

Lykken er noget, de fleste mennesker i dag ønsker at have i deres tilværelse. Vi evaluerer løbende vores tilværelse og tager hele tiden beslutninger i vores liv, som vi i sidste ende håber på vil give os dette; lykken.

"Kampen om Lykken" begynder med at introducere begrebet Lykke. Vi tages med ind i en udforskning af ordet og dets oprindelse i den græske bystat, hvor Lykken introduceres som et projekt, der kan stå som et alternativ til begrebet om skæbne og tilværelsens vilkårlighed. Dette kan dog fremstå en smule paradoksalt, da ordet Lykke senere i bogen beskrives at have sine rødder i tæt forbindelse til betegnelser for det tilfældige, uventede og uforudsigelige. Som samfundet også udvikler sig i forskellige faser, udvikles begrebet Lykke også underveds og forstås løbende på forskellige måder. Man ønsker at konkretisere betydningen af Lykke og hvordan man ved, at man har opnået denne. I bogen beskrives det dog som en umulig opgave at få et endegyldigt mål eller en vægt på, da begrebet i udgangspunktet ikke har nogen fast og entydig definition. Derved ses der også udfordringer i såkaldt Lykkeforskning, da denne ofte søger svar på noget, som er svært at måle.

"Kampen om Lykken" belyser ligeledes, de problemer der kan være ved begrebet Lykke og måden hvorpå det påvirker os. En af udfordringerne ved Lykke-begrebet er, at mennesker i jagten på Lykke, nærmere drives til præstationsræs og materialisme, hvilket, de fleste er enige om, ikke frembringer Lykken. En af grundene til det er dog, at vi som biologiske væsener er programmerede til aldrig at være tilfredse, da det sikrer, at vi bidrager til fællesskabet og artens bedste. Dog understreges det, at Lykke primært bør fremhæves som noget med positiv værdi og ikke bør være noget, som vi er bange for.

Ud over de analytiske forståelser af begrebet Lykke er der også fokus på den oplevede følelse af Lykke. Der lægges i bogen op til, at oplevelser i tilværelsen og fortolkningerne af disse er nødvendige for at mærke følelsen af Lykke. Der argumenteres dog for, at oplevelser har brug for at blive koblet til et følelsesaspekt, før de er relevante for Lykken - de skal give en form for tilfredsstillelse eller god følelse, hvorfor kvaliteten af oplevelser har stor betydning for den enkelte.

Bogen kobler desuden begrebet Lykke til forskellige perspektiver og vilkår, der ellers er i vores liv, såsom sorg, død, men også håb.

Kampen om Lykken har et stort fokus på selve forståelsen af begrebet og dets oprindelse og udvikling, hvilket kan synes en smule fakta-tungt. Dog bliver man som læser samtidig givet en mere nuanceret og reflekteret forståelse af begrebet Lykke, som giver en god basis for den videre læsning i bogen, hvor handlingen i højere grad fokuserer på, hvordan Lykken kan sættes ind i forskellige perspektiver i tilværelsen og igen udfordre vores forståelse af disse perspektiver.

Dette er en bog, som kan læses af både fagpersoner og folk med interesse i at blive klogere på Lykken. Dog kræver bogen, at man som læser er komfortabel med at læse på et højt fagligt og sprogligt niveau. Kampen om Lykken er en anbefalelsesværdig bog, som giver et nuanceret indblik i begrebet Lykke, og som formår at få læseren til selv at reflektere over begrebet, og hvordan man forstår det i forhold til sit eget liv. Man begynder måske også at gøre lidt op med indholdet i sin egen tilværelse og kvaliteten af de oplevelser, som man ønsker skal være med til at forandre ens egen Lykke.

*Af Camilla Sødequist, psykolog ved Klinik for PTSD og Angst i psykiatrien i Region Midtjylland*