

# Hvad ved vi egentlig om lykke? ... *lykke og forskning*

Hvis du vil være lykkelig en dag, så drik dig fuld.

Hvis du vil være lykkelig et år, så gift dig.

Hvis du vil være lykkelig resten af dit liv, så få dig en have.

*Kinesisk ordsprog.*

Nina Victoria Laing Ebbensgaard lavede i 2006 en undersøgelse, der skulle belyse kulturelle forskelle i menneskers opfattelse af lykke.

Tre ting var bemærkelsesværdige i hendes rapport.

Det ene var, at hun havde spurgt børn. Det andet, måden hun havde udvalgt børnene på. Og det tredje kommer jeg tilbage til.

Hun havde spurgt skolebørn i Frankrig, Uganda og i Danmark:

1. hvordan de definerer lykke
2. om de er lykkelige på det tidspunkt, de bliver spurgt
3. hvad der gør dem lykkelige
4. om de mener, der er kulturelle forskelle på opfattelse af lykke

Børnene, der deltog i undersøgelsen, var kristne skolebørn i Frankrig, skolebørn fra en skole i Malubova i Uganda og skolebørn fra Herlufsholm Kostskole ved Næstved.

Ved at vælge netop disse tre steder er det næsten umuligt ikke at have forudsigelser – eller fordomme om du vil. Og selv om disse fordomme da også viste sig at holde stik langt hen ad vejen, er det meget interessant at læse om børnenes forskellige opfattelser af lykke.

De kristne børn i Frankrig var selvfølgelig meget optaget af Gud. Så overraskende optaget af Vor Herre, at han klart overgik en PlayStation, når de fortalte, hvad der gjorde dem lykkelige. Disse børn beskrev lykke som venlighed, kærlighed og godhed. De mente, at lykke kom af at følge Biblens konkrete anvisninger. Gud, Jesus og familien var i højsædet hos disse børn.

Hos de afrikanske børn var det noget anderledes. For det første havde de meget svært ved overhovedet at forholde sig til lykke som noget abstrakt. Disse børn var meget fattige og fik i øvrigt jævnlige tæsk af både forældre og lærere.

Så ikke overraskende var det for dem lykken ikke at få tæsk, men i stedet at have en god kontakt til de voksne. F.eks. at holde en voksen i hånden, at have en voksen, der gider at lege med en og at opleve en voksen være venlig og nærværende. Disse børn ønskede kærlighed, omsorg, leg og at have det sjovt. Det materielle spillede også en vis rolle, dog ikke i nær samme grad som hos vesterlændingene. En plastikflaske, der kunne laves til legetøj var sagen, men også tøj, mad og tag over hovedet stod højt på ønskelisten.

Børnene på Herlufsholm Kostskole blev lykkelige, når deres Dinerskort var fyldt til bristepunktet, så det blev muligt at shoppe igennem. Her var valget for fremtiden typisk afhængigt af indtjeningsmuligheder. Men det betød også meget at have en elskelig familie og venner.

Den tredje bemærkelsesværdige detalje ved denne undersøgelse, som jeg lovede at vende tilbage til, kommer her: Nina Victoria Laing Ebbensgaard, forfatteren bag rapporten, er 15 år og går på Herlufsholms Kostskole. Hun er min nabos datter, og hun gav mig den, da hun hørte, jeg skulle skrive en bog om lykke.

Hendes konklusioner er en forsker værdige.

Ufrivilligt viste hun også, hvor vanskeligt det er at forske i dette emne, og at det er afgørende, hvem man spørger.

Når man spørger børn, er de selvfølgelig præget af deres omgivelser og deres forældres holdninger. Men undersøgelsens resultater er alligevel tankevækkende, når vi ved, at kun cirka 10 procent af os bryder med de mønstre og holdninger, vi levede i som børn. Resten af os reproducerer vores forældres holdninger, livsmønstre og vaner.

Jeg var engang til et foredrag med en sociolog, som jeg har glemt navnet på, der hævdede, at langt de fleste mennesker ender med at bo i en radius af fem kilometer fra deres barndomshjem. Jeg ved ikke, om det er sandt ... Men det ville da være tankevækkende.

Alt dette siger, at dine meninger og holdninger i virkeligheden langt hen ad vejen er dine forældres. Jeg vil understrege, at de oprør, du gør mod dine forældre, ikke nødvendigvis betyder, at du ændrer noget. Du kan sagtens ville en forandring til det samme. Det væsentlige er ikke selve forandringen, for den kan gøre dig utryg. Det væsentlige er, at du tror, at det er dit eget frie valg. Opdragelse har et uhyrligt tag i os. Hvor tit har du lovet dig selv, at du aldrig vil opdrage dine børn, som du blev opdraget? Og hvor tit har du så alligevel hørt din fars eller mors ord komme ud af din egen mund, når du har skældt ud på dine børn?

Ninas konklusioner er meget identiske med de professionelle forskeres og går i al sin logiske enkelthed ud på at forstå, at vi alle sammen gerne vil være lykkelige, men vi vil bare være det på forskellige måder. Lykke kommer ikke af velstand, men af at få det bedste ud af livet.

## Lykke på formel

Gennem tiderne har det normalt kun været teologer, filosoffer og til dels psykologer og sociologer, som har beskæftiget sig med lykke.

Lykke har været en disciplin forbeholdt disse faggrupper, som har grebet begrebet an på et teoretisk plan. Disse faggruppers forudindtagede holdning har i mange mange år været, at lykke kunne opnås, og at ulykke og ubehag kunne holdes på behørig afstand.

Nu har flere forskere dog ønsket at komme lykkens mysterium nærmere ved at undersøge de faktorer, der kan have betydning.

Mange forskere har på forhånd taget det for givet, at lykke handler om, hvilket liv du lever, og af den grund har det også været forskernes mål at finde ud af, hvilken livsstil der fremmer livskvaliteten.

Kan det blive klart, kan det forhåbentlig også vise os vejen til det gode og meningsfulde liv.

Så lykke kan derfor nu også findes hos eksperterne – fuldstændigt som når kosteksperten anbefaler den rigtige kost til det gode helbred,

når pædagogen anbefaler den rigtige børneopdragelse, når indretningsarkitekten giver ideer til hjemmets indretning osv. Vi kan advare dig mod ulykke, som vi advarer dig mod rygning, alkohol, fed mad, stoffer eller andre sundhedsskadelige ting, som kan tænkes at give dit liv mindre eller ingen kvalitet.

Mange forskeres mål er nu at få lykken sat ind i en egentlig formel.

## En glad fremtid i kalenderen

Verdensomspændende statistikker og en mangfoldighed af psykologiske og sociologiske undersøgelser er på vej til at give os et mere præcist billede af de faktorer, som i større eller mindre grad baner vej for lykken.

Vi mennesker kan slet ikke lade være med at forsøge at planlægge os til en gladere fremtid, og rigtig mange, særligt unge mennesker, lever hele tiden med tankerne derude i fremtiden et sted. Med lysegrønne håb og en evig stræben, som er en elitesportsmand værdig, force-rer vi den ene hindring efter den anden i kampen for at nå vores endelige mål.

Desværre ender mange af vores planer i vasken, og vi ender ofte med at blive skuffede, fordi vores forestillinger om fremtiden er urealistiske og til tider også naive.

Noget tyder på, at vi mennesker ikke er særlig gode til vurdere, hvad der ville kunne gøre os lykkelige.

Mange rådgivere og eksperter har også den opfattelse, at det kan være svært – måske ligefrem umuligt – at rationalisere sig frem til et lykkeligere liv. Så din logiske og rationelle sans vil ifølge de traditionelle opfattelser af lykke ikke være dig til stor hjælp. Traditionen hævder også, at lykken er noget, vi tilfældigvis falder over, hvis vi er heldige. Lykken skal med andre ord komme til dig. Den kan ikke planlægges og tilrettelægges som en anden skiferie.

Der er altså rigtig god grund til at finde ud af, om det virkelig forholder sig sådan. Skal vi bare satse på heldet og håbe på en god skæbne? Eller kan vi måske lægge et fundament, som vi kan bygge lykken på? Kan vi i givet fald bygge til og om, hvis vi ikke i første omgang planlægger det i detaljer?

Slår du "lykkeforskning" op på nettet, får du kun 260 danske hits. Hvis du derimod slår ordet "lykke" op, kommer der flere millioner.

Så selvom om lykkeforskning er en forholdsvis ung disciplin, er lykke et begreb vi alle taler om og interesserer os for.

Men hvor meget ved vi egentlig om dette meget store emne?

Mange betragter lykkeforskning som et moderne overskudsfænomen. En trend vi har taget op, fordi vi skal finde på et eller andet at beskæftige os med, så livet ikke går hen og bliver kedeligt og rutinepræget. Lykke er til manden eller kvinden, der har alt. Vi har ikke nødvendigvis helt vildt brug for den, men den kan være rar at hive frem ved forskellige lejligheder.

Man kan også anskue det lidt mere filosofisk og betragte vor tids megen snak om lykke som et resultat af, at vi nu er der i vores udvikling, hvor vi har fået det så godt i materiel forstand, at vi kan overleve uden de store problemer.

Vi får uden anstrengelser dækket vores mest basale behov: vi spiser, drikker og sover med tag over hovedet. Disse basale fornødenheder skal vi ikke kæmpe for, så det handler ikke længere om at overleve, men om at leve og leve godt.

Rigtig godt.

Dette privilegium gælder naturligvis kun de mest udviklede og industrialiserede dele af verden og kun den del af befolkningen, der ikke lever under fattigdomsgrænsen. For verdens mest fattige vil lykke stadig være mad til familien, et hus at bo i og adgang til lægehjælp.

## **Samfund i politikernes velfærdsolie**

En række forskere verden over er enige om, at lykkeforskning netop er et resultat af, at vi oplever så mange fremskridt på alle niveauer af samfundet.

Den vestlige verden fungerer.

Det hele kører smurt i velfærdsolie, og med det evindelige behov, vi har for vækst og forandringer, er lykke vel bare en ny målsætning for at sikre – eller dog i det mindste vedligeholde – den rastløse vestlige verdens befolknings endnu større higen efter tilfredsstillelse af vores umættelige sanser.

I kampen for overlevelse i flere valgperioder har politikerne nu også fundet det med lykke interessant. Gennem årtier har politikerne skaffet os velstand og materielle bekvemmeligheder i en mangfoldighed, der ikke finder sin lige i verdenshistorien. Vi svælger i luksus, og aldrig har så mange været så rige som nu.

Vi kan lide det. Politikerne kan lide det. For er vi glade, er de glade. Vores glæde er deres tryghed i ansættelsen.

Det er altid vigtigt at tage forskning med et gran salt. Den form for forskning, hvor man forsøger at måle, om befolkninger er tilfredse og lykkelige, er for det første meget ny. Desuden kan den som med alt andet, der kan gå politik eller ideologi i, også være meget beskidt.

Og der er gået beskidt politik i lykkeforskningen.

Politikere er meget interesserede i, hvad der gør befolkningen lykkelig. Politiske partier og i forvejen kendte ideologier som liberalisme, konservatisme eller socialisme vil alle gerne kunne pege på netop dét, der gør befolkningen mere tilfreds. Men endnu har ingen ideologi, der bygger på magt, penge og beskyttelse af egne interesser gjort et folk lykkeligt!

*Hvad jager vi dog efter? Er det lykken? Den har ingen endnu fanget ved kun at tænke på sig selv, den smutter fra os, hvis vi tror, vi kan gribe den uden at dele den med andre.*

MARGRETHE II AF DANMARK

I dag vil flere og flere være millionærer. Det er der to årsager til:

Dels tror vi alle på velstandens velsignelse. Der er gode følelser forbundet med velstand. Frihed, frihed og atter frihed. Frihed fra bekymringer, frihed til at gøre det man vil, frihed til bevægelse overalt på jorden, frihed til tryghed, sikkerhed osv.

Dels tror de fleste af os på, at det rent faktisk er muligt at blive millionær. Vel at mærke muligt i sådan grad, at der vel egentlig er tale om en nyvunden retting. I ethvert demokrati og civiliseret samfund må man da i det mindste forventes at kunne blive lykkelig.

Et af resultaterne af globalisering er det utal af valgmuligheder, den enkelte har for at skabe sig værdier.

Hvis du tror, at tv-programmet "Hvem vil være millionær" er et

dansk fænomen, så tro om igen. Det er blevet vist i flere end 50 lande og samler op til 20 millioner seere på verdensplan. Flere og flere mennesker, også blandt de socialt dårligst stillede, nærer håb om den store gevinst. Uanset fra hvilket samfundslag du kommer, tror du, det er muligt at blive millionær. Bare se på den spillelidenskab, der florerer i vores samfund. Især poker har lokket mange ind i en næsten sygelig rus i håb om hurtige gevinster.

Vi danskere spiller for et tocifret milliardbeløb hvert år.

Da jeg var ung, var det fuldt ud tilstrækkeligt at nøjes med at se de andre blive rige.

Jeg kunne ikke i min vildeste fantasi forestille mig, at jeg selv nogensinde ville kunne komme op i den vægtklasse.

Vi sad som unge foran vores forældres fjernsyn (dengang var det jo utænkeligt, at vi kunne få vores eget på værelset) og så Dollars, Dallas og Beverly Hills. Tv-serierne tvang os ned i lænestolene for at følge disse ufatteligt rige familiers glæder og overskud – og selvfølgelig også de kvaler, der fulgte med det at være så velhavende. Vi fandt ud af, at det slet ikke er så nemt at være et dumt svin, der er tvunget til at snyde og bedrage for at beskytte sine besiddelser – for så selv at blive snydt og bedraget. Tro ikke, at det er en dans på roser at have mange penge. Det kan være nok så uoverskueligt.

Disse serier var vældigt populære. Da Dollars stoppede som serie i tv i 1988, mødte flere tusinde danskere op på Rådhuspladsen i København 20. marts for at protestere. Demonstranterne ville have serien tilbage på skærmen. Jeg havde en gammel tante, som så disse serier og priste sig lykkelig over, at hun ikke var rig. Jeg tror, at de riges problemer på skærmen gjorde hendes egne situation tålelig.

## **Jeg vil da også være rig**

Da jeg var ung, anså jeg det at være rig som en omfangsrig beskæftigelse på lige fod med det at passe en stor have. Der var aktier, der skulle vandes, interesser, der skulle gødes, ukrudt i form af fejlslagne projekter eller for mange medarbejdere, der skulle luges ud.

Der var nok at se til.

Jeg var overbevist om, at jeg ikke ejede de evner, der skulle til for at forvalte en større formue og diverse besiddelser.

I dag er jeg ikke i tvivl om, at jeg har evner og mulighed for at tjene en formue, men det ville ikke give mig mening nok i tilværelsen. For mig virker det mere indlysende først at finde meningen og så måske derved blive rig, end først at blive rig og så måske derved finde meningen.

I velfærdsspiralens slipstrøm følger desværre også en masse psykiske lidelser. Inden for psykologien udvikles der til stadighed nye syndromer på grund af nye psykiske velfærdssygdomme. Og til disse nye syndromer er der brug for nye behandlingsværktøjer.

I gamle dage udviklede de rige podagra.

I dag får nogle rige "den perfekte forælder-syndrom", som handler om, at man ikke synes, man gør det godt nok som forældre. Andre lider af "madlavningsangst", som traumatiserer folk, der tror, de lider af manglende køkkenevner.

"Renteændringsangst" udvikles af det pres, man er underlagt ved at vide, at renten kan ændres ved at omlægge sine lån ... i tide.

Og nej, jeg har ikke selv fundet på disse lidelser. De er skam ægte nok.

Endelig er oniomani blevet et udbredt problem. Det er et fint ord for mennesker, der ikke kan styre deres forbrug. Vi kalder det også 'shopaholic', eller 'købeafhængighed' på korrekt dansk.

I England og USA har 'shopaholism' været et anerkendt problem gennem længere tid.

Undersøgelser anslår, at op mod 17 millioner amerikanerne, det vil sige én ud af 20, ikke har styr på købetragen. Det betyder, at flere mennesker i USA lider af købeafhængighed end af depression, sukkersyge eller epilepsi.

I England anslås, at godt 10 procent af befolkningen lider af en eller anden form for afhængighed. Købmani sættes på linje med afhængighed af alkohol og narkotika. Så de seneste års økonomiske vækst med skattelettelser, store boliggevinster og friværdier har åbenbart givet plads til at dyrke overforbruget i en sådan grad, at vi bliver afhængige af det.

Selvom købeafhængighed endnu er et forholdsvis ukendt fænomen

i Danmark, mener forskerne, at det også her til lands er på vej til at udvikle sig til et stort problem.

## **Lykken er ikke til at købe**

Det pudsige er, at flere undersøgelser tyder på, at vi faktisk ikke bliver lykkeligere, bare fordi vi er rige.

Fra 1946 til 1974 fordoblede amerikanerne deres gennemsnitlige indkomst, men amerikanernes tilfredshed var fuldstændig den samme i 1974 som i 1946.

Andre undersøgelser fra 70'erne og frem til i dag viser fuldstændig det samme.

Resultaterne falder dårligt i tråd med de ideologier og politikere, der netop tror, at tilfredshed og lykke afhænger af økonomisk fremgang. Og det er stadig en udbredt myte.

For ikke så længe siden talte jeg med en økonomiprofessor fra Københavns Universitet, fordi jeg undrede mig over, at danskere er verdens lykkeligste folk. Vi er jo ikke specielt sunde, hvis vi ser det ud fra et mentalt og sundhedsmæssigt perspektiv. Økonomiprofessoren hævdede, at det intet havde med sagen at gøre. Han mente, at når Danmark er lykkeligt, og Bulgarien for eksempel ligger i den nederste ende, handler det om indtægt. Vi er lykkeligere, fordi vi er rigere. Bulgarene er ulykkelige, fordi de er fattige.

Men hvordan kan man overhovedet konkludere det? Hvordan forsøger man overhovedet i lykke, og hvilke kriterier er afgørende for at kunne kalde sig lykkelig? Det er væsentlige spørgsmål, da lykke er et meget bredt begreb og vel bedst kan beskrives som det, den enkelte vælger at definere det som.

Men skal vi forske i begreber, må der være visse regler. Ellers kan vi ikke bruge forskningsresultaterne til noget.

Inden for den del af forskningen, der forsøger at forklare, hvorfor vi ikke er blevet lykkeligere i takt med, at vi er blevet rigere, findes to banebrydende teorier. De har overrasket både forskere og politikere.

## 1. Sammenligningsteorien:

Vi sammenligner os med andre.

Hvis vi har det bedre end naboen, er vi lykkelige. Men hvis han har et fjernsyn mere, end de fem, vi selv har, må han være lykkeligere end vi, og vi må straks erhverve os et fjernsyn til. Hvor det så skal stå, er underordnet. Men vi vil ikke halte bagefter naboen.

Denne teori hedder sammenligningsteorien. Den forklarer, at når vi ikke er blevet lykkeligere ved at opleve mere velstand i materiel forstand, skyldes det, at vi også vil eje mere end andre og tjene flere penge end andre. Siger altså den anerkendte sammenligningsteori.

Dette kommer helt klart til udtryk i en undersøgelse fra 1997.

Formålet med undersøgelsen var at finde ud af, hvorfor der var forskel på lykkelige og ulykkelige mennesker. Det er kendt for de fleste, at nogle mennesker for det meste er tilfredse, glade og lykkelige, mens andre går gennem livet og er mere utilfredse og mindre lykkelige – måske ligefrem ulykkelige.

Lidt senere i kapitlet vil jeg fortælle om det arvelige mismod. Men der er mange andre årsager til ikke at være helt tilfreds. En af dem kom tydeligt frem i denne undersøgelse.

I al sin enkelhed lavede forskerne et forsøg, som gik ud på at sætte nogle studerende til at løse nogle vanskelige opgaver. I forvejen havde forskerholdet ud fra nogle psykologiske kriterier udvalgt forsøgspersoner, som var enten udpræget lykkelige eller udpræget ulykkelige.

Forsøget gik ud på at finde ud af, hvordan de lykkelige og de ulykkelige reagerede, hvis nogle af de andre studerende var bedre eller dårligere end dem selv. Forskerne ville altså se, hvordan det påvirkede lykkeniveauet at sammenligne sig med andre. For at gøre en lang historie kort springer jeg frem til konklusionerne, som var lidt overraskende. Det viste sig, at de studerende, der var ulykkelige, blev påvirket, både når de var bedre og dårligere end de andre. Hvis de var bedre end de andre, var deres humør blevet lidt bedre, og hvis de var dårligere var deres humør blevet dårligere. Det vil sige, at det afgørende for disse ulykkelige mennesker ikke var, hvor godt de selv klarede sig, men hvor godt de klarede sig i forhold til de andre.

Nu sidder du måske og tænker, at du ville have det på samme måde, så hvad overraskende kan der dog være i det? Det kan du have

ret i. For det rigtigt overraskende var, at det samme ikke gjaldt for dem, der i forvejen var lykkelige. Disse lykkelige studerende blev kun påvirket, når de havde klaret sig bedre end de andre. Så var de blevet i meget bedre humør. Men når de klarede sig dårligere end de andre, blev deres humør ikke påvirket overhovedet.

## Roser til de ulykkelige

I en anden undersøgelse handlede det om, hvordan de studerende blev påvirket af ris og ros afhængigt af, om deltageren var en lykkelig eller en ulykkelig person. Også her var der stor forskel på, hvordan det påvirkede humøret at sammenligne sig med andre.

De ulykkelige mennesker blev selvfølgelig i dårligt humør, når de fik ris, men de blev faktisk også i dårligt humør, når de fik ros, hvis andre fik mere ros. Til gengæld steg de ulykkelige studerendes humør, hvis de andre fik mere ris end dem selv.

For de lykkelige studerende var det anderledes. Deres humør blev ikke påvirket negativt, hvis andre fik mere ros end dem. Faktisk blev de i endnu bedre humør, når andre fik endnu mere ros. Når andre fik mere ris, end de selv fik, blev deres humør hverken påvirket positivt eller negativt.

Begge undersøgelser viser altså, at lykkelige mennesker tilsyneladende adskiller sig fra ulykkelige ved ikke at lade sig påvirke så meget følelsesmæssigt af sammenligning med andre. Og især ved ikke at blive i dårligere humør, når andre klarer sig bedre end de selv. Det tyder på, at en kilde til 'vedvarende ulykkelighed' kan være, at de ulykkelige altid kan finde nogle, der er bedre, dygtigere, rigere, klogere, smukkere og heldigere end dem selv. Og derfor gror de fast i den ulykkelige tilstand.

Så sammenligningsteorien ser ud til kun at give mening for dem, der i forvejen har tendenser til at være helt eller delvist ulykkelige.

## 2. Aspirationsteorien

En anden gruppe forskere sværger til aspirationsteorien.

Den går ud på, at du ikke sammenligner dig med naboen. Her er det komplet irrelevant, hvad din nabo tjener og ejer. Ifølge denne teori

opnår du lykke ved at nå dine egne mål. Lykke handler om egne forbedringer – eller mere præcist om at øge mængden af det, der gør dig tilfreds og lykkelig.

Når heller ikke denne teori gør os mere lykkelige, skyldes det, at straks vi har nået vores mål, stræber vi efter at nå andre og højere mål. Der skal mere og mere til, og hen ad vejen bliver vi umulige at stille tilfreds. Vi bliver som konen fra Grimms Eventyr 'Konen i muddergrøften', der hele tiden vil have noget større, bedre og flottere at bo i. Til trods for at hun kommer fra de dårligst tænkelige kår og til slut ender som dronning på et slot, lykkes det ikke frøen, den fortryllede prins, at gøre den grådige kone tilfreds.

Denne teori slår fast, hvorfor vi ikke er til at stille tilfredse, selvom vi bliver rigere og rigere.

## **Alle ved vel, hvad lykke er**

Når man forsker i lykke, må det være indlysende, at forskerne ved, hvad lykke er. Men hvordan definerer man overhovedet lykke?

Mange mennesker har vel i princippet svært ved at besvare, hvad lykke er. Lykke er for de fleste af os en oplevelse, vi bare oplever indimellem og i kort tid – måske blot i minutter eller sekunder.

Det kommer sådan over os for så at forlade os straks efter. Så for mange mennesker er lykken momentan.

Min nabos datter Nina, som går i niende klasse, konkluderer i sin opgave om lykke: "at lykke kommer til mennesker, på forskellige måder, og lykke er forskellige ting for forskellige mennesker".

Det svarer nogenlunde til det, veluddannede forskere har taget udgangspunkt i.

Hvis det virkelig hænger sådan sammen, vanskeliggør det jo unægtelig forskernes arbejde en del. Forskerne er af den grund blevet nødt til at gå lidt på kompromis, så de i stedet forsøger at måle tilfredshed med livet i almindelighed.

Når man skal måle tilfredshed, er det langt fra så nemt som at måle puls, blodtryk eller hvor meget du tjener om måneden. Man bliver nødt til at spørge folk selv. Og det er heller ikke nødvendigvis nemt at få rimelige svar ud af. For de fleste af os mener vel egentlig, at vi godt

kan være tilfredse uden samtidig at føle os direkte lykkelige. De fleste af os vil formodentlig betegne lykken som den form for salighed, der kan mærkes langt nede i maven. Som paradiset, der ikke er et sted men en tilstand.

Typisk beder man folk beskrive graden af deres tilfredshed på en skala fra et til ti. Jo tættere de er på ti, des mere tilfredse oplever de at være.

Det er interessant at se på en række internationale undersøgelser, der viser, at vi i den vestlige verden typisk ligger på syv, otte eller ni på denne skala. Vi er altså meget godt tilfredse med vores tilværelse her i den vestlige verden.

Spørger man nu befolkningerne i de tidligere østlande, er resultaterne stort set de samme. Der er mennesker også godt tilfredse.

Først når man spørger i verdens allermest fattige lande i den tredje verden, er svarene for befolkningernes tilfredshed tættere på et end ti.

## **Vi er lykkelige fra fødslen**

Disse forskningsresultater har overrasket mange lykkeforskere, da sociologer og samfundsforskere i årtier har antaget, at befolkningers grundstemning er utilfredshed, og at lykke er noget yderst ekstraordinært og forbeholdt de få.

I stedet viser det sig, at lykke – eller tilfredshedsfølelsen, som for mig at se er lidt mindre end lykkefølelsen – er den grundstemning, de fleste af os har, nærmest uafhængigt af omstændighederne. Hvis de da ellers er nogenlunde anstændige. Altså omstændighederne.

Det kunne jo sådan set godt betyde, at vi er født med en grad af lykke eller tilfredshed. Set i evolutionens og arternes overlevelses lys, giver det da også klart bedre mening at have tilfredse og glade dyr frem for utilfredse og ulykkelige dyr. Hvilken stor alfa-han har lyst til at formere sig, skaffe føde eller beskytte flokken, hvis han uafsladeligt er i dårligt humør og trist? Så vil han bare æde og se fjernsyn.

Men at konstatere, at vi som hovedregel bare er tilfredse og til en vis grad også lykkelige, ville være for enkelt. Der er niveauer, som skal måles og ikke mindst årsager, der skal findes.

I årtier har vi troet – og mange tror sikkert stadig – på velstandens velsignelser. Men mere og mere tyder på, at det ikke er penge og materielle goder, der alene gør os lykkelige. Hvad spiller så også en rolle?

Forskningen fortæller, at særligt tre ting er i spil, når man måler, om en befolkning føler sig lykkelig.

### **Den første er frihed**

At kunne tale frit og bevæge sig frit er væsentligt for et menneske. Hvis man konstant er bange og føler sig utryk ved sine holdninger eller ved at sige sin mening, vil man føle sig låst fast.

Frihed har alle dage været et meget væsentligt udgangspunkt for menneskers tilstand af tryghed, så den er rimelig basal. Frihed er et væsentligt psykologisk behov, som giver en fornemmelse af kontrol.

Jeg skal være fri til at tilrettelægge mit arbejde, fri til at bevæge mig i mit ægteskab. Frihed er, når der er åbent for mange og forskellige muligheder.

Antallet af frihedsgrader er for de fleste ligefrem proportionalt med følelsen af lykke. Det er klart, at frihed er noget, man kan vænne sig til og kommer til at tage for givet. Så selvom frihed nu gør os lykkelige, oplever vi ikke i det daglige den rus og fest, som vi oplevede, da anden verdenskrig var slut, og Danmark igen var frit.

### **Den anden er demokrati**

Vi er forvænt med demokrati i vores land. Men der er stadig lande, hvor det enten er umuligt eller dødsensfarligt at bevæge sig hen til en stemmeboks. Demokrati er ingen selvfølge og må aldrig betragtes som sådan. At have indflydelse og klare retningslinjer for, hvem der kan afgøre, hvilke beslutninger der skal træffes, får et samfund til at fungere. Demokrati er det modsatte af tyranni, som ofte medfører vold og grusom behandling af anderledes tænkende mennesker.

Så demokrati er også indforstået fred, ro, tryghed og civiliserede forhold, hvor dialog og ikke vold er fremherskende. I vores verden taler vi om tingene.

### **Den tredje er politisk stabilitet**

Man har altid vidst, at politisk stabilitet skaber tryghed i en befolkning. Når systemet ikke er trygt, er vi næsten parate til at acceptere at gå tilbage til gamle regimer eller diktaturer.

Selvom Hitler efterlod det grusomste eftermæle, var der i befolkningen i årene efter anden verdenskrig et ønske om, at han kom tilbage, da Tyskland gennemlevede stor arbejdsløshed, sult, nød og politisk ustabilitet.

Det samme var tilfældet i det daværende Østtyskland efter murens fald i Berlin og i det gamle Sovjetunionen, som fra den ene dag til den anden var i totalt kaos efter i årtier at have regeret systemet med jernhånd. Disse fald og tiden derefter var præget af usikkerhed, økonomiske kriser og interne magtkampe.

Det nye Rusland udviklede sig på en måde, som skabte en større ulighed i befolkningen, hvilket betød, at en lille udsøgt skare blev ufatteligt rige, mens en meget stor del af befolkningen blev meget fattige. Kriminaliteten steg voldsomt, og flere mennesker blev myrdet end nogen sinde før. Dette gjorde, at mange drømte sig tilbage til kommunismen, sågar til Stalinperiodens rædselsregime. Nok var den personlige frihed lille under diktatorerne i de gamle østlande, men man havde da mad på bordet hver dag, bolig og arbejde.

Men selv med disse tre faktorer er den hellige grav ikke velbevaret. Man kan ikke demokratisere sig frem til lykke.

Demokrati er den ramme, der kan give os mulighed for at opleve lykke. En ramme, der betyder tryghed til i ro og mag at eksperimentere os frem til det, som vi mener kan gøre os lykkelige. Tryghed og ro er væsentlige forudsætninger for lykken.

I et demokrati har flertallet traditionelt ret, men det gælder ikke nødvendigvis i forhold til lykke. Det, de fleste mener er lykke, er ikke nødvendigvis rigtigt. For hvad nu hvis flertallet tager fejl? Hvad nu hvis vi i forvejen er præget af ideologi og holdninger? Er de så nødvendigvis rigtige? Hvad nu hvis vores uvidenhed betyder, at der er lavt til lykke-loftet?

Hitler mente, at verden ville blive lykkeligere uden jøder, og det mente den største del af den tyske befolkning også. Den største del af

den danske befolkning mener, at det at have et hus og et sommerhus er lykken. Skal politikerne så bare sørge for, at vi alle får huse og sommerhuse?