

Lykken er mangfoldig

Joar Vittersø

Lykken er mangfoldig

Lykke dreier seg både om kortvarige emosjoner og det gode liv. Engasjement og interesse oppleves på andre måter og i andre situasjoner enn velbehag og tilfredshet.

I mellomkrigstiden ble det publisert en artikkel i *Journal of Abnormal Social Psychology* med tittelen «Is the negro happy?» (Beckham, 1929). Her trenger man ikke lese mer enn tittel og årstall for å oppdage at psykologien gjennom lang tid har engasjert seg i temaer som berører livets lyse sider. Tittelen avslører også hvordan tidsånden preger våre problemstillinger og faglige formuleringer. For det tredje vil man, ved å sammenlikne Beckhams artikkel med dagens litteratur, se at det har foregått en ikke ubetydelig kunnskapsutvikling på dette feltet. Det er riktignok mye vi fortsatt ikke vet om lykke og tilfredshet, men vi vet i alle fall mer i dag enn vi gjorde for 80 år siden (blant annet at afroamerikanere i gjennomsnitt vurderer seg som mindre lykkelige enn hvite US-amerikanere).

Noe av det som er blitt tydeligere etter mange år med psykologisk forskning, er at lykken består av flere dimensjoner. Ordet lykke brukes på ulike måter. Både forskere og lekfolk snakker om lykke som en emosjon, som kortvarige glimt av lykke. Vi kan også bruke ordet om en varig tilstand av perfekt tilfredsstillelse. I en slik betydning blir lykke synonymt med det gode liv (eller kanskje det perfekte liv) og subjektivt velvære («subjective well-being»). Både som kortvarig og langvarig begrep er lykken mangfoldig. Ulike typer av gode, men kortvarige opplevelser er statistisk uavhengig av hverandre. Det å være intenst involvert i en aktivitet er en annen følelse enn opplevelsen av intenst velbehag. Man kan imidlertid argumentere for at begge opplevelsene kvalifiserer som lykkefølelse. Videre er det slik at i sin langvarige betydning kan lykke oppfattes som summen en serie enkeltopplevelser eller som en generell vurdering av vårt liv som et hele. Disse to perspektivene er ikke identiske.

Foreløpig er det vanskelig på en vitenskapelig måte å skulle avgjøre hvilken forståelse av lykke som er mest fruktbar. Er det velbehaget, slik den hedonistiske forskningstradisjonen har antatt (Kahneman, Diener & Schwartz, 1999), eller er det engasjement og mening, slik Seligman (2002) argumenterer for? Kanskje er det en serie av enkeltopplevelser, slik Kahneman (1999) mener, eller en generell vurdering av livet som et hele, slik Ruut Veenhoven (2003) hevder. Eller er det heller slik at lykken er et fasettert fenomen der flere dimensjoner er nødvendige for å gjøre begrepet meningsfullt? Mange forskere støtter et slikt syn, for eksempel Carol Ryff (1989).

I dette innlegget skal jeg argumentere for et flerdimensjonalt lykkebegrep, et situasjonsavhengig begrep som både dreier seg om kortvarige emosjoner, men også om det gode liv.

Jeg skal skissere noen av de faktorene som bør vurderes inkludert i et slikt begrep. I motsetning til hva enkelte forskere, som Martin Seligman, hevder, tror jeg ikke at alle disse dimensjonene lar seg fange opp av dimensjonen livstilfredshet alene.

Spesifikke eller generelle opplevelser

At summen av enkeltopplevelser ikke er det samme som generelle vurderinger, er illustrert av Daniel Kahneman i hans «toppen og slutten»-regel («peak–end rule»). Kahneman oppdaget at mengden smerteopplevelser i løpet av en bestemt episode ikke samsvarer med den helhetlige vurderingen av de vonde følelsene. Snarere kunne den generelle smerteopplevelsen predikeres som en kombinasjon av hvor vond den var på sitt verste, og hvor vond den var mot slutten av episoden. Det viser seg for eksempel at et flertall forsøkspersoner foretrekker en smerteepisode som varer halvan net minutt framfor en som varer i ett minutt. Forutsetningen er at det siste halvminuttet er mindre smertefullt enn det første minuttet. Siden smertemengden er lik i det første minuttet i begge betingelsene, virker et slikt valg temmelig ulogisk, men det kan altså forklares ved hjelp av «toppen og slutten»-regelen.

Det er vanskelig å avgjøre hvilken forståelse av lykke som er mest fruktbar. Er det velbehaget, eller er det engasjement og mening? Er det en serie av enkeltopplevelser, eller en generell vurdering av livet som et hele?

Så vidt meg bekjent finnes det ikke data som bekrefter en tilsvarende mekanisme for positive opplevelser, men Kahneman foreslår selv en analogi med en musikkelsker. Han eller hun hører sin favorittopera nesten helt ferdig før en skrapende lyd skjærer gjennom høytalerne. Musikkelskeren vil kanskje si at hele musikkopplevelsen ble ødelagt, selv om det faktisk bare var de siste taktene som ble ramponert. Alt fram til skrapelyden var en tilnærmet perfekt musikkopplevelse. Den ødeleggende avslutningen har ikke påvirket de intense og vellykkede musikkopplevelsene som fant sted i halvtimen før skrapelyden oppsto. Støyen ødela imidlertid minnet om den gode musikkopplevelsen, hvilket teoretisk sett er noe annet enn en ødeleggelse av de faktiske øyeblikk-for-øyeblikk-opplevelsene underveis i musikkstykket. Hvordan vi eventuelt skulle avgjøre om øyeblikkene eller helheten gir det «riktigste» bilde av opplevelsen, er selvsagt et åpent spørsmål, men det ser altså ut til at helhetsvurderingen gir bedre prediksjoner av de preferanser vi danner oss. Ikke bare gjelder dette smertesituasjonen Kahneman har undersøkt, turistenes evaluering av hvor

attraktivt et ferieopphold har vært, henger også tettere sammen med helhetsvurderinger enn de gjør med enkeltopplevelser (Wirtz et al., 2003).

Dilemmaet mellom øyeblikksopplevelser og generelle evalueringer kommer kanskje tydeligst fram hos dem som hevder at lykken først kan vurderes ved livets slutt. Seligman (2002) hevder for eksempel at filosofen Ludwig Wittgenstein var lykkelig fordi Wittgenstein selv hevdet på sitt dødsleie at han hadde levd et lykkelig liv. Fra biografier om den eksentriske filosofen vet vi imidlertid at hans tilværelse var preget av håpløse sosiale relasjoner, endeløse frustrasjoner og dype depresjoner. Bli det meningsfullt å snakke om dette som et lykkelig liv fordi Wittgenstein, rett før han døde, påsto han hadde vært lykkelig?

Opplevelsesdimensjoner

Mens William James hevdet at det fantes et ubegrenset antall følelser, skiller mange moderne emosjonsforskere mellom et relativt begrenset antall grunnleggende emosjoner. Det nøyaktige antallet varierer i ulike teorier, men mange opererer med bare én positiv emosjon (lykke). Det kan ha vært denne unyanserte forståelsen av positive følelser som bidro til at Olds og Milners berømte selvstimulerings-eksperiment fra 1954 avfødte et begrep om et behagssenter («pleasure center») i hjernen. Dersom vi tar Olds og Milners observasjoner nærmere i øyesyn, er det imidlertid andre følelser enn velbehag som virker mer dekkende for den aktuelle opplevelsestilstanden. Vi snakker tross alt om rotter som febrilsk og uten stans trykker på en spak, tusenvis av ganger, time ut og time inn. Beskrivelsene av rottenes atferd passer bedre med det vi forbinder som entusiasme og engasjement.

Ideen om en hjernestruktur som regulerer det forventingsfulle engasjementet, stemmer også med at det er dopaminerge sentre som stimuleres i slike intrakraniale selvstimuleringsstudier. Dopamin er riktignok en neurotransmitter som er involvert i mye forskjellig atferd (se for eksempel Oliver Sacks' bok «Awakenings»), men den er også kjent som et molekyl som i neurologisk sammenheng har med vilje, forventninger og måloppnåelse å gjøre. På den annen side er det en rekke opiatater som neurologisk forbindes med nytelse og velbehag. Man har for eksempel vist at rotter hvis dopaminsystem er satt ut av spill, fremdeles har evnen til å nyte god mat (selv om de ikke er motivert for å skaffe seg den). Settes opiatsystemet ut av spill, vil rottene fortsatt være motivert for å spise, men de viser ingen glede over måltidet. Det er særlig Berridge (2004) som har gjort studier på

hvordan ulike hjernestrukturer styrer opplevelser knyttet til henholdsvis forventning om måloppnåelse og faktisk måloppnåelse. Hos emosjonsforskeren Richard Davidson finner vi en liknende distinksjon mellom følelser han knytter til «pre-goal attainment» og «post-goal attainment» (Davidson, 2002).

Det er ikke bare hos rotter vi kan observere et skille mellom engasjement (forventning om måloppnåelse eller behovstilfredsstillelse) og velbehag (måloppnåelse og behovstilfredsstillelse). Menneskers selvrapporterte opplevelser viser at engasjement og interesse oppleves på andre måter og i andre situasjoner enn velbehag og tilfredshet. Erfaringsmessig vet vi også at selvrapportert lykke korrelerer høyt med tilfredshet og velbehag, og lavt med engasjement og interesse. Et interessant poeng i denne forbindelse er at ulike personlighetstrekk ser ut til å disponere for de to ulike opplevelsedimensjonene. Mens optimisme, høy selvfølelse og lav nevrotisisme ser ut til å bringe mye tilfredshet og velbehag, er det nysgjerrighet, åpenhet og til en viss grad mestringsstro som predikerer engasjement og interesse. Siden disse opplevelsedimensjonene er relativt uavhengige av hverandre, betyr dette også at optimister ikke opplever mer engasjement og interesse enn pessimister. Det er heller ikke slik at åpne mennesker opplever mer velbehag og tilfredshet enn mer lukkede mennesker.

Indremotivasjon

For å komplisere lykkebegrepet ytterligere er det trolig slik at engasjement og interesse ikke bare oppstår som forventninger om måloppnåelse. Det finnes en annen kilde til slike opplevelser, og den finner vi i indremotiverte tilstander. En vanlig definisjon av indremotivasjon dreier seg om atferd som er motivert ut fra en positiv opplevelse knyttet til atferden i seg selv, altså om handlinger som er et mål i seg selv og ikke et middel til å nå et mål. Beskrivelsen av engasjement som forventning om måloppnåelse passer derfor ikke til alle situasjoner der det er vanlig å oppleve interesse og engasjement. For å ivareta muligheten av to typer engasjement tror jeg det er nyttig å innføre et skille mellom forskjellige «modi for informasjonsbearbeiding». Jeg har lånt disse tankene av filosofen John Searle (1998), som snakker om hvordan vi i en målsettingsmodus er opptatt av å få verden til å passe med våre mål. Mål defineres ofte i motivasjonspsykologien som framtidige tilstander vi ønsker å få realisert, hvilket betyr at tilpasningsretningen («direction of fit») mellom mål og verden er slik at vi ønsker å endre omgivelsene slik at de passer med våre mål. Flere sentrale emosjonsteorier passer med en slik tankegang, som Keith Oatleys kognitive teori. For Oatley (1992) er emosjoner våre fysiske

og mentale responser på planer og mål som støter på motgang (negative emosjoner) eller medgang (positive emosjoner).

Meningsløsheten fulgte i kjølvannet av et sorgløst liv uten forpliktelser eller utfordringer

Det finnes imidlertid informasjonsbearbeiding som følger den motsatte tilpasningsretningen. I omgang med begreper og forestillinger er tilpasningsretningen snudd slik at vi forsøker å endre våre forestillinger slik at de passer med verden. Forskjellen mellom disse to måtene å forholde seg til verden på – å tilpasse verden til våre mål versus å tilpasse våre forestillinger til verden – vil prege opplevelsene vi har i ulike situasjoner. En undersøkelse av barn i ettårsalderen viste for eksempel at dersom barna ønsket å gripe et objekt som plutselig forsvant, ble de frustrerte og lei seg. De barna som observerte gjenstanden snarere enn forsøkte å gripe den, reagerte helt annerledes. Når objektet forsvant, var disse barna preget av overraskelse og nysgjerrig undring (Shapiro et al., 1998). Det er etter min mening derfor fornuftig å skille mellom to typer engasjement. I det ene tilfelle snakker vi om forventninger om måloppnåelse som kilde for positive opplevelser, og i det andre tilfelle er det utvikling av meningsstrukturer som skaper interesse og derigjennom engasjement.

«Afluenza»

Det er vel ingen urimelig tanke å anta at et godt liv veksler mellom følelser av engasjement og velbehag. Det finnes i alle fall eksempler på at ensidighet i den ene eller annen retning bærer galt av sted. En dramatisk illustrasjon finner vi på den lille koralløya Nauru, som ligger i Stillehavet nordvest for Australia (Filseth, 2001; McDaniel & Gowdy, 2000). Nauru har svært rike forekomster av fosfat (gammel fuglemøkk), som de imidlertid er i ferd med å slippe opp for. Av det som for 50 år siden var et vakkert stillehavsparadis står nå tomme daggruver tilbake som åpne sår i landskapet. På grunn av den rovdrift som har foregått ved fosfatgruvene, står øya nå på randen av en økologisk og økonomisk katastrofe. Fra et psykologisk perspektiv har det også foregått en annen, og ikke mindre tankevekkende, prosess på Nauru. Fordi fosfatdrift er svært lønnsomt, kunne innbyggerne leie inn utenlandsk arbeidskraft til å gjøre jobben med å drive den fram. Med verdens høyeste gjennomsnittsinntekt (bare slått av Kuwait) kunne Nauru-innbyggerne skumme fløten av andres arbeidsinnsats, og bruke dagene til det søte liv langs øyas vakre strender. Her spiste de feit og usunn mat og drakk alkohol. Tretti prosent av ungene skulket skolen, og foreldrene brydde seg lite. Denne

livsstilen førte til en rask økning av helseproblemer som fedme og sukkersyke. Levealderen sank dramatisk. Meningsløsheten som også fulgte i kjølvannet av et sorgløst liv uten forpliktelser eller utfordringer, førte også til et annet problem: folk hadde lite å ta seg til, mange fordrev tiden med å kjøre i fylla. Øya har nemlig en 22 km lang veistubb som omkranser den, og her forlystet berusede øyboere seg med fyllekjøring i høy fart. Fyllekjøring er sammen med diabetes og hjertesvikt den viktigste dødsårsak på øya.

Med fare for å bli formanende mener jeg Nauru står som et eksempel på en situasjon der ensidig nytelse har gått på bekostning av engasjement og utfordringer. Det finnes faktisk et begrep som fanger opp problemet Nauru-folket sliter med. Det kalles «affluenza», satt sammen av de engelske ordene for velstand og influensa. I begrepet ligger en antakelse om at man blir syk av å fråtse i overflod. Jeg tror problemet ikke skyldes overfloden i seg selv, men at overfloden gjør det fristende å velge lettvinde løsninger i møte med utfordringer. Man kjøper seg ut av ethvert problem. Det vil på kort sikt kunne sikre rask måloppnåelse, mens konsekvensene på lang sikt er mer usikre. Skal vi tro flyt-forskeren Mihaly Csikszentmihalyi, er ulempene nå i ferd med å spre seg blant velstående ungdommer i USA. Csikszentmihalyi har samlet inn beskrivelser av opplevelseskvaliteter hos landets rikeste tenåringer og fant at: «...children from the most affluent families find it more difficult to be in flow – compared with less well-to-do teenagers, they tend to be more bored, less involved, less enthusiastic, less excited» (Csikszentmihalyi, 1999, s. 826).

Selv om lykkeforskningen har kommet et stykke videre siden Beckham studerte sine afroamerikanere, handler den i hovedsak fortsatt om tilfredshetsdimensjonen. Den lille gjennomgangen jeg har presentert her, ikke minst eksemplifisert med Naurus folk og rike tenåringer, bærer i seg oppfordringen om at fokus i framtida i større grad vil utvides til også å behandle andre dimensjoner av et godt liv. Det raskt økende mangfoldet blant positive psykologer tyder på at dette er i ferd med å bli en realitet.

Joar Vittersø

Institutt for psykologi

Universitetet i Tromsø

E-post joarv@psyk.uit.no

Tlf 77 64 63 69

Rettelse: Tidsskriftet Psyke

I Karl Halvor Teigens fagesessay *Psyke 1906–1920: Det første nordiske tidsskrift for psykologisk forskning* (9/05, s. 797–802), var kildene til illustrasjonsfotografiene fallt ut. Bildet på side 801 er fra Ingemar Nilssons Sydney Alrutz och nervestrålingens problem. Særtrykk Lychnos. *Lärdomshistoriska Samfundets Årsbok 1977–1978*. Stockholm: Almqvist & Wiksell International. Resten av bildene er fra Bjarne Sode Funchs (1986) *Alfred Lehmanns Psykofysiske Laboratorium 1886–1921*. Psykologisk Laboratorium, København.

Referanser

- Beckham, A. S. (1929). Is the negro happy? *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 24, 186–190.
- Berridge, K. C. (2004). Pleasure, unfelt affect, and irrational desire. I A. S. R. Manstead, N. Fijda & A. Fischer (Eds.), *Feelings and emotion. The Amsterdam symposium* (ss. 243–262). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy? *American Psychologist*, 54, 821–827.
- Davidson, R. J. (2002). Toward a biology of positive affect and compassion. I R. J. Davidson & A. Harrington (Eds.), *Visions of compassion. Western scientists and Tibetan buddhists examine human nature* (ss. 107–130). Oxford: Oxford University Press.
- Filseth, G. (2001, 9. september). Flyktninger til dødsdømt øy. *Aftenposten*, s. 18.
- Kahneman, D. (1999). Objective happiness. I D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (ss. 3–25). New York: Russell Sage Foundation.
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.). (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russel-Sage.
- McDaniel, C. N., & Gowdy, J. M. (2000). *Paradise for sale. A parable of nature*. Berkeley, CA: University of California Press.

- Oatley, K. (1992). *Best laid schemes. The psychology of emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Olds, J., & Milner, P. (1954). Positive reinforcement produced by electrical stimulation of septal area and other regions of rat brain. *The Journal of Comparative Physiological Psychology*, *47*, 419–427.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*, 1069–1081.
- Sacks, O. (1990). *Awakenings*. London: Macmillan: Picador.
- Searle, J. R. (1998). *Mind, language and society. Philosophy in the real world*. New York: Basic Books.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness. Using the new Positive Psychology to realize your potential for deep fulfillment*. London: Nicholas Brealey Publishing.
- Shapiro, B., Prigot, F. J., Carrol, M., & Shalan, J. (1998). Infants emotional and regulatory behaviors in response to violations of expectancies. *Infant Behavior and Development*, *21*, 299–313.
- Veenhoven, R. (2003). Happiness. *The Psychologist*, *16*, 128–129.
- Wirtz, D., Kruger, J., Scollon, C. N., & Diener, E. (2003). What to do on spring break? The role of predicted, on-line, and remembered experience in future choice. *Psychological Science*, *14*, 520–524.