



MENTAL KRAFT

Vi vill alla bli lyckliga, men hur gör man?

AV EMMA ABRAHAMSSON

Vi har alla samma behov

Det är fascinerande hur lika människor egentligen tänker, även om vi på ytan skiljer oss åt. Alla har vi samma grundläggande behov, oberoende av de sociala roller vi spelar. Att känna sig olycklig är inte ett problem som endast människor på vissa nivåer upplever. Det är ett problem som alla människor, på alla nivåer, kan känna igen sig i. De *yttre* behoven skiljer sig från olika individer, men de *verkliga* behoven är gemensamma för alla människor. Ofta vet vi inte själva vilka verkliga behov vi har, eller vad det är vi egentligen söker. Det enda vi känner är en önskan om att livet i vissa avseenden vore annorlunda.

Vad är lycka?

Innan vi börjar fundera på vad vi behöver för att bli lyckliga, måste vi definiera begreppet lycka. Det är inte alldeles enkelt att ge innebörden av ordet lycka på några få rader, eftersom lycka är en *känsla*. Det går därför inte att ge en exakt definition av vad det innebär att vara lycklig. Lycka kan liknas vid en känsla av att se en mycket djup mening med sitt liv. Lycka beskriver också förmågan att känna tacksamhet och trygghet i tillvaron, samt att kunna uppleva kärlek till livet och allt levande runtomkring oss. Verklig lycka är inte kopplad till materiella ting och är helt oberoende av yttre villkor. Den är baserad på en villkorslös kärlek till livet.

Är lyckan förgänglig?

Vi har ofta uppfattningen att lycka är ett förgängligt tillstånd, som växlar beroende på yttre omständigheter. När solen skiner känner vi oss lyckliga och när det regnar känner vi oss olyckliga. Men verklig lycka är inte förgänglig. Alla människor gör försök att skapa lycka i sina liv, men någonstans i vår strävan efter att bli lyckliga sker en grov feltolkning av begreppet. I de flesta människors ögon är lycka detsamma som tillfredsställelse. Därför strävar vi efter att nå tillfredsställelse, trots att vårt yttersta mål egentligen är upplevelsen av verklig lycka. Vi blir förvånade när saker som i början ger oss en stark tillfredsställelse plötsligt upphör att betyda något för oss. Vi behöver genast ett nytt stimuli för att känna oss nöjda med tillvaron. Lycka och tillfredsställelse är två olika saker, där den senare alltid bara är en tillfällig känsla som bygger på beroende.

"Om jag får en ny Mercedes CL 600 blir jag lycklig"

Många tror att lycka skapas med något så enkelt som exklusiva saker. Anledningen till olycka är helt enkelt en brist på yttre tillgångar. Men även en glänsande Mercedes CL 600 blir äldre med tiden, och då behöver vi en snabbare modell för att få nya kickar. Vi vänjer oss med tiden vid alla yttre objekt, oavsett hur fantastiska de förefaller vara till en början. Efter ett tag behöver vi nya, starkare stimuli för att uppleva tillfredsställelse. Det är lätt att hamna i en fälla där vi gör hela livet till en jakt på yttre bekräftelse. Problemet med ett sådant liv är att lyckan vi försöker skapa är baserad på yttre faktorer. Lycka som grundar sig på materiella ting är mycket sårbar. Det materiella är förgängligt och verkligheten runt oss förändras hela tiden. Verklig lycka är inte förgänglig, eftersom den bara kan skapas inom oss och är oberoende av materiella ting.

Det högsta, gemensamma målet för alla människor är att vi vill bli lyckliga

Det finns inte någon människa som vill vara olycklig. Alla har vi också en uppfattning om varför vi inte är lyckliga. Det handlar oftast om *yttre* behov som är otillfredsställda, som brist på pengar, bekräftelse och status. Dessa behov har blivit en ersättning för vad vi egentligen behöver.

Är brist på pengar skälet till olycka?

Brist på pengar är ett av de vanligaste skälen som människor anger till varför de inte känner sig tillfreds med sina liv. Tro mig när jag hävdar att pengar aldrig är det *verkliga* skälet till varför en människa inte är lycklig! Jag har genom mitt arbete varit i kontakt med många mycket framgångsrika människor, men inte en enda av dem känner att framgången har gjort dem lyckliga som människor. När man frågar framgångsrika människor vad deras högsta önskan är, blir svaret oftast: "Att kunna uppskatta mig själv och glädjas åt den framgång jag har skapat." De vet att de *borde* vara lyckliga, men de kan inte. Vanligtvis kompenserar de sin olycka genom att jaga mer bekräftelse. Det duger inte längre med lyxbilar, båtar och hus vid havet. Anledningen till att de fortfarande känner en tomhet inombords, är givetvis att de saknar eget privata tjet!

Detta kan låta absurt för någon som knappt har råd att betala sina räkningar. Men olyckan känns lika verklig för en rik person som för en person med begränsade ekonomiska resurser. Skillnaden är att människor med mycket pengar, stor makt eller hög social status *ofta är ännu mer medvetna om sin olycka*. De lever i överflöd, men det fattas fortfarande något. Det som fattas låter sig inte köpas för alla pengar i världen.

Olycka kan kompenseras tillfälligt

Det är fullt möjligt att *dämpa* sin olycka genom tillfällig tillfredsställelse. Vi blir inte kvitt den negativa känslan för gott, men vi kan i alla fall skjuta den framför oss. Faktum är att det är så de flesta av oss hanterar sina negativa känslor. Vi köper en ny bil, byter partner, tröstar oss med mat eller dränker våra sorger med sprit. Eftersom känslan av otillfredsställelse alltid kommer *inifrån*, kan den inte upplösas med något yttre substitut.

Det är en stor utmaning att göra sig fri från föreställningen att det är genom yttre ting vi blir lyckliga. Att skylla på yttre begränsningar tar på ett smidigt sätt bort ansvaret från oss själva och ger oss ett giltigt skäl till varför vi är missnöjda. Om vi bara vore vackrare, rikare, duktigare eller hade en roligare partner, *då* skulle vi kunna bli lyckliga! Många människor sitter hela livet fast i villfarelsen att lycka är beroende av yttre villkor. Men att bli lycklig förutsätter inga sådana villkor, utan är en möjlighet och en utmaning som erbjuds till oss alla på exakt den nivå vi befinner oss i våra liv just nu.

Lycka handlar inte om vad man faktiskt har, utan om förmågan att kunna känna livets värde.

<http://www.mentalkraftab.se>