

# Forord

*Af forfatteren*

Kan vi overhovedet, som et af verdens rigeste lande, tillade os at jage lykken, når mange millioner mennesker verden over lider og dør af sult, tørst og mangel på medicinsk behandling?

Kan vi overhovedet tillade os at klage og være utilfredse, når alt for mange mennesker oplever krig og ødelæggelser, og når kvinder og børn hver dag bliver mishandlet og udsat for krænkelser og uretfærdigheder?

Er vores higen efter lykke blot et udtryk for forkælelse af dimensioner.

Måske.

Men det ændrer ikke på det faktum, at uanset hvordan vi har det, vil vi altid gerne have det bedre. Og forkælelse – ja, måske er vi forkælede. Men måske er vores jagt på lykken også et udtryk for, at vi i vores del af verden ikke er så lykkelige endda, når det kommer til stykket?

Det er ikke noget særligt for netop vores tid og kultur at beskæftige sig med lykke. Det har mennesker gjort i lange tider. Lige siden de gamle grækere, der levede for mere end 2.000 år siden, er der udkommet en lind strøm af skrifter og bøger om lykke.

Ligesom i dag var man for 2.000 år siden meget uenige om, hvordan man skulle definere lykke, og ikke mindst hvordan man kunne opnå den.

Det gode liv, som de gamle græske filosoffer yndede at kalde lykken, blev opfattet ud fra tre hovedretninger:

Nogle mente, at lykke handlede om nydelse, andre mente at lykken

kunne opnås gennem et aktivt liv inden for politik eller i militæret, og andre igen at lykken indtraf, når man udviklede sin fornuft og sit intellekt.

De græske filosoffer brugte mange aftner på at diskutere lykke og på at overveje, om det overhovedet var muligt for det enkelte menneske af egen kraft og vilje at gøre sin indflydelse gældende.

Kunne vi selv bidrage til lykken? Var lykken noget, der kom til én, og hvem kom den i så fald til?

Platon og hans samtidige mente, at den dydige var garanteret lykke. Også den fysisk og psykisk veludrustede var sikker på, at hverken smerte eller uheld kunne ødelægge det gode liv.

Andre mente, at lykke kom til os i kraft af vores udvikling. Aristoteles mente for eksempel ikke, at børn kunne være lykkelige, da lykke – ifølge ham – afhang af dannelse. Ingen kunne altså blive lykkelige, før de havde udviklet sig til dannede og voksne mennesker. Det har vi svært ved at tro i dag, da ulykkelige børn sjældent udvikler sig til lykkelige voksne.

Nydelse var som sagt også et tema for datidens lykke-diskussioner. Og de diskussioner var der god grund til. For datidens hæmningsløse udskejelser i form af orgier får en dansk gymnasiefest til at ligne et pænt afdansningsbal for kristne pigespejdere. Nogle mente, at nydelse og lykke hang uløseligt sammen, andre at de intet havde med hinanden at gøre. Nydelse var for nogle en meget primitiv form for lykke.

De seneste 2.000 års endeløse diskussioner er ikke tilendebragt, for meningene er stadig delte og vejene til lykke mange, men denne bog skal alligevel være et forsøg på at finde veje til lykke sammen.

I vore dage støder vi først og fremmest på lykke i ugeblade og selvhjælpsbøger. Men i den seneste tid har lykke fået både mediernes, politikernes og de intellektuelles bevågenhed. For i et land, der har alt, er lykke blevet det krydderi, der skal sikre, at vi stadig kan forsøde vores tilværelse.

Lykke er blevet moderne.

Undersøgelser viser, at vi danskere er de lykkeligste i verden. Det provokerer mig meget. For samtidig stiger sygefraværet på landets arbejdspladser. Det samme gør antallet af danskere på nerve-, smerte- og sovemedicin, og stress og depressioner invaliderer flere og flere. For

ti år siden tog 150.000 danskere lykkepiller. I dag har 300.000 mennesker i Danmark hver eneste dag brug for et lille stykke lykke.

Der er noget, der ikke hænger sammen.

Vi lever i en tid, hvor enhver er sin egen lykkes smed. Og betragter man lykke, som noget individet selv må finde, er vejene uendelige. Nogle går over toppede brosten, andre den fineste asfalt.

At finde frem til lykken kan gøres på mange måder.

Jeg har her i bogen søgt lykken hos psykologer, filosoffer, religiøse og spirituelle. Forskningen har hjulpet med tal og statistikker.

Selvom lykke for de fleste er temmelig diffus, jagter vi den, som om den var konkret. Et underligt skisma – som at finde noget i et mørkt rum.

For mange er lykke et spørgsmål om tryghed, tilfredshed, behagelige og positive følelser. Nydelse i form af forventninger og behov, der er blevet indfriet. Ægteskab og materielle goder som penge, huse, biler og eksotiske oplevelser.

Men hvad om lykken også er en universel tilstand – ikke noget, som vi hver især lægger i det og ikke noget, der kan komme med materielle goder?

Vi holder krampagtig fast i velfærdsstaten, selvom vi gang på gang må konstatere, at den ikke gør os lykkelig. Vi skal arbejde mere og mere for at sikre velstand. Men resultatet er, at vi bliver dårligere og dårligere. I USA, hvor folk bruger ufattelig mange timer på at knokle, er stress et af samfundet dyreste problemer. I Tyskland og Japan stiger folks lykkefølelse i takt med, at arbejdstiden falder.

Mon ikke også at lykke i dag handler om at få sig et liv?

## **At vide, hvad man taler om**

Jeg har principielt den holdning, at skriver man en bog, som man gerne vil have folk til at læse, skal man både i teori og praksis vide, hvad man taler om. Det skal være autentisk og troværdigt.

Jeg skulle engang holde et foredrag på Hotel Falster i Nykøbing. Jeg var kommet i god tid, havde stillet mit gear op og var klar.

Da der var en halv time til publikum skulle komme, gik jeg en lille

tur på hotellet. Jeg fik pudset mine sko, som jeg altid gør, når jeg er på hotel, og gik og fornemmede stemningen på et travlt hotel.

Jeg kom til et lokale, hvor en mand var ved at forberede sig til et foredrag. Han var ved at klargøre en meget stor og interessant maskine med en masse knapper, lange ledninger og lys, der blinkede. Jeg gik ind for at tale med ham og finde ud af, hvad det var for en maskine.

Manden var meget meget stor og havde adskillige overflødige kilo at slås med. Det er en væsentlig pointe. For den maskine, han skulle demonstrere for sit publikum, viste sig at være en slankemaskine.

Du kan sikkert regne ud, hvad jeg tænkte! Den maskine ville jeg aldrig købe. For noget kunne tyde på, at den ikke virkede. Eller også havde han aldrig brugt den selv.

Så jo, man skal være inde i sagerne.

Vil man skrive en bog om lykke burde man vel selv være lykkelig. Men jeg skal gerne indrømme, at min lykke sagtens kunne være større, og at jeg stadig har meget at lære.

Men jeg vil gerne være lykkelig. Jeg vil gerne jagte det gode liv – og dele det med andre. Og jeg håber, at denne bog kan inspirere dig til at gøre det samme.

God jagt!