa människor har de tydligen inte upptäckt det.

Mängder av liknande resultat har noterats i tvärkulturella studier av välbefinnande, faktiskt i en sådan omfattning att en nyligen publicerad vetenskaplig studie om globala trender kring lycka fick underrubriken "paradoxen med lyckliga lantbrukare och missnöjda miljonärer". Den hittills bästa internationella studien av människors välbefinnande, Gallup World Poll, har kartlagt över 136 000 personer i 155 länder, utifrån ett brett urval av mått på livstillfredsställelse, emotionell erfarenhet och andra aspekter på upplevd livskvalitet. Den lyckligaste nationen? Med ett av måtten på livstillfredsställelse vann Danmark, ett land som ofta tar hem topplaceringar i denna typ av studier.

Sett till dagliga upplevelser – på ett ungefär; hur trevligt eller känslomässigt givande livet är – gick guldmedaljen till ... Panama. Med det måttet kom USA på 57:e plats. När måttet är livstillfredsställelse tog USA en mer respektabel 14:e plats. Costa Rica, ett fattigt land som saknar armé, men som har fungerande demokrati och allmän sjukvård, och en medellivslängd jämförbar med USA:s, blev planetens femma i dagliga upplevelser och sexa i livstillfredsställelse. (Om än ovetenskapligt frågade jag nyligen en ung kvinna som hade varit bosatt på Costa Rica en tid, om dessa iakttagelser stämde överens med hennes erfarenhet.