Lykkeverktøy

Ingunn Hagen

Lykkeverktøy

for fagfolk som jobbar med menneske

CAPPELEN DAMM AKADEMISK

© CAPPELEN DAMM AS, Oslo, 2018

ISBN e-bok: 978-82-02-63100-0

ISBN trykt bok: 978-82-02-56753-8

1. utgåve, 1. opplag 2018

For materialet i denne publikasjonen gjeld reglane i åndsverklova. Utan særskild avtale med Cappelen Damm AS er all framstilling av eksemplar og tilgjengeleggjering tillate berre så lenge det er heimla i lov eller gjennom avtale med Kopinor, interesseorgan for rettighetshavarar til åndsverk.

Omslagsdesign: Laila Mjøs grafisk design & illustrasjon
Sats: Bøk Oslo AS
Trykk og innbinding: AiT Bjerch AS, Oslo, 2018

Forfattaren har motteke støtte frå Det faglitterære fond

www.cda.no
akademisk@cappelendamm.no

Forord

Kvifor skriva ei bok for studentar og fagfolk om lykkeverktøy? Det har eg stundom spurt meg sjølv om. Og kva har dette temaet med yoga, mindfulness og coaching å gjera?

Det har vore, og er også i dag, mykje fokus på livsglede og lykke. Stadig blir nye bøker om lykke publiserte, og temaet er ein gjengangar i media. Eg er sjølvsagt også påverka av at yoga, mindfulness og coaching er aktuelle tema og praksisar i tida. Det verkar som om mange i vår tid er opptatte av slike verktøy for utvikling, både personleg og fagleg.

Som person er eg nysgjerrig på menneske – på korleis ulike menneske vel å leva livet sitt, og på kva som gir dei meining. Kva gjer menneske i kvardagen for å oppleva livsglede og trivsel? Kva livshaldning ser ut til å fremma lykke?

Menneske uttrykker livsglede på ulike vis, frå måten dei smiler på, ler, ja endåtil strålar på, til måtar dei bevegar kroppen på, dansar, leikar og syng. Livsglede og lykke kjem også til uttrykk i måtar ein vurderer sitt eige og andre menneskes liv på. Det mest oppbrukte dømet er optimisten som ser glaset som halvfullt, medan pessimisten ser det som halvtomt. Men kva får nokre til å vurdera same røynda som full av sjansar, medan andre først og fremst ser problema? Det handlar om korleis vi ser på verda, om det er med nysgjerrigheit og velvilje, eller med eit meir kritisk og negativt blikk. Kritikk er viktig, men ikkje like veleigna som ei generell livshaldning.

Derfor vil denne boka drøfta teknikkar eller verktøy som muligens kan fremma livsglede og lykke. Min eigen fasinasjon for desse spørsmåla er motivasjonen for å skriva om det. Eg har personleg erfaring både med yoga, mindfulness og coaching, og har opplevd positiv effekt av desse verktøya, både på meg sjølv og andre.

Yoga, mindfulness og coaching er populære praksisar, både for enkeltpersonar og leiarar og tilsette i institusjonar og bedrifter. Teknikkane har som mål å fremma god psykisk helse i tillegg til personleg og fagleg utvikling. Mange barn, unge, vaksne og eldre opplever stress i kvardagen, noko som stenger for oppleving av lykke og livsglede.[1] I ein stressa kvardag opplever mange menneske eit behov for meir ro, og rom for å kjenna etter korleis dei har det, noko som kan vera første steget på vegen til auka livsglede og lykke.

Mange fortener takk for å ha bidratt til og inspirert meg til å skriva denne boka. Først og fremst son min Odin André Hagen Jacobsen, sambuar Dan Yngve Jacobsen og hunden min Alfa, som alle gir meg daglege lykkeaugneblikk, men også utfordringar. Dei har også støtta meg i skrivearbeidet på ulike vis. Takk også til foreldra og søskena mine, som alltid har støtta meg, og til gode venner! To nære venner og kollegaer har bidratt spesielt i arbeidet som dannar grunnlaget for boka: Dorte Odde er medforfattar på kapittel 7 om coaching. Usha Sidana Nayar har vore samarbeidspartnaren min i mange år, no seinast på forsking om yoga. Eg har også delteke på givande kurs om yoga og mindfulness – Lea Loncar, Pundit Radeshyam Mishra, Charlotta Martinus og Barbara Rose Sherman fortener spesiell takk. Takk også til Norsk faglitterær forfatterforening (NFFO) for økonomisk støtte til bokprosjektet.

Organisasjonen Acem skal ha æra for å ha introdusert meg til meditasjon og yoga. Eg lærte om coaching i CTI-Norge. Fagmiljø som Zenit Yoga, Arctic yoga festival, forskingsgruppa Contemplation, Communication & Well-being (CCW), Institutt for psykologi, NTNU og initiativet for eit Senter for integrativ helse og velvære (SIVH) har alle inspirert meg. Institutt for psykologi ved NTNU har vore ein god arbeidsplass undervegs. I siste fasen av skrivearbeidet har University of California, Santa Barbara (UCSB) vore ein gunstig stad å ha forskingstermin. Til slutt takk til studentar ved Institutt for psykologi, som har vore medforskarar og som har lært meg mykje. Også studentar på NTNUs vidareutdanningskurs «Mindfulness, coaching og eksistens-psykologiske samtalar i liv og arbeidsliv» som underteikna har

1 https://www.nrk.no/Noreg/nordmenn-pa-europa-toppen-i-jobbstress-1.12628966. Sjå også Bakken, Anders (2017): *Ungdata 2017. Nasjonale resultater*. Oslo: Høgskolen i Oslo og Akershus.

hatt ansvar for saman med Dorte Odde, har inspirert meg, ved sin eigen personlege vekst og faglege utvikling. Til slutt vil eg takka Even Emaus, redaktørkontakten min i Cappelen Damm Akademisk. Han har vore til uvurderleg støtte ved ferdigstillinga av boka.

Santa Barbara, juli 2018
Ingunn Hagen

Innhald

Forord 5

Lykkeverktøy for fagfolk som jobbar med menneske 13
Jakt på lykke 14
Oppbygging av boka 21
Kven er boka skriven for? 24

Kapittel 1
Kva er lykke? Kan kontemplative teknikkar bidra til lykke? 27
Lykke er viktig 28
Lykke er 29
Hedonistisk og eudaimonisk lykke 31
Synonym for lykke 34
Kan vi auka vår eiga lykkekjensle? 36
Lykkefokus og lykkepress 37
Kontemplative teknikkar – mindfulness og yoga 40
Coaching som verktøy for personleg og fagleg vekst 42

Kapittel 2
Den ekte lykka. Vilkår for trivsel og blomstring 47
Positiv psykologi, ekte lykke og blomstring 48
Ekte lykke og signaturstyrkar 49
Blomstring og velvære heller enn lykke? 50
«Well-being theory» – ein multidimensjonal teori 52
Å læra lykke og velvære 54
«Everyone Wants to be Happy» 55
Oppskrift på lykke og avvising av lykkemytar 57
Lykkestrategiar 59
Bli lykkelegare 62

Meir lykke og livsglede 64
Ti lykketips 65

Kapittel 3
Ei utforsking av fenomenet lykke 69
Forsking på lykke 69
Meining og sosiale relasjonar 72
Autonomi og fridom 74
Balanse mellom ulike livsområde 78
Lykke og meistring 81
Lykke i dei små tinga? 82
Ansvar for eiga lykke? 84

Kapittel 4
Jakt på lykke 89
Lykkeprosjektet – «The Happiness Project» 90
Oppdrag lykke – tv-serie om å bli lykkelegare 93
Lykke gjennom sosiale relasjonar 95
Medieteknologi, sosialt liv og lykke 96
Norsk lykke 98
«Viss eg berre blei lottomillionær» – om lykke og pengar 101
Trivsel og lykke i arbeidslivet 102
Lykkelege nasjonar – GNH 104

Kapittel 5
Lykke og livsglede gjennom mindfulness 110
Lykke gjennom mindfulness – inspirasjon frå buddhisme 111
Mindfulness – eit verktøy for lykke og nærvær? 112
Vakent til stades i eige liv 115
Mindfulnessbølga 116
Merksemdstrening 118
Kvifor mindfulness? 120
Lev deg lykkeleg – med meditasjon? 121
Sjølvmedkjensle og eigenomsorg 123

Kapittel 6
Personleg utvikling ved hjelp av yoga 127
Kva er yoga? 128
Utdjuping av den åttedelte vegen 129

Yoga og lykke 134
Yoga for stresshandtering og betre mental helse 137
Yoga i skulen 139
Stress i arbeidslivet 141

Kapittel 7
Coaching som sjølvutvikling – personleg og fagleg 149
Dorte Odde er medforfattar av kapittelet
Kva er coaching? 149
CTI – Co-active coaching 151
Kjerneprinsipp i co-active-modellen 153
Protreptikk – filosofisk coaching 158
Kva er protreptikk? 158
Kven utøver protreptikk, og kven mottar? 160
Verdiar og verdidilemma 160
Kritikk av coaching på arbeidsplassen 163

Kapittel 8
Vellykka aldring. Korleis oppnår ein det? 167
Aktiv aldring? 168
Suksessfull eller vellykka aldring? 171
Livsglede for eldre – endring av institusjonar 174
Lykke, mental helse og forebygging gjennom livsløpet 176
Kvardagslykke i eit livsløpsperspektiv 178

Kapittel 9
Korleis fremma lykke og livsglede, personleg og fagleg utvikling – oppsummering 187
Lykkepress versus opplevd lykke 188
Lykke, livsglede, meining? Hedonia og eudaimonia 189
Tips for å bli lykkelegare? Det allmenne og det unike 190
Individuell og samfunnsmessig søkjelys på lykke 193
Mindfulness, yoga og coaching – alltid på veg eller aldri god nok? 194
Forventningar om lykke og livsglede i livsløpet 196
Lykke og livsglede – personleg vekst og faglig utvikling 197

Stikkord 201

INNLEIING

Lykkeverktøy for fagfolk som jobbar med menneske

«Det er ikkje korleis du har det, men korleis
du tar det, som betyr noko.» (ordtak)

Korleis er det å vera menneske i dagens samfunn? I Noreg lever vi i eit av verdas rikaste og lykkelegaste land (*World Happiness Report*, 2017). Likevel opplever mange menneske både stress og psykiske problem, noko som kan hemma/stengja for både lykke, livskvalitet og livsglede. Til dømes viser den siste Ungdata-studien (Bakken, 2017) at sjølv om dei fleste ungdommar trivst og har det bra, er det mange som har bekymringar i kvardagen. Særleg opplever jenter skulen som stressande.[2] Eit viktig funn i denne undersøkinga er også at omfanget av psykiske helseplager aukar. Det er snakk om ein markant auke for både gutar og jenter. Likevel er ungdom generelt optimistisk med tanke på framtida, og to av tre ungdommar er sikre på at dei vil få eit godt og lykkeleg liv.

Også i den vaksne delen av befolkninga er opplevinga av stress utbreidd. Noreg ligg på Europatoppen når det gjeld oppleving av stress på jobben hos tilsette. Det er tilsette i relasjonelle yrke som helsepersonell, lærarar og serviceyrke som opplever mest tidspress og stress.[3] Samstundes finst det fleire døme på førebygging knytt til utsette yrke, som mellom helsearbeidarar (sjå Meneses mfl., 2015). Like fullt opplever mange i dag at dei prøver å leva opp

2 I denne undersøkinga blir heile 240 700 elevar i ungdomsskulen og vidaregåande skule intervjua. Slike nasjonale Ungdata-rapportar er utgitt årleg sidan 2013.

3 Sjå til dømes https://www.nrk.no/Noreg/nordmenn-pa-europa-toppen-i-jobbstress-1.12628966 og også https://osha.europa.eu/en/themes/psychosocial-risks-and-stress

til motstridande forventningar om å vera effektive på jobben, prestera godt på skulen, vera ein kul ungdom, gode foreldre og framstå som vellykka.

Også eldre møter ei rekke slike motstridande forventningar som krav om å nytta ny teknologi, reisa og halda seg «evig ung» trass aukande alder.

Ungdom opplever krav om å vera «på» i sosiale media nærmast døgnet rundt. Mange unge ser ut til å bli stressa av forventningspresset, noko som kan gå utover både helse og humør. Nokre ungdommar utviklar også psykiske problem, som Bakken (2017) fann i si studie.

For mange kan teknikkar som fremmar betre kontakt med eigen kropp og eige sinn, vera nyttige. Samtalar som stimulerer ein til å reflektera over eigne verdiar og val, kan vera fruktbare. Det gjeld å finna ut av kva som gir meining for ein sjølv, slik at vala ein gjer er funderte i eigne interesser og pasjonar. Basert på nyare forsking, som vert drøfta i boka, framstår kontemplative praksisar som yoga, mindfulness og coaching som verktøy med potensial for vekst og livsglede, men også for personleg og fagleg utvikling.

Jakt på lykke

Lykke er i utgangspunktet noko svært positivt. Men omgrepet er etter kvart blitt noko belasta og klisjéfylt, noko som delvis heng saman med litt «sukkersøte» vekebladsversjonar av lykke. Medieframstillingar har også bidratt til at lykke er blitt normativt og noko som folk føler seg «pressa til» for å framstå som vellykka, heller enn at dei kan kjenna på kva lykke er for dei sjølve. Ein oppfattar kanskje lykke som noko intenst og overstrøymande, slik at eigne gleder i kvardagen bleiknar i samanlikning. Likevel er lykke så sentralt for menneske, både i ulike typar medie- og populærlitteratur og i faglitteratur, at eg ønsker å utdjupe korleis ein kan forstå lykkeomgrepet.

Den kjende psykiateren Viktor Frankl skriv følgande om lykke: «Happiness cannot be pursued; it must ensue …» (Frankl, 1984). Lykke kan ein ikkje forfølga, lykke følger (av andre val). I dag strevar mange (menneske) – både unge og gamle – med å finna meining med og retning i livet sitt.[4] Som Skau peikar på i boka *Gode fagfolk vokser. Personlig kompetanse i*

4 Som Frankl påpeikar i klassikaren *Man's Search for Meaning:* det å skapa meining er viktig for menneske, fordi det gir retning og håp for framtida.

arbeid med mennesker (2005/1998), er meining ikkje noko ein kan kjøpa eller overta frå andre. Det er noko ein skaper sjølv i måten ein lever livet sitt på, og ved korleis ein skaper relasjonar. Med mange moglege val kan også dette opplevast som ein stressfaktor.

Moderne menneske jaktar også konstant på lykke, noko som kan tolkast som ein måte å skapa meining på. Ein ønskjer å kunna leva det gode livet. I boka The *Power of Meaning: Crafting a Life That Matters* hevdar Smith (2017) at meining er viktigare enn lykke. Eg vil heller seia at meining er eit viktig element i lykke, noko som er i tråd med ei eudaimonisk forståing av lykke.[5] For 250 år sidan stod følgande artikkel på trykk i forløparen til *Adresseavisen*: «Hvilket folk kan kaldes lykkeligt?» Forfattaren fortset: «Alle Mennesker har en Drift, at være lykkelige; men alle Mennesker har ikke eens (likt) Begreb om Lyksalighed.»[6] Det er denne variasjonen i forståinga av omgrepet lykke som er temaet i denne boka: Korleis kan vi forstå lykke, og korleis kan ein fremma livsglede, vekst og personleg og fagleg utvikling?

Dei siste tiåra har vi sett ei fornya interesse for tema som lykke og livsglede. Dei siste fem åra har lykke også komme på den internasjonale dagsorden gjennom FNs årlege *World Happiness Report*. Det vekte sjølvsagt oppsikt og glede her til lands at nordmenn i år blei kåra til verdas lykkelegaste folk. Men kva er lykke, livsglede og det gode livet? Lykkeomgrepet er kjent både frå faglitteratur (jf. Tatarkiewicz, 1976) og populærkultur. Livsglede er eit meir allment omgrep, som refererer til evna til å gleda seg over livet og til å skapa positiv meining i eige og andre sitt liv. Eg oppfattar lykke og livsglede som overlappande omgrep, som også har nær samanheng med god psykisk helse. I denne boka vil eg særleg drøfta lykkeomgrepet, sidan det er det omgrepet som er mest omtalt i faglitteraturen. Noko av det eg også vil utforska i boka, er korleis livsglede og lykke kan fremmast gjennom kontemplative praksisar som yoga, meditasjon og

---

5 Eudaimonisk: «Eudaimonisk lykke har taget navn af det græske 'eudaimoni' der er sammensat af 'eu', der betyder 'det gode', og 'daimonia', der henviser til et menneskes skæbne. Det eudaimoniske lykkebegreb stammer tilbage til de klassiske græske filosoffer, hvoraf det er fra Aristoteles, vi har den mest omfattende forståelse af begrebet.» http://www.lykkeforskning.aau.dk/definitioner-teorier/eudaimonisk/

6 Oppslag i *Adresseavisen* 23. oktober 2017, som omtalar denne artikkelen som stod på trykk i Kongelig allene privilegerede Tronhiem Adresse-Contoirs Efterretninger 23. oktober 1767.

mindfulness, og gjennom medvitne val stimulert av refleksjon og samtalar (til dømes med ein coach).

Ein kan stilla mange spørsmål knytt til lykke. Korleis opplever ulike menneske lykke og livsglede? Er dette enkeltøyeblikk av boblande livsglede, eller meir varige kjensler av å vera fornøgd med livet? Kva har lykke og livsglede med opplevd meining med livet å gjera? Kva kan vi sjølve bidra med (om noko) for å oppleva meir lykke i vårt eige liv? Kva kan samfunnet bidra med for å legga til rette for lykke og velvære i befolkninga?

Temaet livslykke var også sentralt for filosofar i antikken som til dømes Aristoteles (jf. Rabbås som nyleg redigerte boka *The Quest for the Good Life*, 2015). Rabbås brukar det kjende Aristoteles-sitatet: «Det vesentlige ved lykken er ikke rikdom og nytelse, men aktivitet, den frie utfoldelse av evner, samt vennskap med gode mennesker.»[7] Her skil ein mellom nyting, som er kortvarig, og lykke som ein måte å leva på. Når lykke handlar om å få vera i aktivitet og om å få utfolda evnene sine, blir lykke noko ein opplever som eit resultat av livsmeistring. Ein må heller ikkje gløyma dei gode relasjonane Aristoteles nemner.

Når ein spør folk om oppleving av livslykke, vil mange nemna spesifikke situasjonar eller relasjonar. Døme er opplevinga av lykke då ein fekk sin første sykkel, feira jul hos bestemor, fekk det første barnet eller vann i Lotto. Etter slike lykkeaugneblikk eller -toppar går livet gjerne tilbake til det normale. Psykologar finn endåtil at Lotto-vinnarar etter høgdepunktet då dei vann millionar, kan oppleva mindre glede i dagleglivet enn tilsynelatande mindre heldige menneske (sjå Csickszentimihalyi, 1999).

Omgrepet livsmeistring vekker også stor interesse i dag. Til dømes skal temaet livsmeistring og folkehelse inn i skulen (jf. Stortingsmelding 28).[8] Livsmeistring handlar om evna til å kunna forstå og påverka viktige faktorar i eige liv. Verdas helseorganisasjon (WHO) framhevar at meistringsaspektet ved god psykisk helse inneber å kunna realisera evnene sine, og å kunna bidra overfor andre og generelt i samfunnet. Helsedirektoratet vektlegg på nettsida si at god psykisk helse også inneber trivsel («well-

7 Sjå også oppslaget: https://www.nrk.no/trondelag/xl/hva-kan-antikkens-filosofer-laere-oss-om-lykke_-1.12829125

8 Meld. St. 28 (2015-2016) *Fag – Fordypning – Forståelse – En fornyelse av Kunnskapsløftet*.

being»).[9] Trivsel refererer i denne samanhengen til det å oppleva glede heller enn negative kjensler, og at ein har høve til å bruka eigne evner og kunna utvikla seg, og oppleva meining og autonomi. Det må vera samsvar mellom krav som omgivnadane stiller, og den enkelte sine føresetnader. Frå eit folkehelseperspektiv er det viktig å fremma god psykisk helse og trivsel for ungdom og menneske i alle aldrar, og dermed førebygga psykiske plager og lidingar (sjå til dømes rapporten Major redigerer: *Betre føre var… Psykisk helse: Helsefremmende og forebyggende tiltak og anbefalinger*, 2011).

Innanfor psykologifaget har det utvikla seg eit eige forskingsfelt om temaet lykke, såkalla «Happiness Studies». Ifølge den ungarsk-amerikanske psykologen Csikszentmihalyi er lykke eit viktig tema for fagfolk på psykologifeltet: «The job description for psychologists should encompass discovering what promotes happiness, and the calling of psychologists should include bringing this knowledge to public awareness» (Csikszentmihalyi, 1999: 827).[10] Dette fokuset på lykke er ein sentral premiss i positiv psykologi, som Csikszentmihalyi og Seligman, grunnleggaren av positiv psykologiretninga, omtaler som «the scientific study of optimal human functioning [that] aims to discover and promote the factors that allow individuals and communities to thrive» (Seligman og Csikszentimihalyi, 2000).[11] Vidare legg positiv psykologi, til liks med Aristoteles, vekt på at det å ta i bruk eigne menneskelege ressursar kan vera ei kjelde til lykke.

I staden for å fokusera på utfordringar og problem, ser forskarar innanfor positiv psykologi på potensialet vi menneske har (Seligman, 2002/2007; 2011). Forskarar på feltet har publisert akademiske handbøker, til dømes *Oxford Handbook of Happiness Studies*, redigert av David, Boniwell & Ayers, 2013. I denne boka bidrar den norske psykologen og lykkeforskaren Joar Vittersø med fleire artiklar om lykke frå eit psykologisk perspektiv. Boka rommar elles artiklar med eit breitt tverrfagleg spenn. Andre psykologar skriv meir brukarorienterte, men likevel forskingsbaserte bøker,

9 https://helsedirektoratet.no/folkehelse/psykisk-helse-og-rus/psykisk-helse-i-skolen/psykisk-helse-og-livsmestring-i-skolen

10 I mange land blir «psychologist» brukt om ein fagperson som har studert psykologi, medan psykolog i Noreg er ein beskytta tittel som er avgrensa til dei som har studert klinisk psykologi og deretter fått autorisasjon.

11 Sjå http://psycnet.apa.org/fulltext/2000-13324-001.html

som Lyubormirsky (2008) om *The How of Happiness* og Røysambs bok (2013) *Bli lykkeligere*.

I seinare tid er det også skrive mange populære bøker om lykke og velvære. I denne boka går eg nærmare inn i utvalde delar av denne lykkelitteraturen, med eit utforskande, men også kritisk blikk. Kanskje kan dette gi ei spire til å reflektera over kva lykke kan vera, og korleis ein kan oppleva meir lykke i sitt eige liv. For psykologar, helsearbeidarar og andre som jobbar med menneske kan det vera nyttig å få innsikt i kva som bidrar til menneskeleg lykke og psykisk helse, som «kompass» for å kunna bidra til eit godt liv for klientane.

Eit viktig spørsmål knytt til lykke er kva vår eiga livshaldning har å seia for i kva grad vi opplever å vera lykkelege eller ikkje, og kva det inneber. Innleiingsvis i dette kapittelet nemner eg ordtaket eller den psykologiske grunninnsikta om at korleis ein «tar det» ofte har meir å seia enn korleis ein har det. Denne frasa blir ofte brukt. Til dømes skreiv psykologen Julie van der Weele:

> Det kommer ikke an på hvordan du har det, men hvordan du tar det. Høres dette kjent ut? Mye av vårt vestlige tankegods rundt lidelse kan oppsummeres med dette. I psykologien kan man lære metoder som skal være løsningsorienterte heller enn problemorienterte. Den vestlige forståelsen rundt livets utfordringer bygger på teori som dreier seg om å tenke, velge, og handle på en måte som gjør livet bedre. Man er sin egen (u)lykkes smed. Kanskje ikke alltid ansvarlig for det som skjer med en, men i alle fall for hvordan en håndterer utfordringer eller livet etter katastrofer. (2011: 911).[12]

Dette sitatet refererer til livshaldning knytt til krisehandtering. Meir generelt er det interessant korleis medvitet om eiga livshaldning kan føra til at ein blir i stand til å gjera noko med korleis ein tar det. Det vil kunna påverka korleis ein tolkar og opplever situasjonar, og kva meining ein legg i heldige eller mindre lykksalige hendingar. Var det min feil, eller hadde eg uflaks? Ser ein det komiske i situasjonen, eller er alt berre tragisk? Kan ein

12 Dette stod i ein kommentarartikkel i *Tidsskrift for Norsk psykologforening* like etter terrorhandlinga på Utøya.

le av det heile, inkludert av seg sjølv? Pessimisten ser alle slags problem, medan optimisten ser alternativa som openberrar seg. Optimistar tar også utfordringar på ein meir konstruktiv måte. Om ein vurderer noko som godt eller dårleg, er også avhengig av forventningshorisont og kven ein samanliknar seg med (jf. Hylland Eriksens *Storeulvsyndromet. Jakten på lykken i overflodssamfunnet*, 2008). Det at ein konstant samanliknar seg med andre, gjer ofte at ein ikkje kjenner seg nøgd med det ein sjølv har eller har fått til.

Eit anna viktig spørsmål er kva dette fokuset på lykke gjer med menneske, på godt og vondt. Det positive med lykkelitteraturen er at vi som nemnt ovanfor kan bli inspirerte til å reflektera over eiga livshaldning, og til også å ta grep for å få det betre – oppleva meir livsglede og lykke. Ikkje desto mindre blir lykke stundom framstilt som synonymt med å vera vellykka, ikkje minst i (sosiale) media. Knytt til dette vil eg nemna ambivalensen med å fokusera så mykje på lykke og å framstilla seg sjølv som lykkeleg; det kan også skapa eit uheldig lykkepress som kanskje gjer nokre av oss ulykkelege og stressa.[13] For å utdjupa dette vil eg også ta for meg kritiske røyster til lykkefokuset i vår tid (t.d. van Deurzen, 2008). Sjølv om eg er skeptisk til delar av lykkefokuset og det indirekte lykkepresset, er eg oppteken av livsglede og lykke, både som fagperson og for eigen del. Eg har som utgangspunkt at kvar einskild kan bidra til å oppleva meir livsglede gjennom eiga livshaldning, gjennom å bli betre kjend med seg sjølv og reflektera over seg sjølv på konstruktive måtar.

I seinare tid har det vore fokus på korleis praksisar som mindfulness og yoga kan fremma lykke og god psykisk helse. I forordet til *Oxford Handbook of Happiness* peikar til dømes Huppert (2013) på at forsking viser at mindfulness eller oppmerksamt nærvær bidrar tydeleg til velvære og trivsel, og at meditasjonspraksis gjer oss meir mottakelege for andre tilbod og behandlingsmåtar, inkludert coaching og terapi.

Forsking tyder også på at yoga aukar psykisk velvære og tilfredsheit med livet (de Zavala, Lantos & Bowden, 2017).[14] Vidare kan kontemplative praksisar som yoga og meditasjon bidra til å fremma kontakt med eigen kropp,

13 http://www.dagsavisen.no/innenriks/lykkepress-sliter-ut-unge-voksne-1.875905

14 Sjå https://www.nrk.no/livsstil/derfor-kan-yoga-gjore-deg-lykkeleg-1.13657705, og også Hagen & Nayar, 2014; Hagen med fleire, 2017; samt Thune og Egeberg, 2016.

kjensler og sinn (sjå til dømes Thune og Egeberg, 2016; Khalsa mfl., 2017). Yoga og mindfulness er viktige praksisar for å læra menneske å unngå, men også for å handtera stress, og derigjennom fremma sjølvivaretaking. Forsking viser at yoga og meditasjon styrker mental helse, evne til å meistre stress, resiliens og evne til sjølvregulering (Cook-Cottone, 2015; Hagen, Kofoed & Nayar, 2017; Hartfiel, 2011, 2012). Også coaching kan bidra til eit betre liv og arbeidsliv, til dømes via avklaring av eigne verdiar og kva som er viktig for ein (Kimsey-House mfl., 2011; Kirkeby mfl., 2008).

Menneske kan nytta slike verktøy for å få betre fysisk og psykisk helse og eit betre liv. Praksisane kan bidra til større sjølvrefleksjon, og også betre eigenomsorg og personleg vekst (Cook-Cottone, 2015). Då kan ein også bli ein betre hjelpar for andre.

Slike verktøy kan derfor vera nyttige for framtidige psykologar og andre fagfolk, både for eigen vekst og utvikling og til bruk overfor klientar og brukarar. Studentar som utdannar seg for å arbeide med menneske som opplever stress og utfordringar privat eller på arbeidsplassen, bør derfor ha innsikt i slike tradisjonar og praksisar. Slike teknikkar vil ved regelmessig praksis kunna redusera stressnivå og fremma sjølvregulering, personleg vekst og psykisk helse (jf. Hagen, Kofoed & Nayar, 2017). Psykologar og andre helserelaterte profesjonar og fagfolk treng slike praksisar for å utvikla seg som menneske og for eigenomsorg, slik at dei unngår å bli utbrende. Yoga, mindfulness og coachingsamtalar kan også vera viktige supplement til terapeutiske samtalar ved å gjera klientar meir mottakelege for anna behandling. Derfor er kunnskap om slike teknikkar viktige element i den faglege verktøykassa.

For å oppsummera: I denne boka vil eg beskrive element innafor lykkelitteraturen for å gi ei betre forståing av kva som kan fremma livsglede og god psykisk helse. Boka er klart psykologisk fundert, og tidvis også kritisk. Eit viktig og nytt element er at eg også fokuserer på livsglede knytt til personleg vekst og sjølvomsorg, og til sjølvmedkjensle og personleg utvikling. Boka konsentrerer seg om konkrete teknikkar som eg har erfaring med både praktisk og teoretisk, som yoga, meditasjon og mindfulness, og coaching.

Yoga, meditasjon og mindfulness er filosofiar og praksisar som har røter langt tilbake i tid (sjå til dømes Hagen & Nayar, 2014; Thune og Egeberg,