

JESPER BAY-HANSEN

RECEPTEN  
*på*  
LYKKKE 

Om kunsten at glædes  
– også i krisetider med usikkerhed, fortvivlelse og frygt

*Recepten på lykke 2.0*

© Forlaget Ella ApS, 2021

1. udgave, 1. oplag

ISBN: 978-87-998532-2-9

Forfatter: Jesper Bay-Hansen

Forlagsredaktion: Berit Højberg

Omslag og grafisk tilrettelæggelse: David Lund Nielsen, D-Grafisk

Portrætfoto: Anette Damgaard, Blitz Foto

Trykkeri: Livonia Print

Printed in Latvia 2021

Kopiering af denne bog eller dele deraf, det være sig mekanisk, fotografisk, digital eller anden gengivelse, er kun tilladt i henhold til overenskomst mellem Undervisningsministeriet og Copy-Dan. Institutioner og virksomheder, der ikke har indgået aftale med Copy-Dan, skal ved ønske om kopiering henvende sig til Forlaget Ella.

Forlaget Ella ApS

Ordrupvej 74A

DK-2920

Charlottenlund

[www.forlaget-ella.dk](http://www.forlaget-ella.dk)

# Indhold

## **Prolog**..... 8

Vi har behov for at forstå og leve i verden på nye måder

## **Indledning**..... 14

Tiden er inde til at rette fokus mod *både* den individuelle og kollektive lykke

## **Del 1**

### **Er du lykkelig?** ..... 22

Hvordan har du det i dag? Nye perspektiver på velmente spørgsmål

### **Hvad handler det gode liv om?** ..... 36

Tilfredshed, lykke, meningsfuldhed, trivsel, sundhed eller ...?

### **Lykkens grundbegreber** ..... 52

- Om lykke: Er lykkefølelsen altid tidsbegrænset? ..... 57
- Livsglæde som en grundstemning ..... 61
- Flow i en digitaliseret verden ..... 65
- Posttraumatisk vækst – fordi det er muligt at blomstre i svær modgang... 75
- Hedonistisk tilpasning på godt og mindre godt ..... 83
- Den hedonistiske trædemølle:  
om lykke-termostaten og det indre kompas ..... 89

### **Lykkens ligninger og grundregler** ..... 94

- Fredricksons positivitetsratio – fordi livsglæde og trivsel afhænger af .... 99
- Nyt input til livets lykkeligning: Negative følelser tjener ofte et formål...105
- Angstbrøken til reduktion af negative følelser.....109

- Lykkens grundregler – eksemplificeret med råd til dig, der belastes af  
TMNI: *Too Much Negative Information* ..... 113
- Gottmans emotionelle bankkonto: om positivitet i parforholdet  
– og alle andre relationer ..... 121
- Lykkens dualisme: fra *Me Too* til *We Too* ..... 129

## Del 2

### **Recepten på lykke 2.0 består i ...** ..... 136

- At rumme sine følelser – også de svære af slagsen ..... 139
- At tænke positivt ..... 147
- At begrænse negativ tænkning og stoppe løbsk katastrofetænkning ..... 163
- At kultivere taknemmelighed og tilfredshed ..... 179
- At finde ro kropsligt, mentalt, spirituelt ... ..... 203
- At nyde – og lade lyst avle lyst og lykke ..... 225
- At socialisere og hygge ..... 249
- At bruge humor: fra håndhygiejne til humørhygiejne ..... 277
- At skabe mening i med- og modgang og at håndtere meningsløshed .... 289
- At håndtere sorg ..... 311
- At udvikle sig, miniblomstre og blomstre i et lykkemæssigt traume ..... 335
- At føle og kultivere håb – også når der er meget at miste håbet over ..... 349

### **Epilog** ..... 370

Fod på livet: Græsset er grønnest dér, hvor vi vander det

### **En takkehilsen** ..... 375

### **Nyttige hjemmesider** ..... 376

### **Litteratur- og referenceliste** ..... 378

Bøger

Artikler og afhandlinger

### **Stikordsregister** ..... 384

” RECEPTEN PÅ LYKKE 2.0 fik mig til at hoppe af glæde indvendigt! Bogen er sprængfyldt med vitaliserende Jesper-sprælskhed og med mentale vitaminer, vi alle har brug for, særligt i krisetider, hvor såvel den individuelle som den kollektive lykke er udfordret. Bogen er baseret på nyeste forskning inddragende positiv psykologi samt eksistentielle, filosofiske, humanistiske og ikke mindst sundhedsmæssige perspektiver – og er uden tvivl vigtig læsning for så mange mennesker, hvis ikke os alle.

– Helle Trankjær, praktiserende læge og specialist i klinisk sexologi

” Som læser får du viden og værktøjer i form af begreber og teorier til at forstå og forklare lykke og en lang række konkrete metoder til at handle dig til et lykkeligere liv. Du vil blive introduceret til de vigtigste begreber fra den psykologiske forskning i lykke og trivsel – samt til traditionelle lykkeaktiviteter som at løfte livet med alt fra positiv fokusering og taknemmelighed til hygge og humor. Måske endnu vigtigere introducerer bogen læseren til emner, som hidtil ikke har fået lige så meget opmærksomhed inden for den positive psykologi. Det drejer sig bl.a. om at finde mening, blomstre i modgang og finde tro og håb i en svær tid eller midt i en sorg – temaer, der er højaktuelle i den tid, vi lever i.

– Ebbe Lavendt, sundhedspsykolog og Master of Applied Positive Psychology

” Jesper Bay-Hansen har gjort det igen. Han har skrevet en bog, der hjælper os med at blive klogere på os selv, mennesker omkring os og livet i det hele taget. Bogen handler nemlig ikke kun om personlig lykke, men også om den kollektive lykke, som er essentiel for vores livsglæde og livskvalitet. I mit job som arbejdsglædekonsulent beskæftiger jeg mig netop med den kollektive arbejdsglæde – det starter hos os selv, men uden gode relationer til kolleger er det svært at finde glæden på jobbet. Det ser vi netop i disse år, hvor mange arbejder hjemmefra (eller er blevet hjemsendt) og savner kollegaskabet. Læs bogen, hvis du vil lære, hvordan du kan arbejde dig hen imod et lykkeligere arbejds- og privatliv.

– Arlette Bentzen, ejer af konsulentvirksomheden Arbejdsglæde nu

# Prolog

Vi har behov for  
at forstå og leve i  
verden på nye måder

**D**et er i sandhed en mærkelig og omskiftelig tid, vi lever i. Det afføder et behov for at forstå verden på nye måder – og et behov for at leve i verden på nye måder – vitterligt *leve*, ikke bare overleve.

Vi kan alle gøre meget for at løfte vores trivsel og lykke. For ti år siden skrev jeg bogen *Recepten på lykke*, der handlede om alt det, vi mennesker kan gøre for at fremme livsglæde og lykke. Jeg brugte betegnelsen lykkeaktiviteter til beskrivelse af tiltag – positivpsykologiske interventioner – som har potentialet til at kaste glæde og lykkefølelse af sig.

Vi bør naturligvis stadig interessere os for, hvad der skal til, for at vi hver især trives og har det godt. Ikke desto mindre er tiden inde til at rette fokus mod den kollektive lykke. Vi bør interessere os meget mere for, hvad *vi* bliver lykkelige af? "Vi" kan her betegne to mennesker i et parforhold, en familie, et lokalsamfund, en subkultur, et folk, en verdensdel eller hele menneskeheden. Det gode liv angår ikke kun dig og mig, men os alle.

Det er også tid til at nuancere vores forståelse af, hvad en krise er, og hvad kriser gør ved os mennesker. Kriser er et livsvilkår. Vi kan gøre en masse for at forebygge og minimere risikoen for, at kriser opstår – det er dog langtfra altid, at vi gør det – men før eller siden vil vores liv byde på modstand og kriser. Nogle gange er modstanden så stor, at den repræsenterer et lykketab, der for en tid slår os ud af balance, gør os kede af det, glædesløse og bringer os ud i en krise.

Kriser kan være personlige såsom eksistentielle kriser, samlivskriser eller kriser på grund af sygdom eller dødsfald i den nærmeste familie. Eller kriser kan angå os alle – som folk eller menneskehed – som den globale klima- og miljøkrise og den aktuelle sundheds- og finanskrise, udløst af corona-pandemien, kan være eksempler på. Det er tid til at møde, håndtere og gennemleve sådanne kriser på nye måder.

Positiv psykologi har bl.a. lært os, at lykketab har et potentiale for såkaldt posttraumatisk vækst = blomstring. *Vi mennesker kan således udvikle os og blomstre, særligt i krisetider. Det kan vi både gøre som enkeltpersoner og kollektivt som folk.* Det er en af de røde tråde i denne brugsbog.

Vi må i det hele taget leve i verden på nye måder. De omskiftelige levevilkår og livsbetingelser indebærer, at vi løbende må ændre og justere på vores livsførelse. Her tænker jeg ikke blot på affaldssortering og klima- og miljøven-



lige måder at forbruge på. Det er ikke gjort med at smide de tomme vinflasker i glascontaineren eller med at vende underbukserne og bruge dem to gange, inden de smides til vask.

Det moderne menneske har det sidste årti levet med en sand overflod af informationer og misinformationer. Det er ikke nemt at forholde sig til, når så mange mennesker udtaler sig som eksperter. Derved bliver betydningen af de virkelige eksperters budskaber udvandet: Når alle er eksperter, er ingen eksperter. Den globale viruspandemi har fyret op under denne udvikling og har trukket en pandemi af informationer og misinformationer om coronavirus og covid-19 med sig – en infodemi. Det er en virkelighed, som vi alle må forholde os til og navigere i, så vi får de nødvendige og tilstrækkelige informationer og ikke overvældes af infodemiens konstante nyhedsstrøm, divergerende budskaber, falske nyheder, konspirationsteorier m.m. Får vi ikke hver især sorteret heri, vil det være en lykkedræber.

Og tiden er frem for alt inde til, at vi – igen både individuelt og kollektivt – gør en tiltrængt indsats for at humanisere vores liv i den digitaliserede verden, som vi selv har skabt og taget til os, ofte lidt for ukritisk. Vi kan ikke kun opgøre vores liv og livskvalitet i tal – den tænkning må vi udfordre meget mere, end det hidtil er gjort. Antal arbejdstimer per uge, antal kroner på lønkontoen, antal samlejer per måned, antal grå hår og hæmorider, antal leveår m.m. siger ikke nødvendigvis noget om, hvordan man har det. Vi må korrigere vores forståelse af fremgang, udvikling og vækst og interessere os meget mere for, hvordan vi humaniserer vores egne og andre menneskers liv. Her kan positiv psykologi byde ind med konkrete redskaber, der bl.a. kan løfte nærværet og fællesglæden, knytte følelsesmæssige bånd og styrke sammenholdet imellem os mennesker.

Humanistisk livsførelse handler ikke kun om at være en god kollega på jobbet, eller om at vi som samfund skal humanisere behandlingen af udsatte grupper som danskere med sygdom og ældre borgere. Det handler helt overordnet om, at vi hver især gør en aktiv indsats for at humanisere et samfund, som i høj grad er blevet dehumaniseret over en årrække. Vores liv byder på møder med mennesker, vi kender, og mennesker, vi ikke kender, og tiden er inde til, at vi løfter det menneskeværdige i alle disse menneskemøder.

Vores forståelse af, hvad det vil sige at leve det gode liv, trænger i høj grad også til en opdatering. For ti-femten år siden handlede det om livsglæde, lyst og lykke, dernæst om at være i harmoni og opleve *work-life balance*, og de senere år har fokus især været på at leve autentisk og meningsfuldt. Men hverken livsglæde, lyst, lykkefølelse, harmoni, *work-life balance*, autenticitet eller meningsfuldhed gør det alene.

Det gode liv handler heller ikke alene om at undgå tristhed, glædesløshed (såkaldt anhedoni), ubalancer, tab, sorger, meningsløshed m.m. Svære følelser, tab, sorger og meningsløse hændelser er også en del af livet. Det er mere aktuelt end nogensinde, at vi nuancerer vores forståelse af det multifacetterede, værdiladede udtryk: det gode liv.

Et godt liv er en subjektiv størrelse, der kan handle om rigtig mange ting: at være tilfreds, taknemmelig, glad og fuld af gejst, livslyst og optimisme. Det kan også handle om at hvile i sig selv, bruge sine styrker, udleve sine passioner og føle sig mentalt og fysisk sund. Og det kan handle om at finde mening og håndtere stress, tab og traumer på hensigtsmæssige måder. Endvidere kan det handle om at føle og fremme håb – også når der er meget at miste håbet over. Det, der karakteriserer mennesket i det 21. århundrede, er netop, at det i dag selv må skabe sig et godt liv. Det må du, jeg, vi alle – og det kan opleves som en frihed og et privilegie af mange og som en forbandelse og byrde af andre.

Lykken er lunefuld, siges det, og det er kunsten at leve et godt liv også. Det er ikke desto mindre lykken at leve et godt liv. Det rejser spørgsmålet: Findes der en recept på lykke, og hvad består den i givet fald af? Er recepten en anden i krisetider med usikkerhed, fortvivlelse og frygt end i tider med indre ro og samfundsmæssig stabilitet?

De korte svar på disse spørgsmål er: Ja, der findes en recept på lykke – om end denne recept kan ændre sig over tid, præcis som vores levevilkår og livsbetingelser kan det. Og: Ja, recepten er en anden i krisetider. Det er baggrunden for, at denne bog har fået titlen *Recepten på lykke 2.0* – for bogen, du holder i din hånd netop nu, byder ind med perspektiverende og retningsanvisende recepter på, hvad du selv kan gøre for at fremme din og andres trivsel og lykke i både med- og modgang. Det er tid til at forstå og leve i verden på nye måder.