

# Recepten på lykke

Enhver er sin egen lykkes smed eller må i hvert fald finde sin egen vej til lykken. På næsten 400 sider er der anvisninger nok at hente i lægen og sexologen Jesper Bay-Hansens recept.

Jeg har været på en indre rejse igennem Jesper Bay-Hansens nye lykkebog på hele 364 sider. Og det har på alle måder været en spændende rejse.

”Recepten på lykke” bygger bro mellem psykologi, den brede medicin, sexologi, kognitiv terapi og coaching – dette er både nyt og originalt, og det gøres en levende måde, så man på én og samme tid bliver både beriget og gladere.

Bogens titel refererer til, at man som læser skal finde sin egen personlige recept på lykke. Der er ikke kun én opskrift på lykke, og dette budskab kommer tydeligt frem. Bogen er gennemsyret af et rummende, holistisk menneskesyn, som vækker alt fra sund forundring, tro, håb og glædesfølelser hos læseren – det gjorde den i hvert fald for mit vedkommende.

Den positive psykologi er en rød tråd i bogen, som udmærker sig ved at kunne læses af både sundhedspersoner, klienter og ... ja faktisk alle.

## Bogens opbygning

I bogens første del bliver læseren introduceret til lykkebegrebet, lykkemodeller og aspekter ved danskernes lykke. Den nyeste viden om lykkefølelsens betydning for vores helbred og kognitive funktioner beskrives også, og der er et glimrende kapitel om hjernens plasticitet.

I bogens anden del gennemgås tolv lykkeaktiviteter som konkrete bud på, hvordan glæden og lykken kan øges, også mere varigt. Det store spørgsmål er dog stadig, om lykken kan øges permanent, for dette er vanskeligt at dokumentere for alle tolv lykkeaktiviteter.

Som læser kan man læse om lykkeaktiviteterne i den rækkefølge, man har lyst til, så der er faktisk lidt opslagsbog eller inspirationskatalog over specielt bogens anden del. Lykkeaktiviteterne er beskrevet ud fra videnskabelige artikler og publikationer, men omsat til et læsevenligt sprog.

Bogens tredje del beskriver tendenser i tiden, vi lever i. Fokus er her på mulige psykologiske mekanismer, der kan stresser og angribe vores lykke. Det er forfatterens bud på oplagte og måske lidt kontroversielle tendenser, der kan øge stressniveauet i samfundet som helhed og være en del af forklaringen på, hvorfor vi i dag ser så mange danskere med stress, depression og manglende seksuallyst.

## Har taget budskaberne til sig

Efter at have læst bogen har jeg som psykolog og sexolog i særlig grad fået øjnene op for sundhedsværdien i at beskæftige sig med lykke. Det har på mange måder været en øjenåbner for mig.

Jeg er også blevet inspireret til at tænke i lykkeaktiviteter og videregive konkrete øvelser til mine klienter med stress, depression eller manglende lyst eller til mennesker i krise eller mennesker, der ufrivilligt står uden arbejde. Det er de redskaber, som vores klienter hele tiden efterlyser. Bogen er derfor i særlig grad velegnet som biblioterapi for mennesker, der konsulterer en psykolog, en sexolog eller hvilken som helst anden terapeut. Faktisk er jeg sikker på, at ”Recepten på lykke” vil give alle mennesker et eller andet.

Det undrede mig derfor på ingen måde, da jeg hørte, at første oplag af bogen blev udsolgt fra forlaget på få dage. Det er vel en anmeldelse i sig selv, for bogen henvender sig både til fagpersoner og mennesker med interesse for glæden i livet, herunder ikke mindst vores klienter.

Derudover består originaliteten ved bogen i, at den i stor stil er baseret på videnskabelige publikationer, som der refereres til bagest i bogen, at den fokuserer på danskernes lykke, og at den kommer med konkrete bud på redskaber, der har potentialet til at vække glædesfølelser.

I modsætning til mange udenlandske lykkebøger lægges der heller ikke skjul på, at intimitet og sex også er lykkeaktiviteter –

for de fleste. Endelig er forfatteren ikke bleg over for at udlevere sig selv i forskellige sammenhænge, og det gøres på en måde, der gør det vanskeligt ikke at grine.

På min rejse igennem bogen blev jeg inspireret til at afprøve lykkeaktiviteter, og jeg reflekterede over øvelserne, der i bogen symboliseres med stilistiske søhste inspireret af hippocampus. Som læser er man skiftevis reflekterende og underholdt. Sproget, skrivestilen og indholdet går op i en højere enhed, så man formår at tage på en indre rejse på flere hundrede sider, uden at

man tænker over det. Jeg har taget mange af de nye budskaber om lykke til mig og vil bruge og videregive dem i min terapi.

Det er en af de bøger, man nemt kan slå op i og springe i, og det er ikke mindst en af de få bøger, jeg er sikker på, jeg vil læse igen. For ”Recepten på lykke” har i sjælden grad beriget, inspireret og underholdt mig. Det eneste spørgsmål, jeg sidder tilbage med efter at have læst bogen er: Hvad med fortsættelsen? For den indre rejse slutter jo i virkeligheden aldrig ... ■

*Rikke Juul*



## BOGDATA

Jesper Bay-Hansen: ”Recepten på lykke”.  
FADL’s Forlag, 2011. 375 sider. 250 kr.