

## Lyckan är en sällsam fågel

*"Lyckliga dag som började så svårmodig  
svart under de gröna träden  
men plötsligt dränkt av morgonrodnad  
obevakat trädde in i mitt hjärta"*

Ur en dikt av Paul Éluard (1895-1952), Till Pablo Picasso

Uppmaningen att skriva om Lycka var oemotståndlig - detta tillfälle måste bara gripas tänker jag!

Genast börjar jag leta i minnet, i hjärtat, på jobbet och hemma efter tänkta tankar, lärospån ur livet, saker som sagts, som jag snappat upp kring Lycka. Det dyker upp sångtexter eller ord ur böcker och filmer som försöker fånga detta med Lycka, inte bara som en individuell upplevelse utan för att beskriva företeelsen, detta både ögonblicksrus, en sällsynthet och en möjlig grundton i tillvaron. Men utöver det?

Börjar lyssna på radio med nya öron, skärper mitt lyssnande av "Tankar för dagen" och av "Spanarna" för att höra om där fanns något nytt, något jag inte hört förut kring detta med Lycka. Jag hoppas slippa se eller höra mer av de klämkläcka uppmaningarna att Tänka Positivt som ett snabbsätt att nå lycka. (På ett av barnens dagis i början av 80-talet fanns en stor, förskräcklig sådan bild uppsatt på toaletten med någon som nästan brutit foten och så stod det "Foten i kläm"? Javisst" och så log människan ett tappert leende på bilden. Så korkat!). Då kan jag längta efter någon riktigt dystopisk författare eller musiker som bara brölar ut allt han/hon känner av smärta och elände istället, det känns trots allt mer äkta.

Kommen såhär långt i mina funderingar runt Lycka inser jag att detta, om det alls ska kunna bli en artikel, måste innehålla mycket mer av ett personligt anslag, inte ett ordförande-anslag i en artikel på detta tema, utan mer vad jag - kvinnan, dottern, mamman, hustrun, barnpsykiatern, chefen, sångerskan, trädgårdsentusiasten och rosodlaren - tänker kring detta. Och bara det blir ju plötsligt riktigt inspirerande och energigivande. Att få tänka och uttrycka sig utanför gängse ramar. Att fundera över hur ens uppfattning om detta gissningsvis styr både ens arbetsliv och ens privatliv, påverkar vad som händer i både ens professionella och ens privata relationer. Här följer mina lätt osorterade tankar runt temat Lycka.

## Salutogenes och sandkorn

I den del av landet där jag bor finns en klassisk epidemiologisk studie som häromåret fyllde 60 år, den s.k. Lundbystudien. Det är en stor studie i det lilla formatet, den utspelar sig i ett litet hörn av den skånska landsbygden och har haft många stora aktörer bland forskarna, med många ringar på vattnet. Första gången jag minns att jag hörde om den var faktiskt när vår barnpsykiatriska nestor Marianne Cederblad berättade

om den. Det berodde förstås på att jag då mestadels befann mig på BUP och att en forskare hos Marianne skrev ett arbete som pendang till projektet. Det har annars startats inom vuxenpsykiatri av Erik Essen-Möller och det mesta av forskningen har bedrivits av vuxenpsykiater. Den intresserade kan med fördel ta del av några av avhandlingarna eller artiklarna som sprungit ur Lundbystudien (1). Som divisionschef för psykiatri i Lund har jag sedan dess haft anledning att många gånger vara inblandad i olika diskussioner, gå på disputationer, diskutera lokaler, finansiering, arkiv och annat, men det är en annan historia.

Det i mitt tycke riktigt intressanta med Lundbystudien är att man i en sådan här longitudinell studie tydligt får syn på att ett stort antal människor kan ha/vara utsatta för samma riskfaktorer - de man till vardags oftast lite lättvindigt påstår orsakar/är starkt bidragande faktorer till psykisk sjukdom och psykisk ohälsa - men att långt ifrån alla med t.ex. alkoholiserad pappa, skilda föräldrar, trauma eller annat utvecklar sjukdom.

Ja - du som läser den här artikeln vet förmodligen det mesta redan om Salutogenesbegreppet och allt man idag känner till om risk- och friskfaktorer, Emmy Werners (2) och Aaron Antonovskys (3) med fleras bidrag till detta viktiga kunskapsfält. Men då för mig var detta, i mitten/slutet av 80-talet, en Aha-upplevelse och att jag vill ta med detta i artikeln är egentligen för att jag för ett antal år sedan hade förmånen att se Antonovsky, som då var gästprofessor i Lund, rita en liten, oansenlig skiss på en whiteboard där han ville berätta för oss åhörare om hur han såg på Lycka och förstås känslan av sammanhang. Och det hakade direkt in i hur jag såg på det utan att själv ha funderat särskilt mycket över frågan om Lycka på det viset innan. Mitt minne av detta är att han med en penna ritade en bred flod med små prickar i som föreställde olika skär, hinder, händelser i livet och så ritade han dit strömmen i vattnet och så dom små människorna som flöt fram i livets stora flod och kryssade mellan olika små och stora svårigheter och prövningar i livet, men i korta ögonblick kunde säga sig uppleva Lycka. Att detta var undantagen från det vanliga. Och att nutidsmänniskans problem kanske delvis var att förvänta sig Lycka nästan jämt istället för att se det som just dessa glimtar som skimrar som ädelstenar. Där stod han i sitt kritvita hår, en ödmjuk äldre man som beskrev intervjuer med människor som varit med om fasor som många av oss aldrig någonsin kommer att vara med om och pratade om detta med Lycka. Det tog!

Alfons Åbergs farmor uttrycker detta på ett liknande sätt minns jag i en helt annan kontext - en barnbok - när hon förklarar för barnen varför man måste ha tråkigt så ofta - att det är just i kontrasten själva finessen ligger, att det inte går att uppleva lycka/glädje utan tristess/sorg.

Insikten om att Lycka inte är något givet i varje ögonblick eller för vissa människor men att den finns och att den är möjligt att uppleva även i oerhört svåra levnadsförhållanden, att den är en förmåga och ett tillstånd som man kan få vara med om och som man måste lära sig att ta tillvara.

Jag tänker ofta på det när jag ser små burkar med sand från olika stränder som folk ibland sparar (på ett pensionat jag var på för länge sedan hade dom en hel hylla full) - är inte det ett sätt att försöka spara Lycka på burk? Att återkalla i minnet den starka lyckoupplevelsen man kan få av att gå på en strand. Själv använder jag snäckor som minnen - de är större, handfastare, kan inte blåsa bort, men är å andra sidan lite otympligare, tar mer plats. Jag kan direkt se varifrån dom kommer, minnas hur det lät, hur vädret var, vilket humör jag var på när jag plockade just dom snäckorna i just det landet, vid just det havet. Känslan är densamma - det fungerar verkligen som en sorts konserverad Lycka på burk!

Jag betraktar mig som en rätt jordnära person, ingen intellektuell i dess fulla bemärkelse. Men verkligen inte anti-intellektuell! (Det kan ha att göra med den mylla jag är uppväxt i, med en far som var litteraturvetare och med den omgivning jag verkar i, detta fantastiska Lund med mängder av lärda, men det är inte bara det, det är snarare något med förhållningssättet till kunskap/vetenskap och hur man primärt angriper problem och företeelser i tillvaron). Men jag läser oerhört mycket skönlitteratur och hämtar mycket av min livskunskap (eller får den bekräftad?) från litteraturen, men måste jag sätta mig i ett fack blir det tveklöst på den pragmatiska och jordnära sidan. Det här med det jordnära och pragmatiska tilltalar mig på flera sätt eftersom jag också älskar att påta i min trädgård och min riktiga guru på det området är en man som heter Michael Pollan (4) som skrivit en helt underbar bok om ogräs, romantik, läsning, hårt arbete m.m. som heter *En andra natur, en trädgårdsodlares bildningsväg*. Där står många läsvärda ting även för den som inte äger en trädgård eller tror sig ha gröna fingrar. På ett ställe skriver han om Marcel Proust och om hans tankar kring varför vackra platser i verkligheten som man hört talas om innan ibland blir en besvikelse. Han menar att man måste ha fantasin med sig i upplevelsen, att det ofta inte räcker med det man ser utan att den också måste laddas med våra minnen, våra drömmar och begär för att man ska få en lyckoupplevelse. Jag har träffat på folk som blivit besvikna t.o.m. på Taj Mahal i verkligheten, medan andra beskriver att dom bara stått rakt upp och ner och gråtit när dom kommit dit.

Om ogräsrensning skriver han så här: det är "den process varmed vi gör upplysta val i naturen, skiljer mellan gott och ont, arbetar i jorden med både huvudet och kroppen". Han skriver mycket om vår inre konflikt mellan det vilda, naturen, och det tämjda, det odlade, kulturen och drar många spännande paralleller mellan livet i övrigt och trädgård (garden betyder förresten inhägnad precis som Lycka i en av betydelserna) och om upplevelser i och omkring detta med trädgårdar. För att kolla upp vad Lycka betyder så går jag till min älskade blåa samling NE och slår upp Lycka - i Nationalencyklopedin finns 4 begrepp upptagna under detta ord - "en inhägnad mindre åker eller äng", "en jägarterm", "ett folkloristiskt begrepp" som handlar om övernaturliga krafter som en individ eller en släkt besitter och som garanterar fortlevnaden samt "ett egocentriskt

begrepp" som handlar om fiskelycka och boskapslycka. Alltså – ingen direkt hjälp fanns att hämta där. Inte heller i SAOL lyckades jag hitta en beskrivning av den Lycka som är temat i detta. Eller den jag tänker på i alla fall.

Från att slå upp i NE är steget sedan relativt kort till att börja göra en sökning på nätet på Lycka och jag kan då raskt konstatera att det är oerhört inne att prata om, skriva om, dansa eller sjunga om Lycka just nu. Psykologer, författare, coacher, lärare - alla uttalar sig om det och om oskuld och naivitet, tron på det goda...

Jag hittade otaliga exempel på citat, recensioner, program m.m. som handlar om just detta med Lycka. På Google får man fram över 200.000 sökresultat på Litteratur och Lycka. Jag hittar en artikel om en ungersk författare jag aldrig hört talas om, som dog på 30-talet och som skrivit om Lycka bland mycket annat mitt emellan krigen och titeln på artikeln om honom är *Lycka är ett kort ögonblick mellan begär och sorg*. En fantastisk beskrivning av det som Antonovskij och Alfons farmor pratar om. Ingen av denne Gyula Krúdy's böcker finns tydligen översatta till svenska, däremot flera till tyska, engelska och franska.

### **Lycka och ytlighet? Smärta och djup??**

I både opera, teater och litteratur tycks det finnas en föreställning om att det som handlar om Lycka kan sorteras in i "feel-good"- genren, lite lättviktigt, lite populärt, inte så svårt att förstå eller ta till sig. Det är ju finare att vara "svårmodig". Dostojevskij, Strindberg, Ibsen, Lundell = svårmod = stor litteratur? Binchy, Fredriksson, Gavalda = harmoni = dålig litteratur?

Ofta ställs ytlighet och Lycka på en sida och smärta och äkthet på en annan. De flesta seriösa operor handlar om tragik, man ser med ett visst förakt på de komiska operorna och på operetter som ofta handlar om Lycka/upplevd Lycka. I en annan av de böcker jag gärna återvänder till - om död och sjukdom i operan (5), finns massor av exempel på eländiga sjukdomar och liv som skildras inom operans hägn. Till ofta bedövande vacker musik. Liksom i mycket riktigt bra rockmusik blandas död, våld och misär i texterna med suggestiv musik som kan göra mig lycklig.

I mycket av dagens litteratur, oavsett genre, finns en stark förkärlek för incest, dysfunktionella familjer, trafficking, mobbing, sprit, knark, tjuveri och ekonomisk brottslighet trots att det väl ändå är så att de flesta människor aldrig utsätts för brott, att de flesta inte lever sådana liv. Bli man lycklig av att läsa om detta? Är det bra för oss? Fyller det en funktion? Får vi ur oss en del av det som vi annars skulle behövt agera ut eller åtgärda på annat sätt? Eller fyller det oss istället med oönskade känslor?

Jag slås också av möjligheten att det kanske är ännu svårare för män att skriva om Lycka just för att det kan verka lite banalt, höra till den lilla sfären. Därför är det en glädje att en man skrivit de otroligt populära

böckerna om *Damernas detektivbyrå* (6). De är ett exempel i nutidslitteraturen där man kan se Mma Ramotswe som en människa som personifierar hur man kan ta för sig av Lycka utan att göra det på andras bekostnad och hur man kan vara lycklig i ett land med många stora svårigheter. Hon tar sig an död, brott, problem utan att solkas ner och i böckerna finns en obändig grundton av Lycka som står emot mycket annat på ett, i mitt tycke, oemotståndligt sätt. Dessa böcker finns nu filmatiserade. Ett annat exempel hittar jag i radioprogrammet *Spanarna* där Johan Akelius tog upp en tanke om Oskuld som motrörelse mot alla liderlighet, sex, våld, snusk (i t.ex. dokusåpor och förnedrings-TV) och att det finns en hel rörelse idag som man kan se. Bl.a. tog han upp nyutgivningen av Wodehouse's samlade verk, översatta av Birgitta Hammar, som ett exempel på hur han kunde beskriva fascism, fattigdom, elände i politik m.m. på ett humoristiskt, oskuldsfullt, vänligt sätt, lite som om man i hans böcker fortfarande är kvar i Edens lustgård.

Men om jag vänder åter till frågan om man kan skriva god litteratur om Lycka så gör jag det med ett kort klipp ur en recension i SvD av Anna Gavalda's senaste bok (hon som bl.a. skrivit en underbar bok om relationer i Paris, *Tillsammans är man mindre ensam*, som blivit till en film som setts av många) *Lyckan är en sällsam fågel* (7).

I recensionen står "Gavalda tar cirka hundra sidor från slutet själv över pekpinnen och lär oss att "Lyckan är banal, sliskig, boring..." att den tråkar ut läsaren, att den är en kärleksdödare. Som om Gavalda behövde försvara sig! Som om det vore litterärt omöjligt att skriva om Lycka. Ändå har hon faktiskt gjort det". Här har alltså någon lyckats skildra lycka på det sätt som jag förstått att många författare önskar och hon har ändå uttryckt samma kval som den norske författaren Dag Solstad uttryckte häromåret - hur han skulle vilja, men rädslan för att bli banal hittills har hindrat honom - "Det är min målsättning att en gång skriva en roman om lycka....jag tror inte att någon... känna att begreppet lycka är tabu. Hur det blivit så här vet jag inte, men man fruktar sina egna ord när man ger sig in på detta område".

Många jag känner önskar på riktigt att det skulle finnas ett intresse hos media att skildra Lycka, det som är bra. Jag har pratat med flera som skulle önska att det fanns tidningar som enbart tog upp goda nyheter för att ge oss människor en annan bild av tillvaron, som menar att det finns mycket mer att glädjas åt än att förfasas över i tillvaron och att vi behöver påminnas om det. Men i diskussioner med journalister har jag ännu inte mött någon som ser ett nyhetsvärde i att berätta om det som är bra.

Härifrån går det lätt att anknyta till det Björn Wrangsjö tangerade i förra numret av *Svensk Psykiatri* (8) kring vad som händer med oss när vi formligen duschas i elände dagligen. Har vårt samhälle förstört något fundamentalt genom denna iver att upplysa oss? Måste man varje dag läsa om risken att ett antal män eller kvinnor går omkring med t.ex.

struma eller höjt blodtryck eller cancer utan att veta om det? Behöver man veta att det skett ett Nytt Mord igen någonstans så att man till slut tror att detta måste vara en av dom vanligast förekommande händelserna i vårt land, trots att det fortfarande håller sig relativt konstant på blygsamma, men naturligtvis förskräckande ändå, 100 per år enligt BRÅ (att jämföra med olyckor, självmord för att inte tala om dödsfall pga. svår sjukdom). Vidmakthålls istället vanmakt, rädsla? (9)

Många jag möter som patienter, men också kollegor, anhöriga, vänner, släktingar, kort sagt människor i allmänhet, tycks fastna i just detta vidmakthållande av orättvisa och vanmakt och jag slås ofta av hur man kan krångla till livet, hur man kan fastna i oförrätter, inte kunna gå vidare, fastna i sin historia. Detta med att kunna göra om sin egen livshistoria är ju en av de stora tillgångarna med psykoterapi, att kunna se med nya ögon på det som hänt, att faktiskt skriva om historien, skapa den igen baklänges. (Speciellt i terapier med narrativa anslag (10), ursprungligen introducerade av bl.a. familjeterapeuterna Michael White och David Epston, men egentligen finns detta som en potential i all form av terapi som jag ser det.) Man kan ju på det viset säga att man kan påverka sin egen lycka, allt är inte skrivet i sten vid födseln.

### **Lycka en förutsättning för att kunna hjälpa? Kan man öva upp sin förmåga att bli lycklig?**

Vad gör livet värt att leva? Hur kan man förmedla hopp om man inte själv tycker att livet är värt att leva? Kan man få andra att våga lita på känslor av Lycka om man inte själv gör det?

När jag började mitt yrkesliv i sjukvården fick jag ofta höra att man inte kunde hjälpa andra tillräckligt bra om man inte hade upplevt lycka och kände hopp. Detta återkom i diskussioner under åren när jag studerade och praktiserade för att få min psykoterapeutlegitimation.

Jag hittar en dag en artikel av en holländare, professor Ruut Veenhoven, som visat att för friska personer är medellivslängden 7,5-10 år längre för dem som är lyckliga än för dem som är olyckliga. För redan sjuka personer har däremot lyckonivåer liten påverkan på livslängden. Studien presenteras i septemberutgåvan av Journal of Happiness Studies (11) och är genomförd vid Erasmus University i Rotterdam.

Flera tänkbara skäl till att Lycka kan förlänga livet nämns i denna artikel, till exempel att lyckliga människor är mer benägna att leva hälsosamt genom att motionera och ha ett måttfullt tobaks- och alkoholbruk och att dom i högre utsträckning reagerar på sjukdomssymtom.

Ruut Veenhoven menar också att det är möjligt att lyckliga människor gör bättre livsval, eftersom de är mer öppna och har bättre självförtroende. Resultaten pekar mot att vi kan göra människor friskare genom att göra dem lyckligare och öppnar nya vägar för förebyggande folkhälsoarbete. Spännande!!

På detta sätt närmar jag mig frågan om man kan öva upp sin förmåga att uppleva Lycka? Att bli lycklig?

Det tycks finnas en hel del skrivet om detta och en del forskning också. Och jag antar att många andra som skriver i detta nummer skriver mer om vad forskningen säger, om allt det vi vet idag om hjärnan, om möjligheterna att lära om och lära in nytt hela livet, att använda olika ingångskanaler med både samtal och praktiska övningar t.ex. för att påverka olika strukturer i hjärnan, om depressionsforskningen av idag - ja fältet är ju oerhört när man bara tänker på det. Mitt bidrag är en liten skärv i detta sammanhang.

Jag hittar ett exempel till bland många många som jag vill nämna som en del av en trend idag- gympaläraren i Klass 9 A( TV-programmet med Sveriges främsta pedagoger). Han heter Igor Ardoris och har gett ut en bok som handlar om Lycka, men som heter *Själförsvaret*. (12). Han kommer själv från Bosnien och har beskrivit sin egen rätt tuffa resa fram till den han är idag. I reklamtexten för denna bok på Ad Libris står följande att läsa: "Många utgår från att de kommer att bli lyckliga när de Lyckas, samtidigt som de ser det som omöjligt att vara lyckliga om de inte Lyckas. Men i själva verket finns det inget direkt samband mellan att vara lycklig och att Lyckas med det man företar sig! Men alla har tyvärr inte samma förutsättningar att uppleva Lycka - förmågan att hantera motgångar och svårigheter skiljer sig från person till person. Därför är det så viktigt att veta att även denna förmåga går att träna upp! På samma sätt som vi går till gymmet för att träna kroppen, kan vi ta till oss metoderna för Själförsvaret för att stärka vår inre balans."

Ja så kan det kanske vara? En liknande inställning spårar jag hos en kvinnlig amerikansk professor i psykologi, ursprungligen från Ryssland (13), som tydligen forskat i många år med stora forskningsanslag på detta med Lycka. Min svårighet blir här att jag, som så ofta, måste skala bort lite av det flåshurtiga, amerikanska anslaget (precis som Foten i kläm-affischen)- man får liksom göra ett slags avdrag för att det ska passa våra nordiska tankar och temperament. Men när det är gjort så presenterar Sonja Lyubomirsky en hel del praktiska förslag och tankar kring detta. I hennes råd ingår sådant som att praktisera vänlighet, optimism, att förlåta folk, att investera i relationer och att träna fysiskt och att t.ex. meditera (se dagens trend med Mindfulness), samt att öva sig att hamna i "flow". Hon menar att det är ett projekt som är möjligt att tillägna sig, en livshållning med ett antal konkreta komponenter som måste läras in, övas på och vidmakthållas. Och som jag till min stora glädje upptäcker ligger väldigt nära det jag själv praktiserar och tror på. Och dessutom sett resultat av- om man väljer t.ex. den strategi hon nämner- att inte grubbla för mycket, tänka för mycket på allting så underlättar det. Många invänder säkert att mycket av självförtroende är en klassfråga, ett privilegium för de redan privilegierade. Men så enkelt tror jag inte det är - inom varje människas livsram måste det vara möjligt att förbättra tillvaron- det är ju vad salutogenesforskningen visat också.

En hel del forskning bedrivs uppenbarligen inom detta område - Happiness - och har visat en del spännande resultat- varför några är lyckligare än andra och hur dom blir det. Och jag tänker att detta är ganska relevanta frågor även för vårt arbetsområde och för oss själva. Till en del tangerar det onekligen vårt fält eftersom olycka och att vara olycklig präglar mycket av tillvaron för många som vi träffar som patienter eller anhöriga.

Kulturutredningen (13) pekade i ett avsnitt på sambandet mellan kultur och psykisk hälsa , där man gick igenom vad man idag känner till. En sak som var tydlig var att det finns mycket dokumentation kring musikens positiva inverkan- Mozarteffekten, musik i demensvård, musik preoperativt, hos tandläkare, musik som alternativ till ångestdämpande i slutenvårdsmiljöer - det finns mycket dokumenterat, men ett litet kuriosum i detta sammanhang var att man sett att amatörsångare som fått sånglektioner blev lyckligare. (Själv har jag tagit många sånglektioner genom åren- kanske har det gjort mig till en lyckligare människa?? Jag är benägen att tro det faktiskt.)

Slutligen ber jag att , via en filosof och lyckoforskare Bengt Brülde , få återvända till de gamla grekerna. Han presenterar i en artikel den senaste internationella lyckoforskningen och diskuterar vad som gör en människa lycklig

Lyckan är inte något tillstånd utan en aktivitet, menar han i sin essä(14) och citerar Aristoteles: "Lyckan är ett slags verksamhet". Man kan lära sig denna verksamhet, den kan helt enkelt komma att bli en vana. Och denna praktik bedrivs bäst tillsammans med andra människor, menade Aristoteles. Den verksamhet man bedriver för sig själv kan lätt förefalla meningslös om den inte ingår i ett socialt sammanhang. ( känsla av sammanhang och Antonovsky igen!)

Lycka är ett gemensamt projekt säger han..

#### Referenser

- 1- Mattisson, Cecilia, Depression in the Lundby Study 1947-97, Lund University, Fac of Med, Doctoral Dissertation Series 2008: 87, ISBN 978- 91- 86959-40-8
- 2 - Werner Emmy, Att växa mot alla odds : från födelse till vuxenliv, Sfp, ISBN: 978-91-88-65022-1
- 3 - Antonovsky Aaron, Hälsans mysterium, Natur och Kultur ISBN: 91-27-02193-9
- 4 - Pollan Michael, En andra natur, en trädgårdsodlares bildningsväg , Pan, ISBN: 91-72-63145-7



5 - Persson Eddie, Opera- död, dårar och doktorer,  
Santérus förlag ISBN 91-89-44929-0

6 - Mc Call Smith Alexander,  
Damernas detektivbyrå, Damm förlag, ISBN10: 91-71-30580-7

7 - Gavalda Anna, Lyckan är en sällsam fågel,  
Albert Bonniers förlag, ISBN10: 91-00-11330-1

8 - Wrangsjö Björn, Välfärdslandets gåta, en bokrecension,  
Svensk psykiatri 2, 2009, s 49-50.

9 - BRÅ, <http://www.bra.se/>

10 - Narrative therapy with children and their families(Adelaide, South  
Australia: Dulwich Centre Publications, 2006

11- Veenhoven Ruut, Healthy happiness: effects of happiness on physical  
health and the consequences for preventive health care, Stud (2008)

9:449–469 DOI 10.1007/s10902-006-9042-1

12 - Ardoris Igor, Själförsvar, Ica bokförlag, ISBN10: 91-53-43297-5

13- Sonja Lyubomirsky The how of happiness, the scientific approach to  
getting the life you want, PenguinPress Ed, ISBN 978-15-94201-48-6

14- Betänkande av Kulturutredningen, Stockholm, SOU 2009:16

15- Brülde Bengt , en essä i OOTAL Lycka, Nummer 2003:2–3 (14–15)