

Lära sig lycka

1930-talets lyckorådgivning – från Husmodern till Bertrand Russell¹

ANNA NILSSON är fil.mag. och har bland annat läst etnologi, historia och statsvetenskap vid Lunds Universitet. Hon har tidigare skrivit om lyckans betydelse i folklöre och sockenstämmoprotokoll från 1700-talets Halland, men också intresserat sig för kunskapsproduktionen kring barns avvikande beteenden i en jämförelse mellan 1860-talets sedlighetsbegrepp och dagens debatt kring diagnoser som damp, MBD och AD/HD.



Man kan lära sig lycka – liksom man kan lära sig tänka logiskt eller sköta ett hem, deklarerar unga författarinnan, fröken Tyra Hagström i februari 1935. Veckotidningen *Husmodern* (1935:6:27) har tillfrågat henne, precis som man tillfrågade åtskilliga kända personer det året, hur människan blir lycklig. "Hur få Lycka?" heter spalten och den återkommer med jämna mellanrum. För Tyra Hagström, vackert leende och med huvudet på sned, är det liksom för många andra vid den här tidpunkten en självklarhet att man både kan och bör lära sig lycka. Ingen tycks förutbestämd att leva ett miserabelt liv och för den som ändå gör det, finns hjälp att få. Och det är inte bara i tidskrifter som *Husmodern* som lusten att hjälpa och upplysa visar sitt energiska ansikte. Utgivningen av så kallad rådgivningslitteratur får under mellankrigstiden också den ett markant uppsving och allehanda experter delar uppfordrande med sig av klokskaper och tips. Bland både husmödrar och filosofer växer övertygelsen om att rätt riktade insatser kan förändra människans livssituation.

DEN PARADOXALA LYCKAN

Lyckan är problematisk på många sätt. Den är svår att beskriva och skildringarna ter sig ofta futtiga; sentimentala och patetiska eller alltför abstrakta. Ingen kan riktigt sätta fingret på vad det är för en känsla. Är det glädje, eufori, trygghet eller salighet? Nja. Till viss del kanske, men inte helt. Det vi ofta tänker oss är att det handlar om något tillfälligt och storslaget, om en stun-

dens berusning. Peps Persson har i en intervju talat om en "plötslig och definitiv lyckokänsla, samma känsla som jag får när jag spelar live och allting stämmer – benen är precis lagom långa för att kunna dansa" (Andersson 2003:81).

Mellankrigstiden rymmer många föreställningar kring lyckan, om vad den är men kanske framför allt om hur vi ska nå den. Ambitionen att hitta en väg till känslan är mer påtaglig än känsloutrycket i sig själv. Det kan tyckas paradoxalt att det som är så svårt att beskriva och så omöjligt att hitta en gemensam definition för, blir fokus för dessa målinriktade strävanden. Just därför måste man kanske försöka se till känslans betydelse, till dess förmåga att på en och samma gång vara icke-reflekterande och kroppslig och samtidigt fungera som en centralpunkt kring vilken en mängd föreställningar byggs upp. Känslan i sig är inte reflexiv, hävdar ju Sartre, "rädslan är inte ursprungligen medvetande om att vara rädd" (Sartre 1965/1990:36).

Men fenomenet rädsla innebär ett medvetande om att vara rädd. Och fenomenet lycka kan inte reduceras till lyckokänslorna, det innehåller även en reflexiv dimension. Vi resonerar och namnger, vi associerar lyckan med andra känslor och företeelser och olika auktoriteter ger legitimitet åt våra lyckosträvanden. Vi använder känslan, och placerar den därmed i ett tidsligt och rumsligt sammanhang. Därför sträcker sig fenomenet med nödvändighet utöver känslans funktioner, det relaterar till något socialt och föränderligt. "Namngivna känslor speglar normer och värderingar och kan därmed historiseras: de skapas, upphöjs, förkättras och förskjuts – för att försvinna eller vila latent tills nya kulturella koder ger dem ny eller återvänd identitet" säger Karin

Johannisson om nostalgien (2001:15f). Och jag tror att detsamma gäller för lyckan. I 1930-talets Sverige hade den utan tvekan nått en höjdpunkt.

BLIV LYCKLIG!

Många är de läsare som delar med sig av sina vardagsbekymmer i Husmoderns insändarspalt. Här avhandlas det mesta, från senfärdiga äkta män till pajbakning. Och så frågorna om lycka förstås, för stunden, i relationer eller i livet i stort. Svaren låter inte vänta på sig när rådvilla skribenter vänder sig till läsarkretsen för hjälp. Med stränga eller uppmuntrande utropstecken kröns imperativen i "Folkets röst". "Tag edert liv i egna händer och bli lycklig!" uppmanas "Hopplös" (1935:4:30). "Glöm er själv!" får "Olycklig 24-åring" till svar på sina grubblerier (1935:2:28). Bertrand Russell säger i *Hur nutidsmänniskan blir lycklig*, utgiven i en andra upplaga 1931: "Det är i den tron, att många människor, som äro olyckliga, skulle kunna bli lyckliga genom på rätt sätt inriktade strävanden, som jag har skrivit denna bok" (Russell 1931:9). Han ser, precis som insändarförfattarna med tillförsikt på förnuftets möjligheter. Om vi bara *förstår* vad vi behöver göra, så kommer vi också att handla riktigt. Ett ganska vanligt sätt att resonera kan man misstänka. Psykotekniska institutets lyckoexpert formulerade det på sitt speciella vis:

Du bökar bland de gråa i vardagens avskrädeshögar, där du nöjs med din speciella ansjovisburk i stanken av egoism, avundsjuka, intolerans och allsköns avfall, vari ljuspunkterna här och var sticka upp likt tomma äggskal. Ruska på dig och lyft dina vingar till flykt. Du kan, om du vill (Böös 1931:6f).

Det finns en mängd uttryck för denna optimistiska syn på möjligheten till lycka, på att lyckan betraktas som något som är tillgängligt för alla, som inte är kopplat till materiella tillgångar, till rikedom eller välstånd. Även den som bökar bland avskrädeshögar kan resa sig och styra i rätt riktning. Inte heller är lyckan förunnad en fåtalig, privilegierad skara. Den är, i folkhemmets likaberättigade plantskola, något som uppnås av individen, genom den vilja och förmåga som denne föds och fostras till. Författarinnan Astrid Forsberg ger prov på detta i Husmoderns lyckospalt.

”Lyckan är ett kostbart smycke” fick jag i min barndom höra. Och jag trodde att lyckan var en lyxartikel, något som man inte ägde och knappast kunde uppnå. [...] Lyckan är intet lyxföremål, och det är alldeles felaktigt att kalla den ”ett kostbart smycke”. Lyckan är allestädes närvarande och gripbar för dig och mig, om vi sätter in en aktiv vilja på att vara lyckliga. [...] Till den som vill bli lycklig: Tro på dig själv och dina egna möjligheter (1935:4:10).

Denna framåtanda avspeglas även i diskussionerna kring det lyckliga äktenskapet, ett område som i viss mån verkar belagt med någon sorts intellektuellt tabu. ”Varför skulle inte en sk kulturartikel i en stor daglig tidning kunna handla om konsten att vara lyckligt gift?”, frågar sig en skribent retoriskt. ”Det är i varje fall ett ämne som har större betydelse för människor i gemen än de flesta s.k. kulturfrågor” (1935:26:11). Men hans fråga får inget mothugg, åtminstone inte i det forum som han väljer att publicera sitt debattinlägg. Tvärtom är det många som anser det vara helt legitimt att skriva om den äktenskapliga lyckan. Bland annat kan man i Husmodern läsa om en ”engelsk läkare” som gjort en undersökning av 200 gifta par och delat in dem i tre olika

kategorier utifrån om de var lyckliga, på gränsen mellan lycka och olycka eller avgjort olyckliga. Hans slutsats var att 100 par definitivt var lyckliga, medan övriga grupper innehöll vardera 50 par. Så här funderar han kring sina glädjande resultat:

Jag är övertygad om, att ett mycket större antal kvinnor äro lyckligt gifta nu än för 50 år sedan. Detta beror delvis på att människor börja förstå vad äktenskapet egentligen är. Det är inte längre ett mysterium, inlindat i okunnighet och sentimentalitet. En ung hustru i våra dagar har mycket bättre utsikter att bli lycklig i sitt äktenskap än vad hennes mor hade (1935:31:22).

Lyckans förutsättningar har att göra med klarsynthet, kunskap och inte minst framåtsträvande viljestyrka, om man får tro det åsiktsmaskineri som breder ut sig, i såväl Husmoderns veckotidning som i handböcker från Psykotekniska institutet och bland blivande Nobelpristagare. Samtiden innehåller många möjligheter, som alla pekar mot en ljusare framtid om människan bara sätter sig för att förverkliga dem.

STILLASTÅENDE ÄR DÖD!

Antag att du är på vandring i fjällen, och att du överraskas av en snöstorm. Småningom överväldigas du av trötthet och lägger dig att vila. Stormen bedarrar slutligen – men då är du ej mer, du som uppgav. Så är det alltid! Det är livets lag, att den, som ej gitter resa sig, blir snart uträknad (Böös 1931:49).

I trettioalets lyckodiskurs är *möjligheten* till lycka ett grundaxiom. Det är den föreställning varpå resonemangen bygger och hämtar legitimitet ifrån. Ingen som verkligen vill och är beredd att försöka ska sakna lycka. Så långt är det en trosfråga. Men författarna till tidningsartiklar och

självhjälpsböcker nöjer sig inte med att tro, de vet också hur idéerna ska omsättas i praktik. Det finns en uppsjö av tips som ska hjälpa oss till lycka och många av dem pekar i samma riktning. Den kanske mest spridda föreställningen om vad som konkret behöver göras kan relateras till kropp och rörelse. Man skulle kunna säga att lyckosträvandena har en koreografi, en mikrofysik som följer idéerna om viljestyrka och framåtanda.

Mest fundamental verkar föreställningen om luftens inverkan vara. Säg det som inte kan botas med friskt syre. När professor Alma Söderhjelm tillfrågas av Husmodern om hur man får lycka, svarar hon: "Jag tror att jag har mycket att tacka det öppna fönstret för" (1935:5:16). Att sommar som vinter vara omspolad av luft sägs inte bara ha botat alla hennes begynnande förkylningar, utan också gjort att hon vaknat med ett glatt och lyckligt sinnelag. Och för skådespelerskan Katie Rolfsen pekar erfarenheten i samma riktning. "Om alla föräldrar bara förstode, vad friluftsliv betyder för barnens framtida lycka, så skulle de nog från början anstränga sig mera för att få sina telningar på lyckovägen". "Frisk luft ger oss lycka", kungör hon lyriskt (1935:8:21). Det verkar på det hela taget handla om att komma ut ur lägenheterna, bort från städernas myllrande gator, till en sund och stärkande natur. Och blåsvädret har förstas fördelaktiga metaforiska kvaliteter. Psykotekniska institutets Bertil Böös berättar hur det ska kännas och hur det ska göras:

Stå upp! Skaka av dig oföretagsamhetens gråa damm! Låt frimodighetens kyliga friska vind svepa genom hela ditt väsen och ropa ut: Jag är fri! Jag är stark! Jag ser min väg, och min önskan är att fullkomna mig och nå mitt mål! (1931:53)

Jämte denna luftens magi står rörelserna. Lyckosträvandena har en fysisk repertoar som inte går att ta miste på. Det är förstas inget unikt, vi gympar även idag, men det som skiljer sig är den explicita kopplingen till lycka. Här står Bertil Böös handbok i den s.k. PT-metoden (PT som i Psyko Tekniska), i en klass för sig. Titeln berättar vad det handlar om, *Självuppföstran – vägen till frihet, styrka, lugn och lycka*. Men det är inte någon lugnets filosofi som vi stöter på i denna bok och inte heller avslappningens mjuka tonläge. "Marsch framåt med soligt sinnelag!" uppmanar författaren. Och lite längre fram får vi en lektion i lyckogymnastik. "På stället marsch! Drag upp knäna så högt som möjligt. Ett-två-ett-två-ett-två-ett-två-ett-två-ett-två-ett-två-ett-två-halt!" (ibid.32). Det finns i Husmodern ett liknande uttryck för tron på rörelsens betydelse. I varje nummer presenterar Barbro Leffler Egnell ett gymnastikprogram, med bilder av henne själv i olika poser mot en fond av soldränkta björkar. Temat är detsamma. Den fysiska kroppen står i centrum för det personliga framåtskridandet. Bertil Böös konstaterar det. "Jämsides med arbetet på din inre utveckling, måste du ägna nödig uppmärksamhet åt din yttre person. Tänk på att du är människa och inte en gris eller flodhäst!" (Böös 1931:29). Och Husmoderns artiklar och reklambilder talar också de sitt tydliga språk. Reklamannonserna är förstas en tacksam källa att ösa ur, här utrotas generande hårväxt, slappa bröst och röda näsor. Här kan man "magra vetenskapligt" med Corrigan – avmagring utan undernäring. Men det erbjuds också lösningar för den som är trött och slö. Vi-ta-malt näringskoncentrat ger hälsa och kraft för alla åldrar. Och Banankompagniet säljer Vigärs vitaminjäst som sägs ge

I Husmodern 1935 tar lyckan många former. Här som en stickbeskrivning.

större livsglädje vid dagligt bruk. Lösningen på lyckofrågan är att ta kontroll över sig själv, vilket först och främst sker på kroppslig väg. Genom gymnastik, förnygrande krämer och vitaminextrakt kan vi forma vår konstitution och därigenom också förutsättningarna för ett lyckligt liv. Genom att låta oss omspolas av frisk luft kan vi öppna våra sinnen och göra oss mottagliga för Lyckan. "Alltså: Gå på med soligt sinnelag! Se dig ej om! Framför dig ligger farleden utprickad och klar mot frihetens och framgångens lockande vidder" (Böös 1931:25).

GLÖM DIG SJÄLV!

Parallellt med fixeringen vid självuppföstran och självdisciplin, kroppskontroll

och skönhetsmedel syns en annan lika populär trend. Den tycks åtminstone ytligt vara dess raka motsats, en reaktion på självupptagenheten, men innehåller vid en närmare anblick intressanta motsägelser. Den kommer till uttryck genom oroad insändarskribenter, men också i handböckerna.

I januari 1935 publiceras en insändare med signaturen "Egocentrisk" i *Folkets Röst*. Skribenten är orolig för att hon tänker för mycket på sig själv, för att hon inte kan engagera sig i andra människor och inte koncentrera sig på något annat än hur hon själv kommer att uppfattas, vad hon än tar sig för (1935:3:29). Och det verkar inte vara helt ovanligt, denna känsla av att den egna personen har blivit alltför viktig och av att detta är något fult och opassande. Bertil Böös påpekar självfixering-

ens olämplighet. "Placera dig ej i tillvarens medelpunkt. Tro ej att allting vrider och vänder sig kring ditt lilla jag" (Böös 1931:8). Och för Bertrand Russell är den bästa källan till lycka att intressera sig för andra:

Där de yttre förhållandena icke äro avgjort olyckliga, bör en människa vara istånd att uppnå lyckan, under förutsättning att hennes strävanden och intressen riktas utåt, icke inåt. Vi borde därför både vid uppfostran och vid vår egen självdisciplin försöka att undvika alla ego-centriska känslor och förvärva sådana sympatier och intressen, som hindra oss att med våra tankar ständigt häfta vid oss själva (1931:197).

Samma sorts tips är återkommande när människor som enligt egen utsaga är bekymrade eller olyckliga skriver till Folkets Röst och ber om råd. Grubbla ej! Tänk inte för mycket på dig själv! Gör istället något åt er situation, agera i stället för att fundera! Under rubriken "Hur jag övervann mina mindrevärdeskänslor och min nervositet" ges svar till signaturen "Olycklig 24-åring" (1935:2:28). Den som svarar hävdar att hon förvisso inte är helt fri från det lidande som dessa känslor åsamkat henne, och som hon anser sig dela med den olyckliga 24-åringen, men att hon nu är "åtskilligt bättre". Och, tillägger hon, "jag tror att var och en som lider av nämnda känslor, kan bli bättre genom självfostran, självkontroll och framför allt genom återförvärvad självvaktning" (ibid.). Hennes hjälp i kampen, berättar hon vidare, har varit goda böcker. "[J]ag har läst en del psykologi och något litet studerat den moderna psykoanalysen". Det kan vid första anblick tyckas märkligt och inkonsekvent att koppla självfostran och psykoanalys till postulatet "Glöm dig själv!". Men för dessa skribenter var det uppenbarligen inte det. Hur kan det komma sig?

En förklaring får vi möjligen via Russells handbok. Han säger här att orsaken till att människor är nervösa, trötta och olyckliga ligger i deras oförmåga att hysa intresse för något som inte är av praktisk betydelse för deras egna liv. Följden av detta blir, enligt Russell, att "det medvetna själslivet icke får någon vila från alla de småting, som sannolikt alla rymma någon grund till ångslan och bekymmer. Utom i sömnen får det medvetna livet aldrig tillfälle att ligga i träda och låta det omedvetna tillföra det näring" (Russell 1931:178f). Det omedvetna, eller som det ibland kallas, det undermedvetna, har alltså någonting med detta att göra. Ytterligare belägg för detta samband hittar vi hos Böös (1931:23).

Ditt undermedvetna är likt en hemlighetsfull sjö, med pärlbankar lockande djupt nere. Vill du hämta upp de rika skatterna, måste du lära dig att dyka djupt. Börja din träning. Ju djupare du når, desto rikare blir din vinning!

Tankarna kring det omedvetnas eller undermedvetnas betydelse kan förstas sättas i samband med psykoanalysens framväxt. Här betonas det förhållande som Böös så allegoriskt beskriver, nämligen att det omedvetna är dynamiskt och kan medvetandegöras. Freud talar förvisso i sin psykoanalys inte om något undermedvetet (det är ett äldre begrepp), eftersom det inte anses ligga "under" någon annan medvetandeform. Men det omedvetna är just en resurs att hämta kraft ur. Psykoanalysen utgår ju ifrån att vi, genom att medvetandegöra våra omedvetna önsningar, föreställningar och fantasier, kan komma till insikt om våra möjligheter och begränsningar och därmed få en ökad självkänedom. Och kanske är det denna ökade självkänedom som ska göra att vi inte behöver grubbla så mycket och inte

alltid behöver placera oss själva i centrum. Kanske är det denna som enligt logiken om det omedvetna kan göra oss till starka individer med intresse för andra. "Besluta dig för att samla dig! Uppodla din inspiration!" uppmanar Böös (1931:21), och tillägger:

Med andra ord: Påverka ditt undermedvetna med brinnande önskningar om att lyckas i dina förhållanden, om att bli fri från allt som hämmar och hindrar dig, om att nå det mål du skymtar på vägen mot slutmålet.

För att bli lycklig gäller det också att inse att man är beroende av andra (ibid.:50). Det är därför av stor vikt att man studerar och intresserar sig för dessa andra och deras intressen. Ensam utvecklas man inte. Och kanske ligger egoismens förkastlighet i att den sammankopplas med just självömkan och martyrskap, alltså motsatsen till den rakryggade framåtanda som betraktades som så föredömlig i strävandet efter lyckan.

Bøj ej din nacke! Tro inte att någon högre makt gillar ett självpåtaget martyrskap eller någon undergiven förnöjsamhet – vilka bägge olater inte äro annat än masker för egoism, dumhet och oföretagsamhet. "Man får vara tacksam för det man har. Det är inte värt att begära för mycket." Hur ofta hör man inte denna skenheliga slöhetsdeklaration (ibid.:58).

LÄRANDETS DIMENSIONER

Det verkar ha funnits ett ousinligt intresse för att höra kända och okända människor uttala sig om sina lyckosträvanden, om frisksport och familjelycka, arbete och matvanor. I återkommande spalter fick författare, skådespelerskor och andra berömdheter tala fritt under rubriken "Hur få Lycka?" och i "Folkets Röst"

utbytte läsarna erfarenheter och tips med varandra. Det är lätt att få känslan av att det vid denna tidpunkt hände något, av att man plötsligt, på ett uppenbarelseliknande vis, nådde en insikt. *Vi kan om vi bara vill*. Det är med frenesi och med övertygelse som tidningarna ger sig hän åt lyckan. Man anar att det på sina håll funnits en viss skepsis, men det är inget som kommer till uttryck i Husmodern. Här ifrågasätts inte om det är legitimt att tala om lyckan. Det är en självklarhet och, verkar det, en allmänmänsklig rättighet att lära sig om hur man blir lycklig. Och detta tänkande präglar tidningsartiklarna och litteraturen, det genomsyrar varje tips och varje strategi.

Framstegstankens grundläggande inslag är övertygelsen att människan av egen kraft – genom sitt förnuft, sina kunskaper och sin företagsamhet, kan förändra både natur och samhälle. Så skriver Sven-Eric Liedman (1997:521f) om en av modernitetens mer centrala idéer. Framstegstanken är övertygelsen om att vi kan påverka vår lott här på jorden, genom ett aktivt och målinriktat liv, ett *vita activa*. Och det är förstås lätt att se hur denna tankestruktur går igen i föreställningarna om den åtkomliga och gripbara lyckan. Den är på sätt och vis förutsättningen för de lyckosträvanden som vid denna tidpunkt accelererar i tempo, och det är i denna idé som strävandet efter lycka hittar energi och motiv. Utan ett aktivt ingripande i den egna livssituationen förändras ingenting. Det är bara genom de rätta insatserna som människan kan nå sina mål. Föreställningen om det aktiva livet, enligt Sven-Eric Liedman "det livsideal enligt vilket människan bör vara etiskt, socialt och politiskt verksam och inte blott kontemplativ" (ibid.:598), tar sig två olikartade uttryck vad gäller försöken

att nå lyckan. Den första aspekten är kroppslig, den andra har med medvetande och psykologi att göra.

Att lära sig att bli lycklig sammankopplas som vi sett ofta med någon form av gymnastiska övningar och det är i kroppens hållning och position som strävandena manifesteras. I Psykotekniska institutets handbok är gymnastik en viktig del. Givaktställning, marsch på stället och armsträckningar blir ett sätt att förkroppsliga idealen. Etnologen Gunnel Olsson berättar i sin avhandling om ett liknande scenario. Sammanhanget är ett annat, här rör det sig om en massuppvisning i gymnastik som genomfördes i Stockholm 1939, men föreställningarna går igen. "Rörelserna berättade om den vetenskapliga objektiva rörelseträningen som fysiskt stärkande [...] Ordningen och den underställda viljan blev till skönhet och till en hyllning till det sanna och vetenskapliga" menar Olsson (2003:135). I själva rörelsen ligger förståelsen och betydelsen inkapslad och kroppen har blivit det verktyg genom vilket man tar in världen.

Om gymnastiken och rörelserna är en vital del av lärandet, så utgör psykologin en minst lika viktig dimension. Och precis som kroppen, så framstår också människans psyke som en formbar enhet, föränderlig och åtkomlig för viljemässiga strävanden. Det omedvetna, i Freudinspirerad tappning, ses som något som vi dyker ner i, hämtar energi och näring ifrån. Och att bli lycklig handlar om att känna sig själv, om att ha vetskap om brister såväl som möjligheter. Det omedvetna blir från denna utgångspunkt till en inneboende potential, likt en muskelkraft som bara väntar på att tränas upp. Och i likhet med den fysiska kroppen kan också psyket stärkas och utvecklas. Handboc-

kernas tips handlar lika mycket om gymnastikövningar som om hur det omedvetna ska bli en resurs i strävandet efter lycka. Och det är kanske inte så underligt att möjligheten att forma och komma i kontakt med dessa dolda potentialer ter sig lockande för den som strävar efter lycka. Känner man sig själv på djupet, kan man ju inte bara arbeta utefter sina förutsättningar utan kanske till och med förändra dem.

När Anthony Giddens (1997:45) hävdar att modernitetens reflexivitet sträcker sig ända in i självets kärna, pekar han rakt mot den övergripande tendens som konstituerar lyckans fysik såväl som teknik. Med det reflexiva projektet blir det inte bara en möjlighet utan också en skyldighet att utforska och konstruera sitt liv. Bliv lycklig! råder lyckopedagogerna, en uppmaning att ta livet i sina egna händer, att aktivt ingripa i sin egen tillblivelse. Det är en fråga om identitet, om att resa sig ur avskrädeshögarna som Bertil Böös uttrycker det, om att bli någon. Och självet är förstås kroppsligt, fortsätter Giddens.

Verkligheten förstås genom den dagliga praktiken och det är genom kroppen som man hanterar yttre situationer och händelser. När lyckan blir ett fenomen som vi tillägnar oss genom praktiker, ställs kontrollen över kroppen i centrum för lyckosträvandena. Det själv som ser lyckan som sitt högsta mål, måste disciplinera sin uppenbarelse. Inspirerad av Maurice Merleau-Ponty menar Giddens att den kroppsliga disciplinen är en integrerad del av den kompetenta sociala aktören. Och, säger han "[d]en normstyrda kontrollen av kroppen är ett grundläggande medel för att bevara självidentitetens biografi" (ibid.: 73). Den lyckliga människan manifesteras men blir också till genom självdisci-

plin och självkontroll. Genom rörelse och fysiskt uttryck formas en lycklig och lyckad individ.

NOT

¹ Artikeln är baserad på min magisteruppsats "Lyckans betydelse. Mellan längtan och lärande i 1930-talets folkhem." Etnologiska Institutionen, Lunds universitet.

KÄLLOR OCH LITTERATUR

- Andersson, Jessica, 2003. "Fem intervjuer om lycka." I: *00-tal*, 2003: nr 14/15.
- Böös, Bertil, 1931. *Självuppfostran – vägen till frihet, styrka, lugn och lycka*. PT Institutet. Stockholm.
- Giddens, Anthony, 1997. *Modernitet och självvidenitet. Självet och samhället i den senmoderna epoken*. Daidalos. Göteborg.
- Husmodern, 1935.
- Johannisson, Karin, 2001. *Nostalgi. En känslas historia*. Bonnier Essä. Stockholm.
- Liedman, Sven-Eric, 1997. *I skuggan av framtiden. Modernitetens idéhistoria*. Albert Bonniers förlag. Stockholm.
- Olsson, Gunnel, 2003. *Mellan Rum. Om kropp, rörelse och rytm*. Symposium. Stockholm/Stehag.
- Russel, Bertrand, 1931. *Hur nutidsmänniskan blir lycklig*. Natur och kultur. Stockholm.
- Sartre, Jean-Paul, 1965/1990. *Skiss till en känsloteori*. Daidalos. Göteborg.

SUMMARY

*Learning Happiness
Happiness-guidance of the 1930s – from Husmodern to Bertrand Russell*

You can learn to be happy – just as well as you can learn to think logically or take care of a home, young authoress, miss Tyra Hagström declares in February 1935. The article deals with statements like this, characteristic examples of the firm conviction that happiness is something accessible to all and possible if only the right actions are taken. The notion of happiness is quite problematic, and no one ever really manages to put into words a comprehensive definition of its essence. Paradoxically enough, the interwar years hold many notions of how to reach happiness. They include an emphasis on exercise and bodily movement, proclaiming the benefits of fresh air and marching. But they also show how a movement within the self, into the unconscious, was perceived to be a way to happiness and away from the evil of egocentricity and self-pity.