

I HVOR HØJ GRAD ER LYKKE GENETISK BESTEMT? OG HVOR LYKKELIGE ER VI?

Er lykke medfødt?

Lykken. Vi leder vel alle efter den, og selvhjælpsbøgerne skriver om den og fortæller, at vi let kan finde den (sikkert i syv trin). Men hvad siger forskningen? I hvor høj grad er lykke genetisk bestemt? Og hvor meget kan vi egentlig selv gøre for vores lykke? Det ser vi på i dag.

Som udgangspunkt peger al den nyeste forskning på, at vi alle er udstyret med en slags grundstemning. Et lykke-udgangspunkt, som vi generelt finder tilbage til. Man kan sige, at vi alle har fået tildelt et udgangspunkt på en lykkeskala fra trist til overlykkelig.

Nogle ligger i den ene ende og er gennemgående triste. Andre ligger midt i. Og så er der folk i Ole Henriksen-kategorien. Vi har alle vores udgangspunkt (men vi kan naturligvis flytte os væk fra det. Hvordan vi gør det, vil jeg se på de næste gange). Men først: Hvordan bliver vores udgangspunkt så bestemt?

50 procent genetisk bestemt

Den for nylig afdøde professor i psykologi, David T. Lykken – ja, det hed han virkelig – har i en lang række studier af tvillinger vist, at lykke kan være op til 80 procent arveligt. Men kigger vi bredt på forskningen, er det mest accepterede tal, at vores lykke-udgangspunkt er 50 procent genetisk bestemt.

Hvordan de sidste 50 procent fordeler sig, er der lidt debat om. Baseret på min erfaring og på den tilgængelige forskning, er min vurdering, at 25 procent er bestemt af opdragelse, mens de sidste 25 procent er bestemt af social arv.

I min opfattelse bestemmer de tre faktorer tilsammen vores lykke-udgangspunkt. Dertil kommer, at jo længere tid, vi er i et givent humør, desto mere specialiserer vi os i at være i det humør. Hvis vi ikke er bevidst om det, vil vi have en tendens til at blive mere af det, vi er.

Men hvor lykkelige er vi mennesker så? Hvordan fordeler vi os på en skala over lykkeudgangspunkter? Forskningen tyder på, at det er nogenlunde sådan:

Klart størstedelen af os er altså udstyret med et lykke-udgangspunkt cirka midt på skalaen. Det er ikke tilfældigt. Det lader nemlig til, at de af vores forfædre, som lå i den kategori, klarede sig bedst på savannen. Man kunne måske ellers tro, at det var en fordel altid at være optimistisk og glad. Men sådan er det ikke.

Optimisme er ikke altid en fordel

Hos folk med et højt lykkeniveau er den venstre del af frontallappen mere aktiv end hos gennemsnittet af befolkningen. Den venstre del er åben for nye ting, den opsøger nye oplevelser, vil udforske og forestiller sig det bedste i mennesker og situationer. Men i tidernes morgen var det ikke altid en fordel at være ham, der slentrede optimistisk ud på savannen mellem løver og flodheste. Eller at være ham, der altid smagte først, når man fandt en ny busk med eksotiske bær.

Det kunne let gå galt. Og en stor del af de top-optimistiske nåede derfor aldrig at føre deres gener videre.

Men det samme gjaldt de pessimistiske. Hos den type mennesker er den højre del af frontallappen mere aktiv

end hos gennemsnittet. Den højre del er god til at se kritisk på tingene. Den finder fejl, forudser problemer og er varsom. Og det betød faktisk, at de negative klarede sig ret godt i forhold til at undgå giftige bær og farlige dyr. De var mistroiske. Desværre gjorde det, at de klarede sig dårligere socialt. Gruppen gad bare ikke ham den negative, der aldrig gik forrest. Han var dårlig at samarbejde med, og der gik ikke længe, før han faldt uden for fællesskabet. Og det var skidt, for på savannen kom man ikke langt alene (og der var heller ikke mange af det andet køn, der faldt for den sortseende enspænder). Så de negative fik altså heller ikke spredt deres gener i voldsom grad.

Vi er ikke designet til det

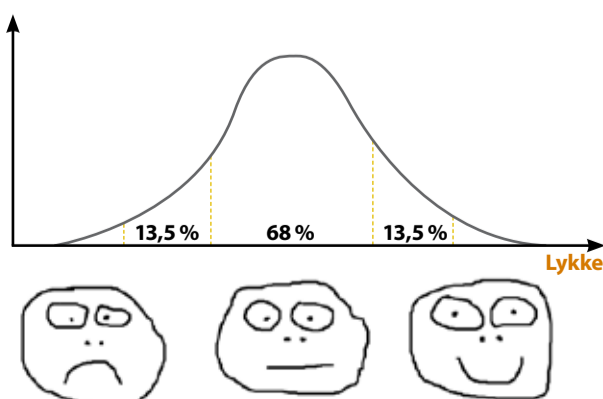
De i midten klarede sig simpelthen bedst. De fandt en balance mellem skepsis og optimisme. Derfor levede de længe nok til at føre deres gener videre. Og vi er deres efterkommere. Så vi er ikke naturligt designet til at vågne om morgenen og tænke: »Haha, yes mand! Det her for fedt! Wuuhuh!»

De fleste af os lander midt i kurven. Gennemsnitligt lykkelige, gennemsnitligt optimistiske. Og det er her, al den nye fokus på lykke kan kamme over. Selvhjælpsbøgerne taler om lykke, som om vi skal være lykkelige hele tiden, og de giver os nærmest dårlig samvittighed, hvis vi er triste af og til. Men et lykkeligt liv er mange

» Det betød faktisk, at de negative klarede sig ret godt i forhold til at undgå giftige bær og farlige dyr. De var mistroiske. Desværre gjorde det, at de klarede sig dårligere socialt. Gruppen gad bare ikke ham den negative, der aldrig gik forrest. Han var dårlig at samarbejde med, og der gik ikke længe, før han faldt uden for fællesskabet.



det gode liv MED CHRIS MACDONALD



ting, og til det hører også sorg og svære følelser. Og måske kan man godt være lykkelig, selv om man har sorg i hjertet?

De svære følelser er en normal del af livet, og jeg tror, at selvhjælpens sygeliggørelse af al smerte, tegner nogle vrangbilleder af, hvordan et liv er. Det er okay at være nede af og til.

Elendighed, på den anden side, er dårlige vaner gentaget dag efter dag. Og dem kan vi arbejde med. For selv om vi er udstyret med et lykke-udgangspunkt, så kan vi arbejde med vores faktiske lykkeniveau. Omstændigheder og vores egne handlinger påvirker vores lykke. Men hvordan? Og hvad kan vi gøre noget ved? Det ser vi på næste gang. Stay tuned!

lordag@berlingske.dk

LØB NU.DK STIL SPØRGMÅL TIL CHRIS OG
MEST FOR LØBERE LÆS MERE OM MOTION OG LØB

FRI.dk/chris

LÆS ALLE CHRIS' TIDLIGERE KLUMMER