



Foto:  
Rune Feldt-Rasmussen

Vær god ved andre  
– også for din egen skyld



Der er dage, hvor man har overskud til både stort og småt. Hvor man smilende holder døren for andre i bagerbutikken, besøger en ældre tante på plejehjemmet og ellers bruger resten af søndagen på at samle penge ind til et godt formål. Træt? Måske. Lykkeligere? Helt sikkert – hvis man skal tro en hollandsk psykolog.

### Af Rie Jerichow

Selv om lyset er vendt, og dagene på papiret er blevet lidt længere, er godteposen med sprudlende humor, overskud og glæde for de fleste ved at være tom. Og vist kan en god portion selvoptagethed være saliggørende for en stund, men hvis det handler om at føle sig godt tilpas, ja måske ligefrem lykkelig, er renlivet egoisme kun et meget beskedent plaster på såret. Så skal der helt andre værdier i spil.

Her kommer den provokerende, hollandske psykolog Jeffrey Wijnberg ind i billedet. »Alla är vi nollor – om vi inte gör något för andra«, er titlen på hans seneste bog, der udkom på svensk i efter-sommeren 2006. Wijnberg slår til lyd for, at manglende glæde i livet hænger sammen med, at vi generelt er blevet alt for egoistiske. At vi sjældent eller aldrig spørger os selv, hvad vi kan gøre for andre mennesker, og at vi forgæves søger indad efter en mening med livet.

Men mening med livet føler vi først, når vi gør noget for andre, mener forfatteren. Derfor er det hans anbefaling, at vi udviser langt større hjælpsomhed, pligtfølelse og taknemmelighed. Så vil det vise sig, at vi helt automatisk bliver i bedre humor. Det er nemlig meget banalt; den, som

er venlig og hjælpsom, bliver også mødt mere venligt af sine medmennesker og får i sidste ende en gladere og mere positiv indstilling til livet.

**MEN KAN MAN** bevidst trække sig selv op ved hårrødderne og begynde at hjælpe andre, for derigennem at blive mere lykkelig?

»Hvis man i forvejen er meget presset og stresset, er det ikke sikkert, det vil være hverken sjovt eller gavnligt. Men hvis man føler, at man kobler af ved det, kan det sikkert godt give et større overskud. Vi ved, at mange mennesker trives med at gøre noget for andre. Man får en glæde ved at hjælpe andre mennesker, som man ikke skal underkende, og videnskabeligt kan man påvise nogle sammenhænge. Men hvad der er årsag og virkning, er ikke helt til at sige,« siger cand.psych. Ebbe Lavendt, der har specialiseret sig i den bløde del af erhvervspsykologien med særlig interesse for balancen mellem arbejdsliv og privatliv, livskvalitet og personlig udvikling.

Når man ser på lykkelige mennesker og undersøger, hvordan deres liv er skruet sammen, er der en lang række fælles træk.

»Lykkeforskningen viser, at gifte folk, der har venner og et socialt netværk, generelt er mere lykkelige. Og undersøgelser viser også,

at menneskekærlige og uselviske mennesker, der for eksempel påtager sig frivilligt hjælpearbejde, er mere lykkelige end andre.« fortæller han.

»Det er dokumenteret, at selv om vores velstand er steget voldsomt i de seneste mange år, så ligger lykkfølelser på helt samme niveau. Vores materielle velstand har ikke gjort os lykkeligere. Tvært imod har vi set en stor stigning i depressioner. WHO spår rent faktisk, at stress og depression i 2020 vil udgøre et af de mest omkostningskrævende sygdomsområder for samfundet. Så det er ikke fra materiel velstand, at man i Danmark skal regne med at få sin lykke,« påpeger Ebbe Lavendt.

Medmenneskelighed og udtalt taknemmelighed er langt mere værdifuldt.

»Hvis nogen har gjort noget for dig, og du skriver et takkebrev, som du for eksempel tager hen og læser højt for vedkommende – så giver det lykke, der beviseligt kan holde en hel måned. Men folk, der vinder i Lotto – der kan man med tiden ikke skelne deres lykkfølelse fra en kontrolgruppe« fortæller han.

[rie@berlingske.dk](mailto:rie@berlingske.dk)

Læs mere om Ebbe Lavendt på [www.reframe.dk](http://www.reframe.dk)

## Lykken er...

- Cirka 20 pct. af ens lykkfølelse er arvelig.
- 10-15 pct. af ens lykke afhænger af forholdet til venner, kæreste/ægtefælle og forældre.
- Uddannelse og indkomst kan højst forklare fem procent af ens lykke.
- Folk er generelt mere lykkelige som gifte end som enlige.
- Børn øger sjældent ens lykke (især i moderne familier, hvor begge forældre arbejder). Dog vender tendensen sig i 85-års alderen, hvor personer med børn føler sig klart lykkeligere end dem uden.
- Et religiøst eller åndeligt liv er ikke en forudsætning for lykke.
- Folk, som drikker alkohol (i begrænsede mængder), er lykkeligere end folk, som ikke drikker.
- Folk bliver lykkeligere af at gå en tur i biografen eller teatret end ved at se tv.
- Fritidsinteresser forøger lykken.
- Hjælpearbejde øger ens lykke.
- Et godt helbred er vigtigt, men forskellen er mindre markant, end man umiddelbart skulle tro.
- Mindre intelligente mennesker er lige så lykkelige som kloge.
- Mænd og kvinder er gennemsnitligt set lige lykkelige. Dog er kvinder mellem 15-30 år lykkeligere end unge mænd. Men efter 40-50-års alderen er mænd lykkeligere.

Kilde: World Database of Happiness – [www1.eur.nl/fsw/happiness](http://www1.eur.nl/fsw/happiness) og [www.aprokom.dk/cm300](http://www.aprokom.dk/cm300)