

DET GODE LIV

AF STED TIL DET LYKKELIGE LAND

De fleste mennesker, uanset hvor på kloden de bor, eller hvornår man spørger dem, vil sige, at det er vigtigt at leve et godt liv. At føle sig tilfreds med sit liv som helhed er et af de stærkeste mål, vi sigter efter, når vi i vores lille hverdag prøver at gøre det bedste for os selv og vores nærmeste.

Det er også målet for Anders And's klodsede bestræbelser – og kilde til vores morskab, når han fejler i tegneserie efter tegneserie. Det er det gode liv, som onkel Vanja hos den russiske forfatter Anton Tjekhov på sin mislykkede facon forhindrer sig selv i at leve i teaterstykket opkaldt efter ham. Det er også det, som Shakespeares Julie for en kort stund opnår i armene på sin elskede Romeo på trods af deres familiers modstand.

De stræber – ligesom os andre – efter lykken. Hvordan vi gør og har gjort det, er selvfølgelig umuligt at beskrive fyldestgørende. Men spørgsmålene om, hvad lykken er, hvad den burde være, og hvordan vi finder den, har optaget filosoffer i over to tusind år. Lige siden Sokrates, Platon og Aristoteles spadserede rundt i oldtidens Athen, har de fleste filosoffer og samfundstænkere på et eller

andet tidspunkt i deres karriere brudt deres hjerner med, hvordan vi mennesker burde kunne leve et godt og lykkeligt liv.

Denne bog handler om noget andet end endnu et bud på, hvordan en filosof, forsker, politiker eller romanforfatter synes, andre skal leve deres liv. Den handler om, hvad vi kan lære fra lykkeforskning – dvs. den nye forskning i, hvordan de fleste mennesker selv opfatter deres liv. Med andre ord handler denne bog om, hvad vi lærer, når vi spørger, hvordan de fleste mennesker oplever livet – ikke hvordan de mener, det burde være.

Før vi bevæger os ud i de mange indsigter i det lykkelige land, er det tid til den første overraskelse, vi får fra lykkeforskningen: Selvom folk lever under endda meget forskellige betingelser i forskellige lande og på forskellige kontinenter, er de alle mennesker og derfor ofte forbløffende ens. De basale forhold, der er vigtigst for lykken for et par i Ghana, er de samme som for et par på samme alder i Danmark, Italien eller Peru.

Når vi læser et af *1001 Nats Eventyr*, et fire hundrede år gammelt skuespil af Shakespeare eller en socialrealistisk roman fra det moderne Finland, forstår vi derfor næsten instinktivt hovedpersonernes bevæggrunde og mål. Men hvordan kan det så være, at nogle af os alligevel er meget lykkeligere end andre, og at hele befolkninger lever lykkeligere liv end andre befolkninger? Det handler både moderne lykkeforskning og derfor også denne bog om.

HVAD FOLK TROR OM LYKKEN

Et af problemerne med at formidle den nye forskning i lykke er, at stort set alle har faste ideer og nogle gange ideologiske forestillinger om, hvad lykken burde være. Vi er med andre ord oppe mod det, der kaldes 'folketeori' og 'folkepsykologi' – dvs. populære forestillinger om verden, misvisende forhold i ordsprog og sange og ufordøjede ideer fra selvhjælpsbøger og populære medier.

Gennem bogen vil vi konfrontere folketeorien med, hvad den seriøse forskning viser om menneskers liv. På nogle områder rammer folketeori rigtigt, så et ordsprog for eksempel reflekterer århundreders visdom, men på andre områder kan de populære forestillinger være stærkt misvisende.

Det er derfor vigtigt at nærme sig emnet med et åbent sind – og en god del skepsis. Ikke al forskning er lige god, og charlataner har skrevet flere hyldemeter lykkebøger, der giver indtryk af at være forskningsbaserede, uden at de har ret meget med egentlig viden at gøre. Lykke sælger for tiden, og for mange almindelige mennesker er det op ad bakke at skelne skidt fra snot.

De senere år har lykkeforskere også måttet indse, at en del resultater fra de første studier i 1990'erne beroede på enten tilfældigheder eller var deciderede misforståelser. Sådan fungerer forskning ofte: Tidligere studier bliver afvist eller nuanceret, og særligt på 'unge' felter, som lykkeforskningen stadig er, går udviklingen hurtigt, når skeptiske forskere kigger hinanden og almindelige mennesker i kortene.

Om tyve år, når både nuværende og fremtidige forskere har haft tid til at blive klogere, ser billedet nok anderledes og mere nuanceret ud. Denne bog kan kun præsentere vores viden om lykke, som den ser ud i dag. Hvor frustrerende det end kan være, er der derfor også en række områder, hvor det eneste ærligt videnskabelige svar på et spørgsmål er, at vi ikke ved det.

HVAD VI TALER OM, NÅR VI TALER OM LYKKE

DE TO SLAGS LYKKE

I den offentlige debat, eller når vi bare snakker om den over middagsbordet, bruger danskere, ligesom de fleste andre, ordet 'lykke' i flæng. Vi kan have lykkelige stunder, lykkelige dage og lykkelige liv, ligesom vi kan have lykkelige venner og finde lykken i mange afkroge af livet og verden. Hvad vi mere præcist taler om, definerer vi aldrig – vi regner med, at når vi har brugt ordet 'lykke', ved alle andre, hvad vi taler om.

En af de væsentligste udfordringer i formidlingen af, hvad moderne lykkeforskning har at byde på, er, at selve ordet 'lykke' hverken er særligt præcist, har en bestemt mening eller kan oversættes præcist fra dansk til for eksempel engelsk. Det har tværtimod to betydninger: Når vi taler om lykkelige oplevelser eller øjeblikke, bruger vi ordet på én måde, men hvis vi diskuterer lykkelige liv eller lykkelige år, dækker ordet over noget helt andet. **Lykke er nemlig to forskellige fænomener**, som kun deler to ting: Ordet 'lykke', og at vi synes godt om dem.

Når vi oplever særligt lykkelige øjeblikke, kan lykken komme fra mange forhold. Det kan være julen 1974, da

man fik den Lego-tankstation, man havde drømt om hele december, eller julen 2012, da ens niece fik de støvler, hun havde drømt om, siden hun skrev sin ønskeseddel i september. Det kan også være øjeblikket, hvor ens udkårne sagde ja til at gifte sig med en, første gang man holdt sit lille barn i sine arme, eller dagen man fik sin kandidatgrad fra universitetet.

Men lykken kan også komme fra andre, meget mindre ting. En varm sommerdag kan den indfinde sig under en pause i skyggen og et iskoldt glas limonade eller i et vue ud over Lillebælt, så man et flygtigt øjeblik husker, hvor smukt Danmark kan være.

Fælles for listen af disse meget forskellige indtryk er, at mens vi husker øjeblikkene, er følelsen af lykke netop flygtig – uanset at den giver minder. Den modsvares også af en lige så lang liste af ulykkelige øjeblikke: Aftenen, da kæresten gik fra en, den søndag eftermiddag, da AGF (igen) forlod superligaen i fodbold, eller blot det endeløse limbo i en lufthavn, hvor ens fly er blevet aflyst. Det er denne lykke, der – som den gamle, danske sang formulerer det – er ”lunefuld”. Det samme gælder dens modsætning, den flygtige ulykke.

Den flygtige, eller lunefulde, lykke foretrækker mange lykkeforskere derfor at kalde noget andet end ’lykke’ for ikke at forveksle den med den anden slags lykke. Psykologer kalder den ofte ’positiv affekt’ i stedet for lykke; den flygtige ulykke kalder de omvendt for ’negativ affekt’. Ordet ’affekt’ understreger det særlige ved den flygtige