
INDLAND

18/12/2022 KL. 07:00 | FOR ABONNENTER

På flugt fra u-lykken midt i livet

Om lidt rammer jeg mit 47'ende år – jeg ankommer dermed til de år i livet, hvor jeg ifølge statistikken er mindst lykkelig. Samtidig fortæller bedsteforældregenerationen mig, at jeg skal huske at nyde livet lige nu, hvor børnene bor hjemme og har brug for mig. Der er noget, der ikke stemmer. Kan det lade sig gøre at undslippe u-lykken midt i livet?

TILFØJ TIL LÆSELISTE



Grafik: Agnete Holk



MORTEN VESTERGAARD

Det er et par år siden nu, at jeg havde en lidt sær samtale med en kollega. Han sagde, at jeg snart ville nå det sted i livet – sådan godt midt i 40'erne – hvor jeg ville indse, at jeg skulle dø en dag.

Han smilede, da han sagde det, som om det ikke kun var en tragedie, han fremlyste. Jeg smilede også. Fordi jeg holder meget af ham, og måske fordi jeg frydede mig over, at jeg ikke følte mig ramt.

Det er sært, som samtaler nogle gange kan gemme sig i sindet for at dukke op en aften i november. Det var vel det, der skete, da jeg lå i et af husets børneværelser med en femårig hånd i min.

Med telefonen i den frie hånd, meldte jeg afbud til ugens fodboldtræning. »Skadet,« skrev jeg, men jeg kunne lige så godt have skrevet »gammel eller færdig«, for næste gang fylder jeg 47 år, og jeg er dermed endegyldigt trådt ind i den periode, hvor jeg er på bunden af livet. De år sidst i 40'erne og frem, hvor jeg ifølge internationale undersøgelser er mindst lykkelig.

” Når du bliver ældre, vil du opleve en fornemmelse af at være med på overtid. Der opstår en taknemmelighed.

Poul Joachim Stender, præst og forfatter

Eksperterne kalder det for Det Store U, som skal illustrere, at vi er mest lykkelige, når vi er unge, og når vi er gamle. Ind imellem, her midt i livet, er det tilsyneladende småt med lykke.

Udfordringerne hober sig op

Næste dag ringer jeg til Christian Bjørnskov, professor i økonomi på Aarhus Universitet og forsker i fænomenet lykke. Han forklarer, at det er universelt – »forbløffende universelt« – at mennesker i de sidste år af 40'erne er mindst lykkelige. Det handler om, at udfordringerne netop da ligesom løber sammen og hober sig op: Vi har stor gæld, lever fortravlede liv med arbejde og hjemmeboende børn.

»Og så er der en anden, måske mere afgørende ting. Det er på det tidspunkt, skuffelsen indfinder sig,« siger Bjørnskov.

»Din krop kan ikke det, som den kunne engang, den passer ligesom ikke til dig. Du blev ikke til den, som du troede, du skulle blive til. Det er det tidspunkt i livet, hvor du bliver nødt til at tage et opgør med dine forventninger til dig selv, dit liv og din krop,« siger Bjørnskov, inden han holder en pause.

Det er, som om han ved, at det her lige skal synke ind i den anden ende af røret.

»Altså, meget af det her kommer jo ligesom snigende.«

Der bliver lidt stille. Det minder om sorg, det her, for jeg kan godt se, hvad han mener, og jeg kan netop ikke vende tiden om. Jeg har vel indtil dette øjeblik set mig selv være i udvikling. Det, professoren beskriver, minder mere om afvikling.

Jeg har brug for hjælp, så jeg rækker ud til filosofen Anders Fogh Jensen, som vist er et par år ældre end mig. Når jeg har talt med ham tidligere, har det nogle gange følt sig som at trække gardinerne fra et vindue og se min egen udsigt fra en ny vinkel. Livet lukker sig ned i 40'erne, lyder hans vurdering.

»Man kan måske sige, at en opadgående erfarings- og visdomskurve krydser en nedadgående energi- og ambitionskurve i 40'erne,« siger han, inden han citerer forfatteren Herman Bang:

»Alderen slår våbnene af hænde, just som erfaringen har slebet dem skarpe.«

»Der er brug for dig«

Det er den slags sætninger, der kan sætte et skred i gang indeni. Men der er alligevel noget, der ikke stemmer. Bedsteforældregenerationen fortæller os jævnlige, at vi skal huske at nyde netop disse år, hvor børnene er små. Det er de centrale år i livet, siger de, for det er nu, der for alvor er brug for dig.

Det er den femårige hånd i min på børneværelset. Er det virkelig rigtigt, at jeg er mindst lykkelig lige nu. Er det ikke præcis omvendt? Hvem har ret: bedsteforældrene eller lykkeforskerne?

Jeg begynder at læse i bogen ”Kampen om lykken”, der bl.a. beskriver lykkens idéhistorie. Engang handlede lykken om at leve op til nogle forudbestemte normer og om at leve et liv i overensstemmelse med nogle dyder. Senere blev det en ret at stræbe efter lykke i livet. Lykken blev at opleve noget frem for at leve op til noget. Og lykken blev et individuelt projekt, altså noget, som vi hver især måtte realisere.

I dag opfatter vi det ligefrem som en ret at være lykkelig – og tilmed er det blevet en pligt at forfølge lykken.

Alfred Sköld er adjunkt i psykologi på Aalborg Universitet og medforfatter til bogen. Han argumenterer for, at man bør skelne mellem lykke og livstilfredshed. Lykken er øjeblikke af nærvær, hvor vi mister fornemmelsen for tid og glemmer alt andet. Det minder om forelskelsen, mens livstilfredshed ifølge Sköld er et rationelt projekt.

»Det handler om at se sin egen skæbne i øjnene og leve et liv, som er gunstigt for os og at tage ansvar for at leve sit liv på en forsvarlig måde,« siger han, der er skeptisk over for, om der findes en U-kurve for lykken, som betyder, at vi er mindst lykkelige – eller rettere mindst tilfredse – med livet, når vi er i 40’erne.

»At de, der har små børn, skulle være de mindst lykkelige, siger vel en del om, hvor meget mere der er i livet end det, man kan måle på en lykkeskala. Man kan sige, at mulighederne i dit liv bliver mindre, jo ældre du bliver. Omvendt kan der opstå en taknemmelighed over det liv, som man fik, når man bliver ældre. Det er vel noget af det fineste, man kan forestille sig, at nå til den erkendelse.«

En selvmodsigelse

Alfred Sköld argumenter for, at vi godt kan opleve en høj grad af mening i livet, men samtidig have lav livstilfredshed.

»Men den der følelse af at være tilfreds, hvad skal vi med den? Kierkegaard skriver i "Begrebet Angst" om »angsten for det gode«, som handler om, at det er uhyre vanskeligt at være i den tilstand, som vi kalder livstilfredshed, for hvad skal vi så? Vi har en modstand mod at være lykkedes. Det fuldendte liv er en selvmodsigelse, for vores oplevelse af os selv er, at vi altid er på vej.«

Professor Christian Bjørnskov peger på, at vi netop ikke bliver på bunden at Det Store U. Om få år vender lykken, som man siger.

»Du kommer overens med, hvad din krop kan, og hvad den ikke kan. Du vil opleve, at dine forventninger til dig selv ændrer sig,« siger han.

»Det kan være, at du finder ud af at revurdere livet – købe et mindre hus for at komme af med noget af gælden. Hvis du som jeg spiller tennis, indser du, at du ikke kan serve lige så hårdt, som du kunne engang. Derfor må du serve mere snedigt.«

Det er, som om billedet af lykken er ved at fortone sig, mens noget andet træder frem.

Vores indstilling betyder noget

Hans Henrik Knoop, lektor på Aarhus Universitet, forsker i positiv psykologi, foretrækker at tale om trivsel frem for lykke i forhold til U'et.

»Trivsel er et samlet resultat af mange forskellige livskvaliteter såsom frihed, samhørighed, kropsligt velvære og oplevelsen af at betyde noget i den større sammenhæng. Hver eneste af disse livskvaliteter er åbenlyst vigtige for os alle i hele livet. Så selv om U-kurven for den samlede tilfredshed statistisk set er reel, er det ikke noget, vi passivt bør acceptere, og der er mange veje til en mere tilfredsstillende tilværelse – også i 40'erne,« mener han.

Knoop medgiver, at der kan være gode grunde til, at niveauet af lykke er lavest i 40'erne, sådan som samfundet er skruet sammen i dag, for summen af udfordringer ved at være forsørger og at leve et travlt liv med dårlig søvn og pres på karrieren påvirker selvfølgelig den samlede trivsel. Den erkendelse bør bare ikke blive en undskyldning for at læne sig tilbage og acceptere 10 onde år frem mod de 50 år. Trivsel er ikke bare en tilstand og en oplevelse – det er også en kompetence: Man kan lære at trives – også i modgang.

»Det provokerer sommetider, når jeg siger det, fordi et dominerende narrativ i dag er, at der er nogle strukturer i samfundet, som vi ikke kan bryde ud af, og som netop påvirker vores trivsel. Men for at trives har vi alle brug for til en vis grad at opleve at være vor egen lykkes smed, hvis vi skal undgå at føle os helt ligegyldige. Samfundsstrukturene betyder selvfølgelig en masse for vor trivsel, men det gør vores indstilling til dem altså også. Man vil aldrig blive glad af at opleve sig selv som hjælpeløst offer for omstændighederne – uanset hvor elendige omstændighederne måtte være,« mener han.

Burde jeg så glemme Det Store U, og at jeg er mindst lykkelig nu i 40'erne?

»Jeg ville i hvert fald aldrig passivt acceptere det, når der faktisk kan gøres noget imod at skride ned i det. Det handler om at tage ansvar for sit liv og insistere på, at det dagligt skal være meningsfuldt og livsbekræftende, også når det er svært.«

Den fordybede tilstedeværelse

Hans Henrik Knoop mener, at et første skridt i retning af en bedre hverdagsoplevelse kan være at undgå uønskede distraktioner.

»Det kan selvfølgelig være svært, når man lever i en opmærksomhedsøkonomi, hvor der er penge i at distrahere folk og dermed fange deres opmærksomhed. Men ingen af de bedste oplevelser i livet er kendetegnet ved distraktion. Alt det fedeste er fordybet, nærværende, tilstedeværende, koncentreret aktivitet. Selv når man står blandt tusinder af tilskuere på Smukfest, vil koncertoplevelsens kvalitet afhænge af, om man kan koncentrere sig om koncerten.«

Det her begyndte som et forsøg på at flygte op ad lykkeskalaen, men måske skal jeg dvæle ved ”lige nuet”? Jeg ringer til præsten og forfatteren Poul Joachim Stender, fordi han for nogle år siden skrev bogen ”Stop op”. I Stenders bog er pointen, at vi bør tage et fjumreår, og at ordet fjumreår netop ikke burde være et negativt ord, som det er i dag.

LÆS OGSÅ

»Her kan de bare være«: Tag med til en tidslomme, hvor børnene leger som i 1980'erne



Jeg fortæller ham om mine kvaler med at være på bunden af Det Store U.

»Jeg genkender det hele,« begynder Stender, der er 66 år.

»Jeg arbejdede alt for meget, da jeg var i din alder, og børnene var små. Det handlede ikke om penge, men jeg mente, at jeg skulle revolutionere folkekirken og alt muligt, og jeg var sjældent hjemme om aftenen. I dag ville jeg ønske, at jeg havde prioriteret anderledes,« siger præsten, som forklarer, at hans kone netop valgte anderledes, for hun gik hjemme, mens børnene var små.

»I dag har hun et meget mere afslappet forhold til børnebørnene, mens jeg slet ikke kan styre det. Jeg dropper alt andet, hvis jeg kan få lov til at være sammen med de børn. Måske der er en form for aflad i det? Jeg siger i hvert fald til mine børn, at de skal lade være med at have så travlt, for de gør det samme, som jeg gjorde.«

Han mener, at den travlhed, som mange af os lever med i de år i livet, hvor børnene er små, er en slags flugt.

»Så slipper vi for at tænke for meget, og vi slipper for konflikterne i familien. Børn er fantastiske, men det er også besværligt at have små børn. Ægteskabet er også besværligt, det er bedst i små doser. Derfor fylder vi livet med travlhed, så vi slipper for at være sammen med familien. Det er nok i hvert fald en del af forklaringen.«

Vi er blevet for dårlige til at spille tiden

Poul Joachim Stender mener, at vi glemmer, at vi har et valg. Og at vi er blevet for dårlige til at spille tiden. Vi har glemt, hvad det vil sige at gå i stå, og hvor fantastisk det kan være ikke at gøre noget.

»Jeg tror, at mange får et kick ud af at have travlt, vi bliver afhængige af travlheden. For mange er ferierne en kopi af hverdagen og arbejdslivet. De sørger for, at de har travlt, bare med andre ting. Man anstrenger sig hver dag, selv om man har fri,« siger Poul Joachim Stender, der minder om, at ugen har en hviledag, søndagen.

” Det er det tidspunkt i livet, hvor du bliver nødt til at tage et opgør med dine forventninger til dig selv.

Christian Bjørnskov, professor og forsker i fænomenet lykke – om at være i slutningen af 40'erne.

»Der er en tid til at arbejde, og en tid til at hvile. Engang var der dage om ugen, hvor alting gik i stå, men det skel mellem arbejde og hvile har vi slettet. Problemet er ikke, at vi har travlt på vores arbejde, men at vi ikke har tid til fritid. Resultatet er, at vi mister fornemmelsen for døden. Og selv om du kun er 40 år, kan du jo miste det hele,« siger han, som også har en form for trøst.

»Når du bliver ældre, vil du opleve en fornemmelse af at være med på overtid. Der opstår en taknemmelighed, som at tage den sidste slurk af en god flaske Amarone. Du vil stå der og nyde børnebørnene lege i en vandpyt. Og du vil se, at det netop er det, der er meningen.«

Det perspektiv har jeg i hvert fald ikke lagt ned over mit eget liv. Jeg har fokuseret på de år, der er gået, og ikke på de år, jeg har til gode, om alt går vel.

Filosoffen Anders Fogh Jensen forklarer, at han har lagt mærke til, at mange filosoffer har skrevet deres hovedværker, da de var i 40'erne, og han spekulerer på, om det skyldes, at de da ganske enkelt har haft tilstrækkelig tid til at læse.

Er 40'erne det sted i livet, hvor vi er i stand til at udfolde vores potentiale, eller er det ønsketænkning?

»Det er måske en meget god måde at sige det på, at vores potentiale kan komme til udfoldelse. Med Aristoteles kan vi også sige, at vi har fået aktualiseret så meget potentiale for potentialer, at vi kan realisere sidstnævnte. Altså, f.eks. at blive arkitekt er at realisere et potentiale, der igen giver et potentiale for at tegne og bygge huse, hvilket der så kan blive realiseret, når vi er i 40'erne.«

Gad vide, om det også gælder provinsjournalister, tænker jeg, mens en bestemt linje i en sang af svenske Joakim Thåstrøm dukker op i mit hoved.

»Du måste måla dina mästerverk nu. Blå himmel kommer.«