



Det våras för lyckoforskningen

Frågan om vad som gör oss människor lyckliga fascinerar. Hälften av förklaringarna tycks ha att göra med sociala, ekonomiska och psykologiska faktorer. Men resten då? Det är mycket som förbryllar. Inte minst resultaten från "nunnestudien" som visade att glada nunnor levde ett långt liv medan dystra nunnors liv blev kort.

I början av 1930-talet och ett tiotal år framåt kom 180 unga amerikanska nunnor att skriva sina livsberättelser innan de skulle avlägga ett slutgiltigt klosterlöfte. De kunde givetvis då inte veta att berättelserna 70 år senare skulle komma att bli föremål för en av de märkligaste studier som någonsin genomförts om sambanden mellan lycka och ett långt liv.

För i slutet av 1990-talet började en grupp forskare analysera nunnornas berättelser. De intresserade sig för positiva känslouttryck som just lycka och glädje och fann till sin häpnad att 54 procent av den mest gladlynta fjärdedelen levde tills de var minst 94 år jämfört med 11 procent av den minst gladlynta fjärdedelen.

Två exempel: I syster Cecilias berättelse fanns ord som *"mycket lycklig"* och *"häftig glädje"*. Hennes liv blev mycket långt. Hon levde så sent som 2002. Då var hon 98 år och hade inte varit sjuk en enda dag i hela sitt liv. I syster Marquerites berättelser fanns inte ens

en antydning till positiva känslouttryck. Hennes liv blev kort. Hon dog i stroke vid 59 års ålder.

Det som gör den här studien så intressant är att nunnorna levde under samma yttre omständigheter. Förhållanden som annars har betydelse för hur länge vi lever som livsstil, fysisk och social miljö var desamma. De levde alla ett tämligen skyddat socialt liv och de befann sig i samma socioekonomiska situation. De hade tillgång till samma sjukvård. Intog samma mat och rökte inte.

Resultaten av undersökningen förbryllar. Man har frågat sig hur det kunde komma sig att livslängden varierade så stort? Hur kunde det komma sig att yttringar av lycka och glädje som ung i så hög grad kunde förutsäga hur länge de skulle komma att leva? Finns det någonting i lyckan som främjar hälsa och långt liv?

För många är sökandet efter lycka centralt. När människor blir tillfrågade om vad de önskar sig mest av livet



Allt fler anser att speciella mått på socialt kapital (tillit, samkänsla), lycka och välbefinnande bör ingå som ett av flera mått på den samlade välfärden i ett land.

så är det att bli lyckliga. Ja, det verkar faktiskt vara så att lyckan rankas som nummer ett i nästan alla länder på jorden där man undersökt saken.

Men vi tänker inte bara på oss själva. Andras lycka och välgång betyder väldigt mycket för oss själva. *"Bara barnen får det bra så blir det bra för mig"* kan man höra många säga. Och barnen är måna om att föräldrarna har det bra.

Men det är inte enkelt att säga vad lycka är. Den som känner sig lycklig vet hur det känns men att exakt förklara och beskriva det med ord är betydligt svårare. Ett vanligt sätt att definiera lycka är annars att använda stödord som glädje, förnöjsamhet och välbefinnande.

Ofta tror vi att det som vi betraktar som eftersträvansvärt i livet också är medel för att må bättre och bli lyck-

liga. Om karriären är viktig tror vi att klättringen på karriärstegen gör oss lyckliga. Om pengar är viktigt vill vi bli rika. Men våra vardagliga föreställningar om lycka är ofta falska, säger forskarna. Så verkar det vara med våra föreställningar om en rad saker och inte minst om pengar och konsumtion.

Det är sant att pengar har en mycket stor effekt på lyckan för den fattige. Att ta sig ur fattigdom leder till en mycket kraftig ökning av lyckonivån. Det är sant att en grundläggande ekonomisk trygghet är av stor betydelse för människans väl och ve. Men för den redan rike har ett tillskott på ytterligare en stor summa pengar knappt någon varaktig effekt alls på lyckan. Strävan efter mer och mer rikedom har i många fall att göra med andra saker som girighet och makt.

Men visst finns lyckan. Till de allra lyckligast hör de människor som överlevt en dödlig sjukdom, levt under mycket svåra förhållanden, varit med om personliga katastrofer som de lyckats bemästra eller betvinga. De är de som uppskattar livet mest av alla.

Man blir också lycklig av att göra gott. Att sträcka ut en hjälpande hand mår man helt enkelt bra av. Och då är man på sätt och vis tillbaka till ruta ett. För det var en av den grekiske filosofen Aristoteles poänger i sin utläggning om den mänskliga lyckan. Han betonade de moraliskt sett goda handlingarna som att vara rätträdig, förnuftig, vänlig, uppriktig och hjälpsam som källa till lycka.

Frågan om den mänskliga lyckan har också kommit upp på den politiska dagordningen. Och en ordentlig skjuts framåt fick den när de två nobelpristagarna i ekonomi Joseph Stiglitz och Amartya Sen i en rapport för några år sedan konstaterade att BNP-måttet (bruttonationalprodukten) är ofullständigt och till och med vilseledande som ett mått på människors välfärd.

Allt fler har kommit att ställa sig bakom de båda nobelpristagarnas förslag om att speciella mått på socialt kapital (tillit, samkänsla), lycka och välbefinnande bör ingå som ett av flera mått på den samlade välfärden i ett land.

Frågan om lycka har fångslat vetenskapen av och till under historiens gång. För flera av de mer kända filosoferna var lycka en central fråga. Under en stor del av 1900-talet har dock lyckoforskningen haft en undanskymd plats inom universitet och högskolor. Det är först under de senaste decennierna som lycka blivit en fråga för den



Andras lycka och välgång betyder mycket för oss. "Bara barnen får det bra så blir det bra för mig" kan man höra många säga. Och barnen är måna om att föräldrarna har det bra.

empiriska vetenskapen. Och nu verkar det som om frågan om människans lycka och välbefinnande har börjat att få fotfäste i den akademiska världen. Det våras för lyckoforskningen!

*Bengt Starrin
Professor och krönikör
bengt@starrin.nu*