Gretchen Rubin

Lykkeprosjektet

Hvordan finne lykken i hverdagen
og få et bedre liv

Oversatt av Lars Lenth



GYLDENDAL

Originaltittel: *The Happiness Project*
Or, Why I Spent a Year Trying to Sing in the Morning, Clean My Closets, Fight Right, Read Aristotle, and Generally Have More Fun

Copyright © 2009 by Gretchen Robin
Norsk utgave © Gyldendal Norsk Forlag AS 2011
www.gyldendal.no

Published by agreement with Harper, an imprint of HarperCollins*Publishers*
Første gang utgitt i USA av Harper, 2009

Printed in Slovakia
Trykk/innbinding: Tlaciarne BB s.r.o.
Sats: Type-it AS, Trondheim
Papir: 70 g Ensolux Cream (1,6)
Boken er satt med 10,5/12 pkt. Sabon
Omslagsdesign: Terese Moe Leiner / Blæst

ISBN 978-82-05-40534-9
ISBN 978-82-525-7682-5 (Bokklubben)

Til familien min

Samuel Johnson: «Som det heter i det spanske ordtaket: 'Han som vil hente hjem Indias skatter, må bære Indias skatter med seg hjem.'»

– James Boswell: The Life of Samuel Johnson

Det er ingen plikt vi undervurderer så grovt som plikten til å være lykkelig.

– Robert Louis Stevenson

INNHOLD

Til leseren 11
Å komme i gang 15

1 JANUAR: Få opp energinivået 31
Vitalitet

2 FEBRUAR: Husk kjærligheten 53
Ekteskap

3 MARS: Sikt høyere 86
Jobb

4 APRIL: Vær blid 108
Foreldrerollen

5 MAI: Ta lek på alvor 131
Fritid

6 JUNI: Ta deg tid til venner 160
Vennskap

7 JULI: Kjøp deg litt lykke 184
Penger

8 AUGUST: Tenk stort 214
Evigheten

9 SEPTEMBER: Følg en lidenskap 243
Bøker

10 OKTOBER: Følg med 258
Tilstedeværelse

11 NOVEMBER: Vær fornøyd langt inn i sjelen 281
Holdninger

12 DESEMBER: Perfekt-uka 300
Lykke

Etterord 314
Takk 316
Ditt eget lykkeprosjekt 318
Forslag til videre lesing 320

TIL LESEREN

Et «lykkeprosjekt» er en måte å forandre livet ditt på. Først kommer forberedelsesfasen, der du definerer hva som gleder, tilfredsstiller og engasjerer deg, og også hva som gir deg dårlig samvittighet, gjør deg sint, likeglad og full av anger. Så må du lage forsetter, der du identifiserer de konkrete handlingene som vil gjøre deg lykkeligere. Så kommer det interessante: å holde forsettene.

Denne boka er historien om lykkeprosjektet mitt – hva jeg forsøkte, hva jeg lærte. Ditt prosjekt vil antakelig se helt annerledes ut enn mitt, men de aller fleste vil dra nytte av et lykkeprosjekt. For å hjelpe deg med å tenke på ditt eget lykkeprosjekt, legger jeg regelmessig ut forslag på bloggen min, og jeg har også lagd min egen nettside, The Happiness Project Toolbox, som gir deg de verktøyene du trenger for å skape og følge med på ditt eget lykkeprosjekt.

Men jeg håper jo at den viktigste inspirasjonen til å dra i gang ditt eget lykkeprosjekt, er boka du holder i hendene dine. Siden dette er historien om *mitt* lykkeprosjekt, gjenspeiler den selvsagt min spesielle situasjon, mine verdier og interesser. «Vel,» tenker du kanskje, «hvis alles lykkeprosjekt er helt unikt, hvorfor skal jeg gidde å lese om hennes prosjekt?»

Mens jeg drev og studerte lykke, la jeg merke til noe som overrasket meg: Jeg lærer ofte mer av én persons høyst subjektive opplevelser enn av kilder som beskriver mer universelle prinsipper eller siterer ferske undersøkelser. Jeg får mer ut av

det unike individer forteller meg at fungerte for dem, enn av noe annet – også om vi tilsynelatende ikke har noe felles. Jeg kunne for eksempel aldri sett for meg at en vittig ordbokforfatter med Tourettes syndrom, en tuberkuløs helgen i tjueårene, en hypokonder av en russisk romanforfatter og en av landsfaderne skulle bli mine største forbilder – men sånn ble det.

Jeg håper at du blir inspirert til å dra i gang ditt eget lykkeprosjekt når du leser om mitt. Når som helst og hvor som helst du leser dette, er du akkurat der du skal være for å sette i gang.

Lykkeprosjektet

Å KOMME I GANG

Jeg hadde alltid hatt en vag følelse av at jeg ville overkomme mine egne begrensninger.

En vakker dag ville jeg slutte å fikle med håret mitt, slutte å gå i løpesko hver eneste dag, slutte å spise nøyaktig den samme maten hele tiden. Jeg ville begynne å huske bursdagene til venner, jeg ville lære meg Photoshop og nekte datteren min å se på tv mens hun spiste frokost. Jeg ville lese Shakespeare. Jeg ville bruke mer tid på å le og ha det gøy, være høfligere mot andre, gå oftere på museer. Jeg ville ikke være redd for å kjøre bil.

En helt vanlig aprilmorgen innså jeg plutselig noe: Jeg sto i fare for å kaste bort livet mitt. Der jeg sto på bussen og stirret ut gjennom det regnvåte vinduet, slo det meg at årene var i ferd med å løpe ut i sanden. «Hva ønsker jeg egentlig av livet?» spurte jeg meg selv. «Vel … jeg vil være *lykkelig*.» Men jeg hadde aldri reflektert noe særlig over *hva* som gjorde meg lykkelig, eller *hvordan* jeg kunne bli lykkeligere.

Jeg hadde så mange gode grunner til å være lykkelig. Jeg var gift med Jamie, den høye, mørke drømmemannen min, vi hadde to nydelige døtre: sju år gamle Eliza og ett år gamle Eleanor, jeg livnærte meg som forfatter etter noen år som jurist, jeg bodde i yndlingsbyen min, New York, jeg hadde et nært og godt forhold til foreldrene mine, søstrene mine og familien til ektemannen min, jeg hadde venner, jeg var frisk, jeg slapp å farge håret. Men jeg kjeftet litt for ofte på mannen min og kabel-tv-installatøren. Jeg følte meg avvist etter et bagatellmessig nederlag

på jobben. Jeg mistet kontakten med gamle venner, jeg mistet hodet litt for ofte, jeg følte meg melankolsk, usikker, likeglad, og opplevde til tider ren og skjær skyldfølelse.

Der jeg sto og stirret ut gjennom det våte bussvinduet, så jeg to skikkelser som krysset gata – en kvinne på min egen alder som prøvde å holde en paraply og sjekke mobilen samtidig som hun trillet en sportsvogn med et gulkledd barn oppi. Det var et kjent syn: *Det er meg*, tenkte jeg. Der er jeg. Jeg har sportsvogn, mobiltelefon, vekkerklokke, leilighet, en nabo. Akkurat nå står jeg på den samme bussen som frakter meg til den andre siden av parken, fram og tilbake. Dette er livet mitt – men jeg reflekterer aldri noe over det.

Jeg var ikke deprimert, og det var ikke førtiårskrise, men jeg led av midtlivsmelankoli – en vedvarende følelse av misnøye og tvil. «Er dette virkelig meg?» tenkte jeg når jeg gikk for å hente avisen eller når jeg satte meg ned for å lese e-post. «Er dette virkelig meg?» Jeg, som de fleste andre, hadde diverse forestillinger om hvordan alt skulle være i en perfekt verden, og de stemte ofte ikke med virkeligheten. «Er dette virkelig alt?» tok jeg meg selv i å tenke, og svaret var: «Jepp, dette er alt.»

Men selv om jeg til tider følte meg misfornøyd, følte at noe manglet, glemte jeg heller aldri hvor heldig jeg var. Når jeg våknet midt på natta, som jeg ofte gjorde, gikk jeg fra rom til rom og så på den sovende mannen min inntullet i lakenet, og døtrene mine omgitt av kosedyrene sine, trygge. Jeg hadde alt jeg kunne ønske meg – men jeg klarte ikke å sette pris på det. Jeg var så nedsyltet i klaging og forbigående kriser, så opptatt av å slåss mot min egen personlighet, at jeg ikke var i stand til å se hvor fint det jeg hadde, faktisk var. Jeg ville ikke fortsette å ta dagene for gitt. Ordene til forfatteren Colette hadde surret oppi hodet mitt i mange år: «For et fantastisk liv jeg har levd, jeg skulle bare ønske jeg hadde skjønt det litt før.» Jeg hadde ikke lyst til å se meg tilbake mot slutten av livet, eller etter en katastrofe, og tenke: «Så lykkelig jeg var den gang – hvis jeg bare hadde skjønt det.»

Jeg måtte tenke nøye gjennom disse greiene. Hvordan kunne

jeg disiplinere meg selv til å føle takknemlighet i hverdagen? Hvordan kunne jeg sette en høyere standard for meg selv som kone, mor, forfatter, venn? Hvordan kunne jeg la hverdagslige irritasjonsmomenter fare, og heller se ting i en større sammenheng? Jeg klarte jo knapt nok å huske å kjøpe tannkrem i butikken på vei hjem – så det virket smått urealistisk at jeg skulle kunne klare å inkorporere disse høye målene i hverdagen.

Bussen sto nesten stille, men jeg klarte knapt å holde følge med mine egne tanker. «Dette må jeg fikse,» sa jeg til meg selv. «Straks jeg får litt tid til overs, burde jeg dra i gang et lykkeprosjekt.» Men jeg hadde aldri noe tid til overs. Når livet gikk sin vante gang, var det vanskelig å huske hva som virkelig betydde noe: Hvis jeg ville starte et lykkeprosjekt, måtte jeg bare sette av tid. Jeg fikk et glimt av meg selv, alene en hel måned på en paradisisk øde øy, jeg samlet skjell på stranden, leste Aristoteles og skrev viktige ting i en elegant notisbok med skinnpermer. Niks, jeg måtte innrømme at det ikke kom til å skje. Jeg måtte finne en måte å gjøre det på *her og nå*. Jeg måtte forandre linsen jeg så hverdagen gjennom.

Alle disse tankene raste gjennom hodet mitt, og der jeg satt på den overfylte bussen, innså jeg to ting: Jeg var ikke så lykkelig som jeg kunne vært, og livet mitt kom ikke til å forandre seg med mindre *jeg* forandret det. Der og da, i det øyeblikket, bestemte jeg meg for å bruke et helt år på å prøve å bli et lykkeligere menneske.

Jeg bestemte meg på en tirsdag morgen, og onsdag ettermiddag satt jeg der med en hel stabel med lånte bibliotekbøker på skrivebordet mitt. Jeg hadde nesten ikke plass til dem, det lille kontoret mitt helt oppunder taket av bygården vår var allerede altfor stappet med kildemateriale til Kennedy-biografien jeg holdt på med, og skriv fra førsteklasselæreren til datteren min, Eliza, om klasseturer, sår hals og innsamlingsaksjoner.

Jeg kunne ikke bare hoppe rett ut i dette lykkeprosjektet. Det var mye å sette seg inn i, mye å lære før jeg var klar. Etter mine første uker med intens research, mens jeg lekte med ulike

ideer om hvordan eksperimentet kunne utformes, ringte jeg til lillesøsteren min, Elizabeth.

Etter å ha hørt på en tjue minutters avhandling om tankene mine rundt konseptet «lykke», sa søsteren min: «Jeg tror ikke du er klar over hvor snål du er.» Så skyndte hun seg å legge til: «Men på en fin måte.»

«Alle mennesker er snåle, det er nettopp derfor ingen lykkeprosjekter vil være like. Vi er alle forskjellige.»

«Kanskje, men jeg tror bare ikke du skjønner hvor morsomt det er å høre deg snakke om det.»

«Hvorfor er det morsomt?»

«Det er bare det at tilnærmingen din til lykke virker veldig planmessig og systematisk.»

Jeg skjønte ikke hva hun mente. «Du mener hvordan jeg prøver å gjøre mål som 'reflekter over døden' eller 'grip øyeblikket' til action items?»

«Nettopp,» svarte hun. «Jeg aner ikke engang hva en 'action item' er for noe.»

«Det er økonomisjargong.»

«Kall det hva du vil. Det jeg prøver å si, er at dette lykkeprosjektet avslører mer om deg selv enn du aner.»

Selvsagt hadde hun rett. Mange hevder at folk velger å lære bort det de egentlig trenger å lære selv. Ved å innta rollen som lykkelærer, om så bare for min egen del, prøvde jeg å finne fram til hvordan jeg kunne overvinne mine egne feil og begrensninger.

Det var på tide å sette høyere krav til meg selv. Men når jeg tenkte på lykke og hva lykke er, dukket det stadig opp paradokser. Jeg ville forandre meg, men samtidig akseptere meg selv. Jeg ville ta meg selv mindre alvorlig, men også mer alvorlig. Jeg ville bruke tiden min til noe nyttig, men samtidig sose rundt, leke og lese når jeg fikk lyst. Jeg ville tenke på meg selv for å kunne glemme meg selv. Jeg var konstant på tuppa: Jeg ville kvitte meg med misunnelse og angst for hva framtiden ville bringe, men likevel beholde energien, handlekraften og ambisjonene. Elizabeths observasjoner gjorde at jeg begynte å tvile på mine egne motiver. Søkte jeg åndelig vekst og et liv mer dedi-

kert til oversanselige prinsipper – eller var dette lykkeprosjektet bare et forsøk på å utvide min maniske perfeksjonisme til alle områder av livet mitt?

Lykkeprosjektet mitt var begge deler. Jeg ville perfeksjonere personligheten min, men jeg visste at det kom til å innebære tabeller, resultater, lister, nye ord og uttrykk og enorme mengder med notater.

Mange av våre største tenkere har tatt for seg konseptet «lykke», så da jeg begynte å samle inn bakgrunnsinformasjon, kastet jeg meg over Platon, Boethius, Montaigne, Bertrand Russell, Thoreau og Schopenhauer. De største verdensreligionene har ulike forklaringer på hva lykke er for noe, så jeg utforsket et bredt spekter av tradisjoner, alt fra det nære og kjente til det esoteriske. Den vitenskapelige interessen for positiv tenkning har eksplodert de seneste tiårene, og jeg leste Martin Seligman, Daniel Kahneman, Daniel Gilbert, Barry Schwartz, Ed Diener, Mihaly Csikszentmihalyi og Sonja Lyubomirsky. Også populærkulturen er full av lykkeeksperter, så jeg konsulterte alle, fra Oprah via Julie Morgenstern til David Allen. Noen av de mest interessante betraktningene rundt lykkebegrepet kom fra noen av yndlingsforfatterne mine, for eksempel Leo Tolstoj, Virginia Woolf og Marilynne Robinson – det virket faktisk som om enkelte romaner, som Michael Frayns *A Landing on the Sun*, Ann Patchetts *Bel Canto* og Ian McEwans *Saturday*, var nøye uttenkte, grundige teorier om lykke.

Det ene øyeblikket leste jeg filosofi og biografier, det neste *Psychology Today*. I bokstabelen ved siden av senga mi lå Malcolm Gladwells *Blink*, Adam Smiths *The Theory of Moral Sentiments*, Elizabeth von Arnims *Elizabeth and her German Garden*, Dalai Lamas *The Art of Happiness* og «FlyLady» Marla Cilleys *Sink Reflections*. På en middag med venner fant jeg et visdomsord i en kinesisk lykkekake: «Let etter lykken under ditt eget tak.»

All lesingen min avslørte at jeg var nødt å svare på to viktige spørsmål før jeg gikk videre: Spørsmål nummer én: Trodde jeg

det var mulig å gjøre meg selv lykkeligere? Det heter seg jo at en persons generelle lykkenivå ikke varierer stort, og hvis det gjør det, så bare i korte perioder.

Min konklusjon: Ja, det er mulig.

Ifølge moderne forskning er genene ansvarlig for 50 prosent av en persons lykkenivå, livsomstendigheter som alder, kjønn, etnisitet, sivil status, inntekt, helse, yrke og religiøs overbevisning står for mellom 10 og 20 prosent, og det gjenstående er et produkt av hvordan en person tenker og handler. Med andre ord: Folk har en medfødt disposisjon som setter visse rammer, men man kan løfte seg selv til toppen av sitt eget potensial eller dytte seg selv til bunnen av sitt eget potensial gjennom sine handlinger. Dette funnet bekreftet mine egne observasjoner. Det virker innlysende at enkelte fra naturens side er mer melankolske og innadvendte enn andre, men at hvordan folk velger å leve livet sitt, også påvirker hvor lykkelige de er.

Spørsmål nummer to: Hva er «lykke»?

På jusstudiet brukte vi et helt semester på å diskutere betydningen av ordet «kontrakt», og etter hvert som jeg fordypet meg i lykkeresearchen, fikk jeg bruk for denne treningen fra jussen. I akademia er det viktig med presise definisjoner av termer, og en undersøkelse av fenomenet positiv tenkning identifiserte mer enn femten ulike akademiske definisjoner av lykke. Når det gjaldt prosjektet mitt, virket det imidlertid unødvendig å bruke masse tid og energi på å utforske forskjellen mellom «positiv affekt», «subjektiv godfølelse», «hedonistisk tone» og en hel haug andre begreper. Jeg ville ikke fortape meg i et spørsmål som egentlig ikke interesserte meg noe særlig.

I stedet bestemte jeg meg for å følge den edle tradisjonen etablert av høyesterettsdommer Potter Stewart, som definerte obskønitet ved å si: «Jeg vet hva det er når jeg ser det», og Louis Armstrong, som sa: «Hvis du må spørre hva jazz er for noe, vil du aldri finne ut hva det er», og A.E. Housman, som skrev at han «ikke kunne gi noen mer presis definisjon av poesi enn en terrier kunne gi en presis definisjon av en rotte», men han «kjente igjen gjenstanden på symptomene den mante fram».

Aristoteles erklærte at lykke er *summum bonum*, det høyeste godet: Folk begjærer andre ting, som makt, rikdom eller å slanke seg fem kilo, fordi de tror det vil gjøre dem lykkelige, men deres egentlige mål er alltid lykke. Blaise Pascal argumenterte: «Alle mennesker søker lykken. Dette er uten unntak. Uansett hvilke midler de benytter seg av, er det dette de søker.» En verdensomspennende undersøkelse viste at når folk ble spurt hva de aller mest ønsket seg av livet – og hva de aller mest ønsket for barna sine – svarte folk at de vil være lykkelige. Selv folk som ikke blir enige om hva det vil si å være «lykkelig», kan være enige i at folk flest kan bli «lykkeligere» ut fra deres egen definisjon av begrepet. Jeg vet når jeg føler meg lykkelig. Det holdt i lange baner.

Jeg kom til en annen viktig konklusjon når jeg skulle definere lykke: at det motsatte av *lykkelig* er *ulykkelig*, ikke *depresjon*. Depresjon, en alvorlig tilstand som krever øyeblikkelig behandling, er noe annet som lever på siden av «lykkelig» eller «ulykkelig». Å ta for meg depresjonenes årsaker og behandling gikk langt utenfor rammene for lykkeprosjektet mitt. Men selv om jeg ikke var deprimert og ikke hadde tenkt å forholde meg til klinisk depresjon i dette prosjektet, var det mye som sto igjen – bare fordi jeg ikke var deprimert betydde ikke det at jeg ikke hadde noe å hente på å prøve å bli lykkeligere.

Etter å ha fastslått at jeg faktisk *kunne* bli lykkeligere, og at jeg visste hva det innebar å *være* «lykkelig», var neste skritt å finne ut *hvordan* jeg skulle gjøre meg selv lykkeligere.

Kunne jeg avsløre en forbløffende ny hemmelighet om lykke? Antakelig ikke. Folk har tenkt på lykke i flere tusen år, og de store sannhetene om lykke har for lengst blitt behandlet av de største tenkerne vi har hatt. Alt som er viktig, har blitt sagt før. (Til og med det. Det var Alfred North Whitehead som sa: «Alt som er viktig, har blitt sagt før.») Lovene som styrer lykken, er like fastlåste som fysikkens lover.

Men selv om jeg ikke fant opp disse lovene selv, måtte jeg reflektere litt rundt dem for min egen del. Det er som å slanke seg. Alle vet hva som skal til for å bli slankere – spis lurere,

spis mindre, tren mer. Det er selve gjennomføringen som er utfordringen. Jeg måtte legge en plan for hvordan jeg skulle gjennomføre lykkeideer i praksis.

Landsfaderen Benjamin Franklin er en av selvrealiseringens skytsengler. I selvbiografien sin forklarer han hvordan han kom fram til Dydskartet sitt som del av et «modig og strevsomt prosjekt der målet var moralsk perfeksjon». Han identifiserte tretten ulike dyder han ville dyrke – måtehold, stillhet, orden, beslutsomhet, nøysomhet, flittighet, ærlighet, rettferdighet, moderasjon, renhet, ro, kyskhet og ydmykhet – og lagde et skjema der han listet opp disse dydene for hver ukedag. Hver eneste dag ga Franklin seg selv en karakter for hvordan han praktiserte disse tretten dydene.

Moderne forskning bekrefter hvor lurt det er å føre skjemaer og tabeller. Sannsynligheten er større for at folk forbedrer seg når målene brytes ned til konkrete handlinger, med en eller annen form for strukturert målbarhet og positiv forsterkning. I tillegg hevder en fersk teori om hjernen at underbevisstheten er av avgjørende betydning for hvordan vi bedømmer ting, hvordan vi motiveres, og hvordan ubevisste følelser dannes, og en faktor som påvirker underbevisstheten, er «tilgjengeligheten» på informasjon, eller hvor lett den siger inn. Informasjon som nylig er blitt påkalt, eller flittig brukt i fortiden, er lettere å hente opp igjen, og blir derfor forsterket. Konseptet om «tilgjengelighet» fortalte meg at hvis jeg hele tiden påminnet meg selv om ideene og målene mine, så ville de blir mer levende oppi hodet mitt.

Inspirert av moderne vitenskap og Ben Franklins metode lagde jeg min egen versjon av karakterskjemaet hans – en slags kalender der jeg kunne notere alle forsettene mine og gi meg selv en daglig hake (bra) eller en X (dårlig) for hvert forsett.

Men etter at jeg hadde lagd selve skjemaet, brukte jeg lang tid på å avgjøre hvilke forsetter som skulle inn i boksene. Franklins tretten dyder matchet ikke de endringene jeg var ute etter. Jeg var ikke spesielt opptatt av «renhet» (selv om jeg helt sik-

kert kunne blitt litt flinkere til å bruke tanntråd). Hva skulle *jeg* gjøre for å bli lykkeligere?

Først måtte jeg identifisere områdene jeg måtte jobbe med, så måtte jeg hoste opp konkrete og målbare forsetter som ville gjøre meg lykkeligere. For eksempel: Alle fra Seneca til Martin Seligman er enige om at vennskap er viktig for lykken, og jo da, selvsagt ville jeg styrke vennskapene mine. Trikset var å finne ut nøyaktig *hvordan* jeg kunne oppnå de endringene jeg var ute etter. Jeg ville være konkret slik at jeg visste nøyaktig hva det var jeg forventet av meg selv.

Mens jeg reflekterte rundt mulige forsetter, slo det meg igjen hvor forskjellig lykkeprosjektet mitt ville bli fra alle andres. Blant Franklins viktigste prioriteringer var «måtehold» (ikke spis fordi du kjeder deg, ikke drikk for å komme i godt humør) og «stillhet» (mindre «romstering, tøys og tull»). Andre ville kanskje sette seg fore å begynne å trene i et helsestudio, slutte å røyke, få sving på sexlivet sitt, lære å svømme eller begynne med veldedig arbeid –akkurat de forsettene var ikke nødvendige for meg. Jeg hadde mine personlige, særegne prioriteringer, med mange ting på lista som andre ikke ville tatt med, og mange ting utelatt fra lista som andre ville tatt med.

For eksempel var det en venn av meg som spurte: «Skal du ikke begynne i terapi?»

«Nei,» svarte jeg overrasket. «Syns du at jeg burde det?»

«*Absolutt*. Det er helt avgjørende. Du må gå i terapi hvis du vil finne de egentlige grunnene til at du oppfører deg som du gjør,» svarte hun. «Vil du ikke vite *hvorfor* du er som du er, og *hvorfor* du vil at livet ditt skal bli annerledes?»

Jeg tenkte gjennom de spørsmålene ganske lenge, så bestemte jeg meg: Nei, egentlig ikke. Betydde det at jeg var overfladisk? Jeg kjente mange som ikke hadde fått noe som helst ut av terapi, og temaene jeg ville gi meg i kast med, lå der rett foran nesa på meg. På dette stadiet ville jeg selv finne ut hvilken tilnærming jeg ville satse på.

Jeg ville fokusere på et nytt tema hver måned, og tolv måneder i året betydde at jeg hadde tolv bokser å fylle. Innsamling

av bakgrunnsinformasjon hadde lært meg at nøkkelen til lykke ligger i sosiale relasjoner, så jeg bestemte meg for å ta for meg «Ekteskap», «Foreldrerollen» og «Vennskap». Jeg hadde også lært at min egen lykke var veldig avhengig av hvilket perspektiv jeg inntok, så jeg tok med «Evigheten» og «Holdninger» på lista. Jobb var helt klart av avgjørende betydning for lykkefølelsen min, det var fritiden også, så jeg la til temaene «Jobb», «Lek» og «Lidenskap». Hva mer ville jeg dekke? «Energi» framsto som en viktig ingrediens for hele prosjektet. «Penger» var et tema jeg visste jeg ville ta for meg. For å se litt nærmere på noen av innsiktene jeg hadde støtt på under forberedelsene, la jeg til «Bevissthet». Desember skulle bli måneden da jeg ville prøve å følge alle forsettene mine ett hundre prosent – så da var de tolv kategoriene i boks.

Men hva skulle jeg begynne med? Hva var det aller viktigste elementet i lykke? Det hadde jeg ikke funnet ut ennå, men jeg bestemte meg for å begynne med «Energi». Et høyt energinivå ville gjøre det enklere å holde alle de andre forsettene.

Rett før 1. januar, da jeg hadde tenkt å iverksette prosjektet, var skjemaet fylt med flere dusin forsetter som jeg skulle bryne meg på i året som kom. Den første måneden ville jeg bare prøve å følge forsettene for januar, i februar ville jeg legge neste bolk med forsetter til januarbolken. I desember ville jeg gi meg selv karakterer for hvordan jeg hadde fulgt de ulike forsettene gjennom hele året.

Mens jeg jobbet med å formulere forsettene mine, begynte visse overordnede prinsipper å tre fram. Å finsikte disse prinsippene viste seg å bli langt mer tidkrevende enn forventet, men etter mange tilføyelser og overstrykninger kom jeg endelig fram til mine Tolv bud:

Tolv bud

1. Vær Gretchen.
2. La det fare.
3. Oppfør meg slik jeg ønsker å føle meg.

4. Gjør det nå.
5. Vær høflig og rettferdig.
6. Nyt prosessen.
7. Bruk det jeg har.
8. Finn ut hva problemet er.
9. Vær glad.
10. Gjør det som bør gjøres.
11. Ikke kalkuler.
12. Det finnes bare kjærlighet.

Jeg regnet med at disse Tolv budene ville bli gode å ha mens jeg strevde med å holde forsettene mine.

Jeg skrev en mye mer tullete liste også: Voksenlivets hemmeligheter. Dette var lærepengene jeg hadde fått gjennom et langt liv. Jeg aner ikke hvorfor det tok meg flere år å godta ideen om at vanlige legemidler faktisk kunne hjelpe mot hodepine, men det gjorde det altså.

Voksenlivets hemmeligheter

Folk legger ikke så godt merke til tabbene dine som du tror.
Det er greit å spørre om hjelp.
De fleste avgjørelser krever ikke mye research.
Gjør noe bra, føl deg bra.
Det er viktig å være snill mot *alle*.
Ta med en genser.
Ved å gjøre litt hver dag får du gjort mye.
Vann og såpe får vekk de aller fleste flekker.
Skrur du datamaskinen av og på noen ganger, ordner det seg som regel.
Hvis du ikke finner noe, rydd.
Du kan velge hva du gjør, ikke hva du *liker* å gjøre.
Lykken får deg ikke alltid til å føle deg lykkelig.
Det du gjør *hver dag*, betyr mer enn det du gjør *av og til*.
Du trenger ikke være flink til alt.
Hvis du ikke mislykkes, prøver du ikke hardt nok.
Vanlige legemidler er veldig effektive.

La ikke det perfekte bli det godes fiende.
Det som er gøy for andre, er ikke nødvendigvis gøy for deg – og vice versa.
Folk foretrekker faktisk at du kjøper bryllupspresanger som står på presanglista.
Du kan ikke forandre personligheten til barna dine ved å mase på dem eller bestemme hvilke fag de skal ta.
Ingen innsats, ingen gevinst.

Jeg syntes det var en morsom prosess å komme fram til mine Tolv bud og Voksenlivets hemmeligheter, men navet i lykkeprosjektet mitt var likevel lista over forsetter, som omfattet de endringene jeg ville iverksette i livet mitt. Men når jeg tok et skritt tilbake for å vurdere forsettene, slo det meg hvor smått det var. Januar, for eksempel: «Gå tidligere til sengs» og «gjøre noe jeg gruer meg til å gjøre» hørtes verken særlig dramatisk, fargerikt eller ambisiøst ut.

Andre menneskers radikale lykkeprosjekter, for eksempel Henry David Thoreaus flytting til Walden Pond, eller Elizabeth Gilberts flytting til Italia, India og Indonesia, fascinerte meg. En helt ny begynnelse, den totale hengivenheten, spranget ut i det ukjente – jeg syntes jakten deres virket berikende, og jeg ble voldsomt fascinert av måten de la hverdagens små bekymringer bak seg på.

Men prosjektet mitt var ikke sånn. Jeg var en lite eventyrlysten sjel, og jeg var ikke ute etter en så radikal forandring. Takk og pris, for jeg ville ikke klart å gjennomføre det selv om jeg hadde ønsket det. Jeg hadde familie og et ansvar som gjorde det så å si umulig for meg å stikke av en helg, for ikke å snakke om et helt år.

Og enda viktigere: Jeg ville ikke avvise det livet jeg hadde. Jeg ville endre livet mitt uten å endre livet mitt, ved å finne mer lykke på mitt eget kjøkken. Jeg visste at jeg aldri ville finne lykken et fjernt sted eller under helt spesielle omstendigheter, lykken var her og nå – som i det gripende stykket *The Blue Bird*, der to barn forgjeves bruker et helt år på å reise rundt i verden

på jakt etter lykkens blå fugl, men så sitter den og venter på dem når de kommer hjem.

Mange mennesker engasjerte seg i lykkeprosjektet mitt. Den første var min egen ektemann.

«Jeg skjønner det ikke helt,» sa Jamie der han lå på gulvet og gjorde seg klar til å kjøre sine daglige rygg- og kneøvelser. «Du er ganske lykkelig allerede, er du ikke? Jeg ville skjønt det bedre hvis du virkelig var ulykkelig, men det er du jo ikke.» En liten pause. «Du er ikke ulykkelig, er du vel?»

«Jeg *er* lykkelig,» beroliget jeg ham. Fornøyd grep jeg muligheten til å brife med den nye kunnskapen min, og fortsatte: «De fleste er faktisk ganske lykkelige – en studie fra 2006 viser at 84 prosent av alle amerikanere betegnet seg selv som «veldig lykkelige» eller «lykkelige», og i en undersøkelse som tok for seg 45 ulike land, ga folk seg selv i gjennomsnitt 7 på en lykkeskala fra 1 til 10, og 75 på en skala fra 1 til 100. Jeg tok nettopp Authentic Happiness Inventory Questionnaire, og på en skala fra 1 til 5 fikk jeg 3,92.»

«Så hvis du er forholdsvis lykkelig, hva er da poenget med et lykkeprosjekt?»

«Jeg er lykkelig, men jeg er ikke så lykkelig som jeg burde vært. Livet mitt er så bra, jeg vil lære meg å sette mer pris på det – og leve det på en bedre måte.» Jeg hadde problemer med å forklare det. «Jeg klager for mye, jeg blir irritert oftere enn jeg burde. Jeg burde være mer takknemlig. Jeg tror jeg ville oppført meg bedre hvis jeg følte meg lykkeligere.»

«Tror du virkelig at noe av dette vil gjøre noen forskjell?» spurte han og pekte på utskriften av det tomme forsettskjemaet mitt.

«Det finner jeg ut.»

«Hmmm,» snøftet han. «Det gjør du vel.»

Jeg støtte på enda større skepsis like etterpå, i et cocktailselskap. Den vanlige, høflige småpraten utviklet seg til en samtale som minnet mer om en doktorgraddisputas da en jeg har kjent lenge, åpenlyst latterliggjorde lykkeprosjektet mitt.

«Prosjektet ditt er å se om du kan gjøre deg selv lykkeligere? Og du er ikke engang deprimert?» spurte han.

«Det stemmer,» svarte jeg og prøvde å se intelligent ut der jeg sto og sjonglerte et vinglass, en serviett og en fancy innbakt pølse.

«Ikke for å være uhøflig, men hva er egentlig poenget? Jeg syns ikke det er så interessant å utforske hvordan en vanlig person kan bli lykkeligere.»

Jeg visste ikke hva jeg skulle svare. Kunne jeg fortelle ham at en av Voksenlivets hemmeligheter lyder: «Aldri begynn en setning med 'ikke for å være uhøflig'»?

«Dessuten,» fortsatte han, «er ikke du en vanlig person. Du har høy utdannelse, du lever av å skrive, du bor på Upper East Side, mannen din tjener godt. Hva har du å lære bort til noen som bor i Midtvesten?»

«Jeg er fra Midtvesten,» sa jeg spakt.

Han viftet det bort. «Jeg tror bare ikke du vil finne ut noe som andre vil ha nytte av.»

«Vel,» svarte jeg, «jeg har etter hvert fått stor tro på at mennesker kan lære mye av hverandre.»

«Jeg tror du kommer til å finne ut at opplevelsene dine ikke er så lette å overføre.»

«Jeg skal gjøre mitt beste,» svarte jeg. Så gikk jeg for å finne noen andre å snakke med.

Selv om denne fyren var ekstremt negativ, hadde han ikke truffet det som virkelig bekymret meg angående prosjektet: Var det ekstremt selvopptatt og egoistisk å bruke så mye tid og energi på min egen lykke?

Dette tenkte jeg mye på. Til slutt sa jeg meg enig med de gamle filosofene og de moderne vitenskapsmennene som hevder at det er et verdig mål å jobbe for å bli lykkeligere. Aristoteles hevder: «Lykken er målet og meningen med livet, selve poenget og hele vitsen med menneskets eksistens.» Epikur skrev: «Vi må trene på de tingene som gjør oss lykkelige, for hvis de er til stede, har vi alt, og hvis lykken er fraværende, blir alle våre handlinger et forsøk på å oppnå den.» Moderne forsk-

ning viser at lykkelige mennesker er mer altruistiske, mer produktive, mer hjelpsomme, mer sympatiske, mer kreative, mer målrettede, mer interessert i andre, vennligere og sunnere. Lykkelige mennesker er bedre venner, kolleger og borgere. Jeg ville være et av de menneskene.

Jeg visste i hvert fall at det var lettere for meg å være snill når jeg var lykkelig. Jeg var mer tålmodig, mer tilgivende, mer energisk, lettere til sinns og mer sjenerøs; hvis jeg jobbet for å bli mer fornøyd med tilværelsen, ville ikke bare jeg bli lykkeligere, folk rundt meg ville også bli lykkeligere.

Dessuten – selv om jeg ikke skjønte det i begynnelsen – dro jeg i gang lykkeprosjektet fordi jeg ville *forberede* meg. Jeg var et veldig heldig menneske, men jeg visste at det ville snu, før eller siden. En mørk kveld kom telefonen min til å ringe, og jeg hadde allerede en vag fornemmelse av en telefon som var like rundt hjørnet. En av hensiktene med lykkeprosjektet var å forberede meg på at vonde ting ville skje – å utvikle selvdisiplin og mentale vaner så jeg ville klare å takle dem når de inntraff. Det var nå, når alt gikk på skinner, at jeg burde begynne å trene, slutte å mase og sortere de digitale bildene våre. Jeg ville ikke vente på at noe tragisk skulle skje før jeg endret livet mitt.