

Lykkeforskning møter kritisk tenkning

Lars Laird Iversen

Lykkeforskning. En sosiologs oppdagelsesreise

Oslo: Universitetsforlaget, 2023

150 s.

ISBN 9788215035482

Michael 2024; 21: 141–142

doi:10.5617/michael.10968

Forfatteren av denne boka hadde fordommer mot bøker om lykke. De gir assosiasjoner til lettvinne råd, udokumenterte påstander og overflatiske perspektiver på eksistensielle spørsmål. Men etter systematisk gjennomgang av litteraturen får vi en nøktern analyse av innsiktene fra lykkeforskningen. Her oppsummeres den viktigste kunnskapen i et kritisk sosiologisk perspektiv.

Det er ikke så lett å definere lykke, men *opplevelsen av velvære* eller at *livet er godt*, kan være ganske dekkende. At menneskene i et samfunn opplever å ha gode liv, er viktig. Dermed er kunnskapen om hva som påvirker dette, også viktig.

Kort oppsummert er det godt dokumentert at følgende bidrar positivt til lykke: fellesskap, fysisk og mental aktivitet, å være i naturen, oppmerksom tilstedeværelse og ritualer (fra gjentakelser av godnattrutiner til religionsutøvelse). Så da er det vel bare å sette i gang? Tren, helst ute i naturen, skaff deg gode relasjoner, vær til stede, bruk hodet, dyrk ritualer!

Både lykkeforskningen og lykkelitteraturen er utpreget individualistisk orientert. Én effekt er at mye av det som både burde være et individuelt og kollektivt ansvar, utelukkende blir plassert hos den enkelte. En sliten arbeids-



taker kan ha nytte av både yoga og meditasjon, men det bør antakelig gjøres noe med arbeidssituasjonen også. Om jobben krever mer enn du kan klare, er det ikke sikkert det er fordi du har for dårlig kondis, eller har vært for lite i naturen. Arbeidslivet kan også trenge reorganisering, ikke bare den enkeltes tanke- eller atferdsmønstre.

Iversen legger vekt på det delte ansvaret, men uten å påføre individet skyld. Han fremhever potensialet den enkelte har for sin egen lykke, men legger like stor vekt på de samfunnsmessige eller strukturelle forutsetningene for gode liv.

Et samfunn bør legge til rette for mer fysisk aktivitet, kontakt med natur og deltakelse i fellesskap. Men gode tiltak kan også vendes til sin motsetning, om vi ikke er oppmerksomme på menneskets tilbøyeligheter.

Et av de mest robuste funn i lykkeforskningen er betydningen av fellesskap. Men fellesskap impliserer også utenforskap, all vår sosiale organisering innebærer at noen er innenfor gruppen, andre er utenfor. Skillet mellom innenfor og utenfor kan være uproblematisk, som å tilhøre en familie eller en arbeidsplass, men kan også representere uakseptabel diskriminering. Dersom vi for eksempel ignorerer vår tilbøyelighet til statusorientering, blir vi blinde for ubegrunnet diskriminering. Det er ekstra problematisk å tro at vi selv ikke er offer for slike tilbøyeligheter, det betyr at fordommene får «slumre videre». God politikk må også anerkjenne våre mindre hyggelige tilbøyeligheter, bare slik kan vi redusere betydningen av dem.

Innledningsvis presenterer Iversen en teoretisk modell for å forstå relasjoner mellom natur og kultur, individ og samfunn som «kan hjelpe oss til å tenke konstruktivt om forholdet mellom historisk og strukturell posisjon, og personlig ansvar». Han skriver at boka kan leses uten dette kapittelet, men jeg synes det ga et fint grunnlag for forståelse av hva samfunn og enkeltmennesker kan gjøre for å fremme gode liv. Som helhet gir boka et klokt blikk både på individuelle og kollektive faktorer – og den gir en betimelig korleksjon til tanken om at det meste er gjort, bare vi skjerper oss som enkeltmennesker.

Berit Horn Bringedal
berit.bringedal@lefo.no

Berit Horn Bringedal er sosiolog, dr.polit. og arbeider som seniorforsker i Legeforskningsinstituttet.