

HVAD DANMARK HAR LÆRT MIG OM LYKKE

Den danske hemmelighed

Sidste år, da Oprah var i Danmark for at se, hvorfor danskerne var verdens lykkeligste folk, blev jeg ringet op af en masse fra USA, der ville høre om det virkelig kunne passe.

Var danskerne så lykkelige? Og hvad var hemmeligheden bag det?

Jeg tænkte længe over det, tænkte tilbage på mine år her, og jeg kom frem til, at jeg i hvert fald var blevet mere lykkelig, siden jeg var kommet hertil. Men hvorfor?

Der var mange ting, men her er nogle af de vigtigste.

Hyggen

Da jeg kom til Danmark, kunne ingen helt oversætte »hygge« for mig. Ordet findes ikke på engelsk, og jeg tænkte længe over, hvad det mon var. Så kom min første jul her, og jeg blev skrækslagen. Der var stearinlys overalt, og der var ikke noget med elektriske lys på juletræet, nej, der skulle ægte lys på. Jeg var rædselslagen. Men det var faktisk rigtig »hyggeligt«, og året efter lærte jeg min familie at holde lillejuleaften, og juleaften havde vi levende lys på træet (og min far stod ved siden af det med en brandslukker, fra start til slut). Jeg var virkelig faldet for hyggen. Men jeg kunne mærke, at der manglede et eller andet. Jeg forstod det ikke. Først senere gik det op for mig: Der skulle snakkes om hyggen også!

Og det gør I godt! I er ikke i tvivl om, at I hygger jer. I kan mærke det helt ind i knoglerne. Men det afholder jer ikke fra at tale om det. I sidder om maden, og pludselig udbryder I: »Er det ikke bare hyggeligt?« I siger det mange gange på en aften. I siger det endda fra start, i bydeform: »Nu skal vi rigtig hygge os.« Første gang jeg hørte det, tænkte jeg: »Hov. Skal vi ikke lige vente og se, om det bliver hyggeligt først?« Men nej, ikke noget pjat her, nu hygger vi os rigtigt, vi er allerede startet. Og da aftenen så var færdig, og I stod og tog jakker på, og det bestemt ikke var hyggeligt mere, lyste I op i store smil og sagde: »Var det ikke bare hyggeligt?«

Dagen efter ringede jeg og fortalte min far om det her vanvittige folkefærd, men han sagde bare:

»Wow! Det lyder godt. Det burde vi også gøre!«

Min far havde altid ment, at de ord, vi bruger, har stor kraft. Og medmindre vi sætter ord på tingene, kan vi ikke dele vores tanker med hinanden. Det har I danskere forstået. I sætter ord på hyggen; på den måde spreder I den mellem jer, og samtidig får det jer til at stoppe op og nyde situationen. Det er så vigtigt. For vi er så gode til at sætte ord på problemerne, men nogle gange skal vi også huske at sætte ord på tingene, når de går godt.

Det skal nok gå

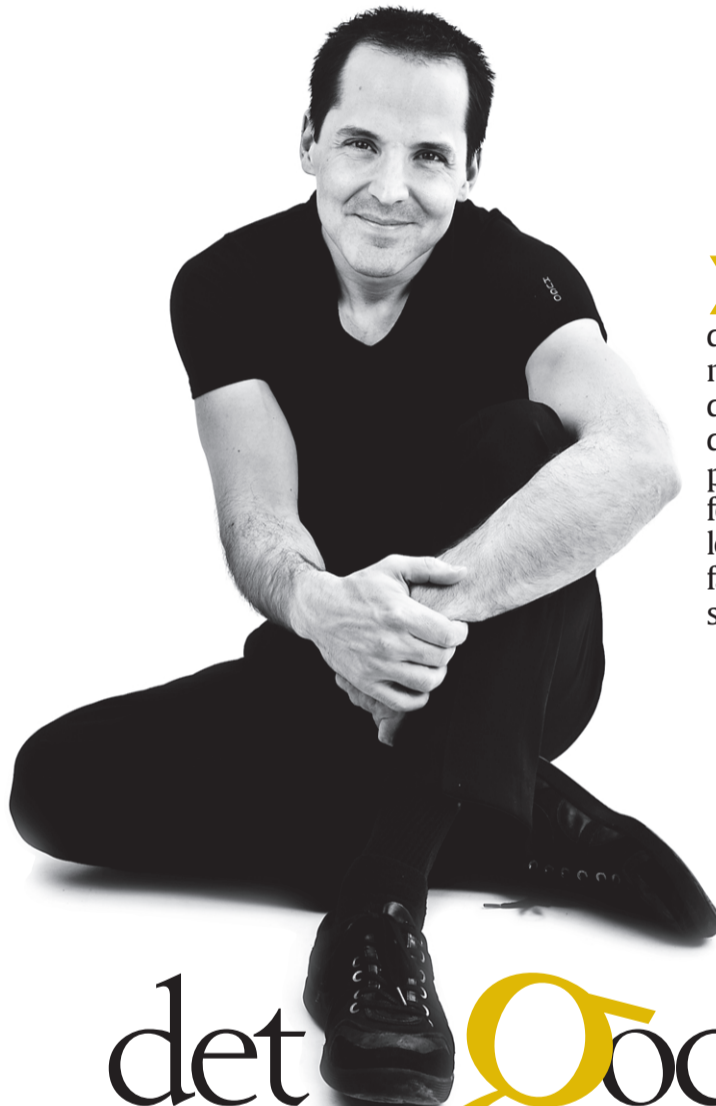
Da jeg kom hertil og hørte det udtryk, blev jeg så glad. Det rummer en fantastisk mentalitet. Det rummer tro og ro. Da jeg kom hertil, var jeg målløs over det danske

sociale system. Lægehjælp, sygesikring til alle. Jeg troede næsten ikke mine ører. Det system er helt uhørt i USA. I bjergbestigning er der et udtryk, »exposure«, som dækker over, hvor langt der er ned til sidste sikringskile. Altså: Hvor langt man falder, før man bliver grebet.

Og i USA kan der være meget langt mellem de sociale sikringskiler. Mange har ikke sygesikring, og bliver de syge, skal de selv betale hospitalsregningen og risikerer at gå fra hus og hjem i processen. I Danmark er der mange sikringskiler. Og jeg tror, at det system giver en tryghed, som er meget unik.

Ferierne

I USA har man typisk én uges ferie om året, og den dag, jeg hørte, at der var fem-seks ugers ferie her, var den dag, jeg besluttede at lære dansk. Kort efter oplevede jeg hel-



»Pyt« er et af mine yndlingsord, det er den mest positive lyd, jeg nogensinde har hørt. Og det har en enorm kraft, når det handler om at give slip på ting, som vi ikke kan forandre. Der er så meget lettelse i det ord. »Pyt« er faktisk en kulturarv, og den skal bevares.

det gode liv
MED CHRIS MACDONALD

ligdagene (pinse, påske, påskedag, 2. påskedag, lillejuleaften, Store Bededag osv.), og jeg besluttede at blive. Det var utroligt! Så lukkede alle jeres butikker godt nok mellem 17 og 20 hver dag, og alt var helt lukket om søndagen. Men det gik op for mig, at det gav en meget bedre work-life balance end i USA, og jeg tror, den balance betyder meget for den danske lykke. Desværre er 24/7 og søndagsåbent nu ved at vinde frem her, og som amerikaner kan jeg kun advare: Hold jer fra det!

Pyt!

Det ord kan bare ikke oversættes til engelsk. Vi har »does not matter«, »forgot about it«, »never mind«, men ingen af dem når »pyt« til sokkeholderne. »Pyt« er et af mine yndlingsord, det er den mest positive lyd, jeg nogensinde har hørt. Og det har en enorm kraft, når det handler om at give slip på ting, som vi ikke kan forandre. Der er så meget lettelse i det ord. »Pyt« er faktisk en kulturarv, og den skal bevares. På norsk har ordet også været brugt, men i dag er det ved at forsvinde ud af sproget, så jeg kan kun anbefale, at vi fortsætter med at træne vores pyt-muskel flittigt. »Pyt« er ren lettelse, og jeg har lovet mig selv at sige det, hver gang, jeg sidder i kø i trafikken. Det fås ikke bedre.

DET VAR DE fire ting, jeg kunne nå her, men jeg blev slet ikke færdig. Jeg føler mig så heldig at få lov at være gæst

her i Danmark, på 10. år nu, og at være en del af de her ting, som jeg tror, rummer lidt af danskernes lykke-hemmelighed.

Der er så meget negativt i medierne i dag, kritik, katastrofer, angst – og måske var pointen med klummen her bare at give lidt modvægt til alt det. For der er så meget, vi kan være stolte af. Og lykkelige over. Og nogle gange skal vi også bare minde os selv om de ting, der går godt. Det har I lært mig med ordet »hygge«. Og med jeres tilgang til lykke.

Som en salut til det, vil jeg med denne artikel indlede en lille serie, hvor jeg over de næste uger ser på fænomenet: Lykke. Hvad er det? Hvad siger forskningen om det? Hvad vi kan gøre for vores lykke (og hvad er ren hokus pokus fra selvhjælpsindustrien?)

lordag@berlingske.dk

LØB NLI.DK STIL SPØRGSMÅL TIL CHRIS OG LÆS MERE OM MOTION OG LØB
MEST FOR LØBERE

FRI.dk/chris

LÆS ALLE CHRIS' TIDLIGERE KLUMMER