

Den europeiske psykologikongressen

Lykkejegeren



Astri Vannebo

JournalistMaster of Management

Arne Olav L. Hageberg

Journalist og nettansvarleg i Psykologtidsskriftet

Økonomens territorium strekker seg utover strenge tallkolonner og snevre bunnlinjer. Bruno Frey forsker også på selve lykken. Blant forskerens sikreste

lykkekort er medbestemmelse, gode relasjoner, kulturopplevelser og sånn passelig mye med penger.



LYKKEFORSKER: Bruno Frey er økonom, men forskningsfeltet omfatter langt mer, fra terrorisme og kultur til psykologi og lykke.

Penger er ikke alt, men penger er mye og helt avgjørende opp til et visst punkt. Make no mistake, sier sveitseren. Ingen blir lykkelig av å være fattig. Ingen fattige er lykkelige. Men når velstanden når et visst punkt, flater det ut på lykkeaksen. En blir ikke vesentlig lykkeligere om en har mer. På et punkt kommer andre forhold inn, som veier tyngre enn den materielle velstanden, ikke minst gode menneskelige relasjoner.

- Hvor ligger det optimale krysningspunkt for materiell velstand og gode relasjoner?
- Det varierer fra person til person. Noen er mer opptatt av penger, andre er mer opptatt av kunst, venner og familie, sier den sveitsiske økonomen og forskeren Bruno Frey, som tidlig begynte å bevege seg utenfor den tenkeboksen økonomer tradisjonelt befinner seg i. Han ble kjent for sin kritikk

av et av økonomenes hovedverk, Homo economicus, idet han hevdet at økonomene la overdreven vekt på ytre motivasjon framfor indre motivasjon, og at den økonomiske grunnmodellen ble feil når den unnlot å ta inn over seg den stoltheten en kunstner eller håndverker kan føle over sin innsats, og som trigger en drivkraft hevet over markedspriser og omsetningsverdier. Med boken Economics as a Science of Human Behaviour: Towards a New Social Science Paradigm (1990) varslet han for alvor sitt ønske om at økonomiske studier også burde omfatte andre disipliner, som psykologi, statsvitenskap og sosiologi. Bruno Frey har selv aldri studert psykologi, men sier han er en ivrig leser, og at han har latt seg inspirere av psykologer som Daniel Kahneman, Ed Djener, Sonja Ljubomirsky og Daniel Gilbert samt den gamle filosofen Jeremy Bentham. Særlig Daniel Kahneman, psykologen som fikk nobelprisen i økonomi, har en stor stjerne hos Bruno Frey.



Lykke i flytsonen

Lykkeforskning på tvers av disipliner har gjort store framskritt når det gjelder å måle individuell velferd, noe som kunne friste nasjonale ledere til å maksimere sammenlagt lykke som en sosial velferdsfunksjon. Frey mener imidlertid at en bedre tilnærming vil være å forbedre de prosessene som må til for at folk skal kunne uttrykke preferansene sine. Enkeltpersoner burde få bedre muligheter til å utvikle sine egne oppfatninger av det gode liv, både individuelt og kollektivt.

Bruno Frey sier det er mange forhold som kjennetegner dem som scorer høyt på lykke: De hjelper andre, de har mindre sykefravær og kommer sjeldnere i jobbkonflikter, de har høyere toleranse for frustrasjoner, de begår sjeldnere selvmord, de er optimistiske, energiske, fleksible og kreative.

Hans forskning har naturlig nok opptatt hans fagfeller innenfor økonomien. Men han møter nå en økende interesse også fra psykologer, noe han er svært fornøyd med. Han storkoste seg på kongressen i Oslo i juli, og sier han fikk mye ut av seminardiskusjonene omkring Mihaly Csikszentmihalyi og hans verden av flyt. Han ser gjerne flytbegrepet som en del av lykkeskalaen, med flyt som den mest personlige og mest flyktige lykkefølelsen. Hakket over plasserer han lykke, og derfra heves eller utvides lykkebegrepet til å gå over i en mer stille og langsiktig form for lykke, noe han kaller livstilfredshet eller *life satisfaction*, en mer fundamental oppfatning av hvordan en har det.

Nasjonalt velvære

Den første studien han gjorde på samspillet mellom økonomi og lykke, var *Happiness and Economics* (2002), hvor han benyttet måleverktøy som gikk utover de vanlige makroøkonomiske begrepene, som BNP, og som inkluderte subjektivt velvære. Flere land, deriblant Storbritannia og Australia, måler nå jevnlig nasjonalt velvære, og følger dermed i sporene til et riktig pionerland, nemlig Bhutan, som alt i 1970 proklamerte at de ønsket å øke Brutto Nasjonal Lykke framfor Brutto Nasjonal Produkt.



LYKKEN ER....: Penger, kjærlighet eller været? Illustrasjonsbilde: Scanpix

Tankene om å måle nasjonal lykke har også sivet inn i EU og OECD, som i fjor hadde Bruno Frey som hovedtaler ved en større konferanse om temaet. Politikere følger ham nok ellers med mer begrenset interesse, mener han.

- Vil ikke dine funn være gode verktøy for politikere som eksempelvis vil preke mer måtehold? Eller kan du se noen farer ved det?

- Ja, jeg ser en absolutt fare i at de bruker forskningen til å forfølge sine egne mål og overser behovene hos sine innbyggere. Derfor vil jeg på det sterkeste understreke viktigheten av demokrati og politisk medvirkning blant folk flest.

- Har dine funn i lykkeforskningen påvirket din egen livsførsel?

- Ja, og det i positiv retning, i den forstand at jeg innser hvor mye det betyr å ha nære relasjoner, og jeg har gitt mye større plass til samvær med venner. Nå møter jeg kamerater ute til middag annenhver måned, bare for at vi skal kunne sitte og prate og hygge oss. Det gjorde jeg ikke før.

Er ingen psykolog

Bruno Frey har også et faglig nettverk, på tvers av landegrensener, som han har holdt fast ved gjennom tretti år.

- Vi møttes på en konferanse i Østerrike og har fulgt hverandre siden. Vi er to økonomer, én filosof, en sosiolog og tre psykologer. Jeg lærer mye av dem, sier han. Så var det også blant denne lille gruppen av akademikere han først lanserte sin hang til å forske på forbindelser mellom økonomi og

lykke. Han mener han sa noe sånt som: Økonomien kan da ikke være til bare for å se hvor mye olje vi kan produsere, eller som et uttrykk for brutto nasjonalprodukt. Grunnleggende må vel økonomien være til for å gjøre folk lykkelige?



Faren er at politikere kan bruke lykkeforskningen til å forfølge sine egne mål og overser behovene hos sine innbyggere

Gruppen var umiddelbart helt med, og har siden støttet ham i hans videre forskningsferd i økonomiens yttergrenser. Etter årevis med dypdykk i økonomi og lykke ser han så langt ingen ende på det. Det er stadig mange utforskede områder som han håper å kunne gå dypere inn i. Måleverktøyene kan forbedres. Identifikasjonene kan bli skarpere. Og for all del: Ennå sitter han med en mengde åpne spørsmål: Fører penger til at mennesker blir lykkeligere? Eller er det slik at lykkelige mennesker er mer tilbøyelig til å tjene godt? Hva kommer først? Høna eller egget?

På psykologikongressen i Oslo deler han gjerne også sin uvitenhet med salen, som kvitterer med spørsmål som: Er evnen til å føle indre lykke en del av personligheten? Ser han paralleller mellom lykkekurvene og Maslows behovspyramide?

- Kanskje, kanskje ikke. Jeg vet ikke. Jeg er ingen psykolog.

Kultur gir lykke

Det finnes forbindelser mellom hans ulike forskningsfelt. De foreløpige funnene han har gjort i sine studier av økonomi og kunst, gir klare signaler om at folk som deltar i kulturelle sammenhenger, er lykkeligere enn de som oppgir at de ikke deltar. Men om det er slik at kunsten gjør folk lykkelige, eller at lykkelige folk har en tendens til å oppsøke kunst og kultur, se det er igjen et åpent spørsmål.

- Jeg kan bare si at folk som går på konserter og oppsøker museer, er lykkeligere enn andre. Hvorfor? Det ønsker vi å finne ut av, sier Bruno Frey og vender for et øyeblikk tilbake til flytbegrepet, som enkelt sagt rommer den følelsen en kan fylles av når en blir så oppslukt av det en holder på med, at en glemmer tid og sted og bare surfer produktivt i vei på en slags lykkerus. Ikke minst skapende kunstnere vil kunne gjenkjenne slike følelser. Bruno Frey er helt med på at denne type lykkefølelse også kan ha link over til autonomi, en motivasjonsfremmende faktor som danker ut mye annet.

- Noe som understøtter dette, er at også andre selvstendig arbeidende mennesker, som ikke nødvendigvis er kunstnere, scorer høyere på lykke enn folk som er ansatt i andres tjeneste. De scorer på lykke til tross for at de jobber hardere, har mindre penger og en mer risikofylt hverdag. Selvbestemmelse trigger også positivt den indre motivasjonen, som klart bidrar til den subjektive lykkefølelsen og til en generell tilfredshet med eget liv.

- Folk vil styre sitt eget liv, konkluderer Bruno Frey, og i glasskulen ser han klart hvilken vei vi må gå. At vanlige borgere blir mer involverte som beslutningstakere, og ikke bare overlater utviklingen til profesjonelle politikere. Det er fremtiden!

Lykken i et nøtteskall

Lykke & alder: Vi er lykkeligst og mest optimistiske i tenårene, siden havner vi i en bunn mellom 40 og 49, inntil det går oppover igjen. Og forutsatt god helse og andre forhold som det er kontrollert for, når vi toppen av lykke i årene mellom 60 og 69.

Lykke & ekteskap: Et klart skifte på ulykkelig-lykkelig-skalaen kan en se idet folk gifter seg. Da skyter lykkekurven fart oppover. Men varer det? Nei...

Lykke & avkom: Gjør egne barn oss lykkelige? Nei, faktisk ikke. Ikke så overraskende, mener Bruno Frey. Barn vil jo *alltid* gjøre noe annet enn foreldrene. Først når barna flytter ut, stiger lykkekurven. Hvorfor? Da er vi kvitt dem. Og da er vi stolte av dem!



Lykke & skilsmisse: Skilsmisser gjør oss ikke så dypt ulykkelige som en kunne forvente. Det kan være traumatisk nok mens det står på, men ifølge lykkeforsker Frey kommer folk seg overraskende fort og godt etter en tid. De fleste tilpasser seg det nye livet.

Lykke & utdanning: Utdanning bidrar definitivt til å gjøre oss lykkelige. Bruno Frey forklarer det med at utdanning gir oss flere valgmuligheter og en høyere grad av selvbestemmelse.

Lykke & arbeid: Arbeidsledighet er en av de absolutt heftigste faktorene på ikke-lykkelig-barometeret. Det er ikke sant at folk trives med å være arbeidsledige. Arbeid gir en følelse av liv, og er ingen byrde.

Lykke & religion: Absolutt målbart i ikke-skandinaviske land, hvor folk har et mer inderlig forhold til troen. Kirkegjengere møter andre mennesker. Det *kan* være at det er slike møter som gjør en lykkelig, mer enn religionen i seg selv.