

# Lyckan att leva för andra

Ett plakat med Lagstadgad lycka åt alla i ett förstamajståg vore kanske kul. Fast det skulle väl knappast ha någon verkan; ingen skulle en ta det på allvar. Vi har svårt att hitta någon gemensam nämnare för vad lycka är. Med det finns en del forskning, och den är intressant.

Enligt Filip Fors, lyckoforskare vid Umeå universitet, visar många studier på att det går att öka sin lycka. Enligt en sådan är 50 procent av vår förmåga till lycka generiskt bestämd och 10 procent beror på omständigheter och slump. Men 40 procent kan man påverka själv.

Lycka är inte samma sak som tillfällig glädje, utan definieras som ett tillstånd när man både känner välbefinnande och är tillfreds med sitt liv. Tvärtemot vad många tror blir vi inte lyckligare av pengar. Skönhet och framgång räcker inte heller. Hög intelligens är ingen garanti alls och nya prylar fungerar bara för en kort stund. Snart är vi på samma nivå som förut – vi vänjer oss vid vad vi har helt enkelt. Däremot har goda nära relationer, vänskap och kärlek, arbete, en socialt och fysiskt aktiv fritid dokumenterad effekt. Det finns undersökningar som visar på, att religiös tro bidrar till välbefinnande och till beredskap att möta livets påfrestningar. Om man tror att tillvaron vilar i Guds hand, vad som än händer, då har man nog lättare att se meningsfulla mönster, där andra bara ser en grym slump. Men tron kan knappast kopplas till nyttoaspekten. Tror gör man för att man tror – att Gud finns och att vi kan ha en relation. I mina ögon finns det ingen motsättning mellan mänskligt och kristet. Det kristna bor i det mänskliga, inte någon annanstans. Människa först och kristen sedan, sa diktaren Grundtvig. Jag vill gärna tillägga: alltid sökare. Vi är på väg genom livet och vi behöver hjälpas åt under vandringen.

Frågan är om det alls är meningsfullt att jaga lycka för egen del. Det har docenten i filosofi Bengt Brülde kommit fram till. Tvärtom är det så, att livet blir meningsfullt, när man försöker göra gott utanför den närmaste kretsen. I stället för att jaga lyckan borde vi söka meningen med livet. Vi behöver ett centralt livsmål, en röd tråd att följa. Den som arbetar för en bättre värld tillsammans med andra, som gillar att göra det och som i samband med det brukar och utvecklar sina förmågor, en sådan person lever ett meningsfullt liv. Hon är också lyckligare än de flesta.

*Anita Bohl, volontär i Karlskoga församling*

*Info om Anita:*

*Anita Bohl har i många år verkat som volontär i Karlskoga församling. Hon har skrivit ett flertal texter för barn och barnkör, engelska översättningar, musikalerna, psalmer m.m.*