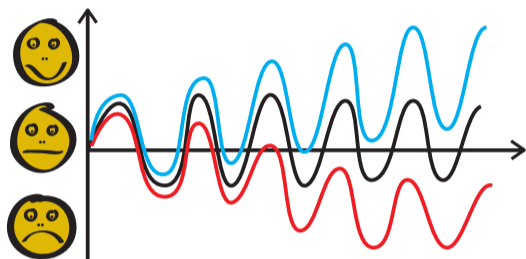


HVORFOR VI ER MINDST LYKKELIGE MIDT PÅ DAGEN, OG HVORFOR TIRSDAG ER DEN VÆRSTE DAG I UGEN.

Det, selvhjælpen ikke vil tale om

Sidst skrev jeg, at vi alle er udstyret med et lykkeudgangspunkt, men at vi også kan arbejde med vores lykke og hæve os over det udgangspunkt gennem bl.a. motion, kost, søvn, personlig udvikling og socialt samvær. Men der mangler noget i det billede.

Da jeg begyndte i gymnasiet, var jeg nedtryk i en periode, fordi jeg blev mobbet, og en dag kom min far og lavede en lille tegning for mig:



Først tegnede han kun den sorte bølgestreg i midten.

»Hvad er det?« spurgte jeg.

»Det er en sinuskurve,« sagde han. Han smilede over hele hovedet. »Og der er faktisk kun én ting at forstå om sinuskurver,« sagde han. »Og det er, at de altid går op og ned.«

Man kan ændre højden af bølgerne, og man kan ændre deres frekvens. Men man kan ikke ændre, at kurven går op og ned. Og hans pointe var: Sådan er livet. En sinuskurve af op- og nedture.

Nogle gange er vi midt på kurven, og det går nogenlunde. Nogle gange er vi på bunden. Og nogle gange er vi på toppen. Og når vi er der, så kan vi være nogenlunde sikre på, at det snart vil gå nogenlunde igen. Så når det går godt, så husk at lægge mærke til det, sagde min far. Nyd det grundigt. Men væn dig ikke til det. For snart vil det gå nogenlunde igen. Det er livets sinuskurve, sagde han. Og det viser sig, at vores lykke bevæger sig på samme måde.

Sex gør os godt

Daniel Kahneman, professor i psykologi ved Princeton, har studeret vores lykkeniveau i løbet af en dag. Og han har fundet, at vores humør er lavest om morgenen, så stiger det kraftigt omkring frokosttid, falder så igen indtil fyraften, hvor det stiger og derfra bliver ved med at stige til omkring klokken 22, hvor det topper for dagen. Den bevægelse skyldes bl.a. dagens aktiviteter. Kahneman har studeret, hvilke aktiviteter, der giver os flest positive følelser. Og sex er den lykkeligste aktivitet med en score på 5,10 på en skala fra et til seks (men vi gør det så kun 0,2 timer om dagen). Socialt samvær er den næstlykkeligste med 4,59, så følger afslapning med 4,43 og spisning med 4,34. Så aftenen er lykkelig.

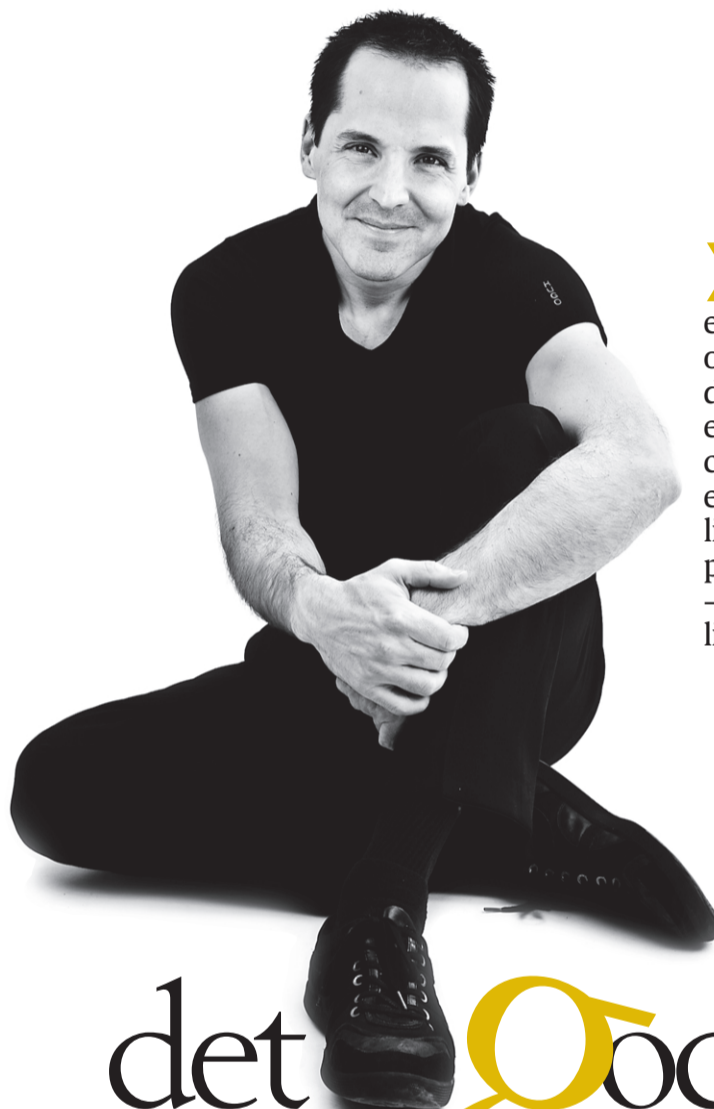
Bundskraberne er at sidde ved computeren og tjekke mails og netsurfe (3,81) og at arbejde (3,62).

Det eneste, der er værre end at arbejde, er at pendle til arbejde. Det får 3,45.

Vores lykkeniveau bølgler altså op og ned i løbet af dagen. Det samme gør det i løbet af ugen. Et forskerhold ved London School of Economics har i en periode overvåget humørbevægelserne hos 22.000 personer, og det viser sig, at vi skraber bunden tirsdag.

Det ser ud til, at vi stadig har lidt af weekendens glæde i kroppen mandag. Onsdag er en okay dag; fordi vi nu er halvvejs i ugen. Torsdag er vi tæt på weekenden, og fredag er vi i den syvende himmel. Fredag og lørdag topper vores humør. Og så går det igen nedad mod tirsdag.

Det værste, vi kan gøre for vores lykke, er altså at pendle til arbejde om morgenen på en tirsdag. Det



» Det værste, vi kan gøre for vores lykke, er altså at pendle til arbejde om morgenen på en tirsdag. Det må frarådes. Det eneste, der er værre, er hvis chefen ringer og vil have et lift. Studier viser nemlig også, at chefen er den person – af alle mennesker – der gør os mindst lykkelige at tilbringe tid med...

det gode liv
MED CHRIS MACDONALD

må frarådes. Det eneste, der er værre, er hvis chefen ringer og vil have et lift. Studier viser nemlig også, at chefen er den person – af alle mennesker – der gør os mindst lykkelige at tilbringe tid med.

Lykke smitter

Kurven er der altså altid. Evige op- og nedture. Det kan vi ikke ændre. Men vi kan gøre noget andet.

Som den blå og røde streg på tegningen viser, kan vi flytte hele vores sinuskurve op eller ned (til en vis grænse). Og lande på et hævet niveau. Det kan vi gøre ved hjælp af kost, motion og god søvn. Derudover er vores sociale forhold vigtige. To forskere, Nicholas Christakis og James Fowler, har i et studie med godt 5000 deltagere fundet, at lykke spredte sig som en virus blandt os. Forskerne kiggede på de sociale netværk mellem de 5.000 og fandt store, lykkelige vennekredse. Og store ulykkelige vennekredse. I klumper. Hvis bare én person var lykkelig (eller ulykkelig) spredte det sig faktisk helt ud til hendes venners venners venner. Så lykke og ulykke smitter.

Derudover kan vi arbejde med vores lykke via personlig udvikling. F. eks. er det påvist, at det gør os lykkeligere at bruge penge på oplevelser end på materielle gode. Det er også påvist, at det øger vores lykke at bruge tid på at være taknemmelige, at gøre

gode gerninger, at stræbe efter personlige mål og at stoppe op og nyde gode oplevelser.

Så vi kan altså flytte vores sinuskurve ved at arbejde med de nævnte ting. Men vi kommer aldrig af med op- og nedturene. Det er selvhjælpsbøgerne ikke glade for at snakke om, men det kan der egentlig være noget betryggende i.

Da jeg var barn, havde min far et citat hængende på spejlet på toilettet. Der stod: »Også dette vil gå over.« Når det går godt, vil det gå over igen. Det holdt os ydmyge, sagde han. Omvendt ville de dårlige tider også gå over, og der venter noget godt bagefter. Det er bare om at holde ud så længe – og noget kunne så tyde på at færre tirsdage, mindre pendling og mere sex kan hjælpe på sorgen!

lordag@berlingske.dk

LØB NU.DK
MEST FOR LØBERE

STIL SPØRGSMÅL TIL CHRIS OG
LÆS MERE OM MOTION OG LØB

FRI.dk/chris

LÆS ALLE CHRIS' TIDLIGERE KLUMMER