

INVESTERA I LYCKA

De senaste 50 åren har det materiella välståndet i Sverige höjts avsevärt, men våra lyckonivåer har inte hängt med i utvecklingen. Så hur ser egentligen sambandet ut mellan pengar och lycka? Ja, det beror på hur du spenderar pengarna.

Att definiera och kvantifiera något så abstrakt som lyckokänslor kan verka omöjligt, men sedan slutet av nittiotalet bedrivs forskning på just lycka av psykologer och professorer världen över. De finner ut vad som gör oss lyckliga, och vad som händer när vi är det. Många resultat är föga förvånande (ja, du mår bättre av att umgås med dina barn än av att sitta i bilkö) men sambanden är långt ifrån så solklara som vi kan tro. Särskilt när det gäller lycka och pengar.

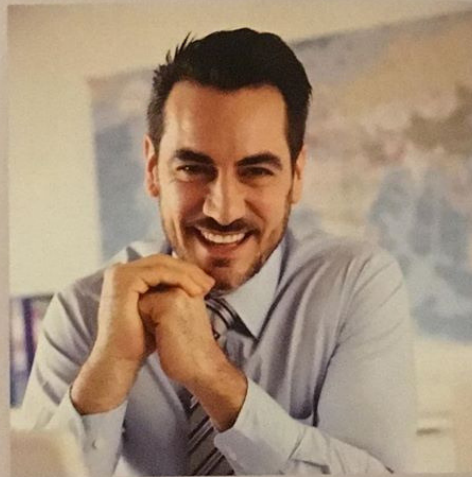
Den vanligaste tankevrpan är att vi tenderar att tro att mer pengar och prylar automatiskt ska göra oss väldigt mycket lyckligare över lång tid, när det i själva verket bara ger en måttlig lyckoförhöjning som ganska snabbt går över. Men den viktigaste faktorn tycks vara hur du spenderar dina pengar.

MYCKET VILL HA MER – MEN INTE AV ALLT

Visst får du en kick av att köpa en ny häftig inredningsdetalj, en saftig löneförhöjning eller att flytta in i ditt drömhus. Det ska du absolut njuta av medan det varar, men den kicken går snabbt över, och då kommer du vilja ha mer igen. Forskarna kallar det hedonistisk tillvänjning. Trots att vi alla upplever det hela tiden är det något de flesta inte tänker på. Istället jagar vi vidare och tror att nästa gång, då kommer prylen eller pengarna ta oss hela vägen fram till den stora lyckan. Är vi inte uppmärksamma riskerar vi att för evigt jaga dessa kickar. I längden kan det bli både dyrt, stressigt och otillfredsställande. Dessutom onödigt, eftersom det finns andra sätt att spendera på som ger betydligt högre lyckoavkastning.

DELA MED DIG AV PENGARNA OCH LYCKAN

Elizabeth Dunn forskar vid University of British Columbia och författare till boken *Happy Money: The Science of Happier Spending*. Enligt hennes forskning är ett effektivt sätt att få mer lycka för pengarna att spendera dem på någon annan än dig själv, så kallad prosocial spending. Att bjuda en vän på lunch, köpa en julklapp eller ta med dina barn på en resa



kommer alltså göra dig lyckligare än om du köpt exakt samma sak till dig själv. Vålgörenhet har visat sig ha samma effekt enligt en studie vid Harvard Business School. Över hela världen är människor som skänker pengar till välgörenhet mer tillfreds än de som inte gör det. Vi mår helt enkelt väldigt bra av att ta hand om varandra.

NJUTNING ÄR LYCKA

Men vi mår förstås också bra av att ta hand

om oss själva. Trots den tidigare nämnda hedonistiska tillvänjningen är gammal hederlig njutning icke att förakta i sammanhanget. Enligt forskaren Sonja Lyubomirsky vid University of California är en av de bästa vägarna till ett lyckligt liv att regelbundet ge dig hän och skämma bort dina sinnen. Hon skriver i sin bok *Lyckans verktyg*, om flera studier som visar att människor som tar sig tid att njuta av livet har bättre självförtroende och är mer utåtriktade och tillfredsställda. Dessutom är de mindre stressade, deprimerade och neurotiska.

Det är med andra ord klokt att, för det både kort- och långsiktiga välbefinnandets skull, investera i njutbara upplevelser, oavsett om det för dig innebär en spännande resa, ett ljuvligt besök på operan, en segelbåt om du älskar havet, eller ett glas champagne en vanlig tisdag. Delar du den njutningsfulla upplevelsen med någon förstärks effekten ytterligare.

UPPSKATTNING ÄR NYCKELN

Oavsett hur du spenderar dina pengar finns det en avgörande nyckelfaktor som påverkar hur lycklig det kommer att göra dig: din förmåga att uppskatta vad du har. Om du inte känner glädje och tacksamhet över det som redan finns i ditt liv kommer du sannolikt inte heller känna någon större skillnad om du har mer. Din förmåga att känna uppskattning är betydligt viktigare för ditt välbefinnande än dina praktiska omständigheter. Just tacksamhet går inte att köpa för pengar, men kan enkelt övas upp. Börja med att fråga dig själv vad du är tacksam över just idag. Ring sedan en vän och be att få bjuda på lunch. **C**