

1,6 & 2,6-miljonerklubben

# Lyckomyten

*en arg bok om lycka*

# B

BLADH by BLADH

**L**akten på den ultimata lyckan är inget nytt. Vi söker den i böcker, resor, konsumtion, kost, pengar, karriär, träning, terapi, mindfulness. Det är en intensiv jakt – ändå verkar den inte fungera. Bland svenska kvinnor lider hela 25 procent av stor oro, ångslan och ångest. Motsvarande siffra för männen är bara 14 procent. Och kvinnor blir deprimerade dubbelt så ofta som män.

Varför mår vi kvinnor så dåligt när vi har så goda förutsättningar att må bra?

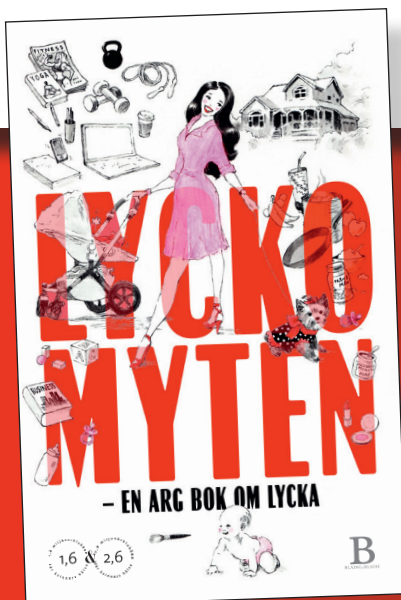
Är det för att vi jämför oss med varandra hela tiden? Inte minst på sociala medier där den ena lyckliga och lyckade personen efter den andra lyckligen berättar om alla sina lyckliga dagar. Och vi jämför oss dumt nog bara med smarta, vackra, smala, framgångsrika människor – och lägger sedan ansvaret på oss själva om vi inte lyckas bli som dem, ständigt lyckliga och lyckade.

Aldrig förr har lyckokravet varit så individanpassat och genusorienterat som idag. Det förväntas att en kvinna ska vara lycklig – och det är kvinnans eget ansvar att bli det. Men är det verkligen upp till oss själva? Kanske är det så att den individuella lyckojakten är lika meningslös som att försöka bli längre?

Med *Lyckomyten – en arg bok om lycka* vill vi ta ett nytt grepp och sätta fokus på högre nivå! På samhällsnivå. Vad är det i samhället som gör att vi inte kan balansera det ständiga kravet och begäret på lycka till en trivsel i vardagen, till ett rimligt välbehag? Kan vi definiera vilka områden i samhället det är som gör att kvinnor inte kan känna sig tillräckligt nöjda? För att vi ännu inte är jämställda? För att vi inte kan försvara oss från influenserna som säger att utan skönhet och ork och daglig dos av stor lycka är vi inget värda?

Förhoppningsvis är denna bok både inspirerande och lärorik. Inspirerande för att vi intervjuat så många härliga kvinnor med tankar och idéer. Lärorik för att vi har grävt runt i den senaste forskningen och korsförhört experter. Du får gärna bli arg av det du läser. Ilska är fantastiskt drivmedel. Och att drivas framåt till en förändring gör oss lyckliga. Lycka som är stabil och varaktig och som kan hantera livets motgångar utan att acceptera orättvisor.

Medverkande: Pamela Andersson, Sigrid Barany, Alexandra Charles, Lena Flyckt, Lotta Gray, Linn Heed, Kerstin Hessius, Annika Jankell, Annette Lefterow, Lill Lindfors, Nyamko Sabuni, Filippa Salomonsson, Gabriella Svanberg, Maria Sveland, Paula Ternström, Solveig Ternström och Camilla Wagner.



Författare: 1,6- och 2,6 miljonerklubben

Titel: Lyckomyten – en arg bok om lycka

Intervjuare & författare: Ingemo Bonnier och Leone Milton

Idé: Alexandra Charles

Omslag, illustration: Anna Lewenhaupt

Omslag, form: Anders Timrén

Utförande: Inb. Ca sidor 250

Utkommer i mars 2016

ISBN 978-91-87371-73-8

