

# Fødd lykkeleg

Det kan verke som om nokre menneske er fødde lykkeleg. Og nokre er det! Gena påverkar humøret – anten ein er ein glad person, eller ein er av den triste typen.

AV TRINE-LISE GJESDAL | PUBLISERT 1. DES. 2017 |  
OPPDATERT 23. JAN. 2020

DEL | LAST NED

To tvillinger står med armene i kors og ryggen mot hverandre, mens de smiler mot kameraet.

Forskar fann ut at den stabile lykka heng sterkare saman med gen enn med miljø. Foto: Shutterstock

Kva er grunnen til at du og eg er som vi er? Er det gena som bestemmer – arvematerialet frå mor og far?

Eller er det miljøet som formar oss som menneske? Altså det vi et, måten vi lever på, menneske vi er saman med og stader der vi veks opp?

Forskarane klør seg i hovudet av dette spørsmålet, og dei fleste er einige om at både arv og miljø tel. Men av og til tel gena meir enn miljøet, slik det gjeld for lykkekjensla.

## Stabil lykke

Når vi her snakkar om lykke, meiner vi ikkje den intense gleda over å få noko vi har ønskt oss lenge. Men det er den kjensla vi kjenner mest av, heile tida. Ho kan vere glad eller trist.

Denne kjensla kjem for det meste av gena. Det har lykkeforskarer Ragnhild Bang Nes funne ut. Ho er forskar ved Folkehelseinstituttet og Psykologisk institutt ved Universitetet i Oslo.

– 80 prosent av lykkekjensla som vi kjenner i kroppen heile tida, humøret vårt, kan forklarast med gen. Det betyr at kvar og éin av oss ser ut til å vere fødd med eit slags stabilt nivå av lykke, nærmast som eit personlegdomstrekk, fortel Ragnhild.

Men ingen veit enno kva for gen som gjer oss spesielt lykkelege, og både gen og miljø påverkar oss heile tida.

## Samanliknar tvillingar

For å finne ut kva som kjem av gen, og kva som kjem av miljø, har forskaren studert fleire tusen tvillingpar som har svara på spørsmål om lykke og tristheit i kvardagen. Så har Ragnhild samanlikna svara frå einegga tvillingar med svara frå dei toegga tvillingane. Einegga tvillingar har heilt like gen, mens toegga tvillingpar berre deler halvparten av gena sine.

Forskarer fann ut at den stabile lykka heng sterkare saman med gen enn med miljø. Ragnhild meiner likevel at ein ikkje skal fortvile over ikkje å ha "lykke-gena": Det er mykje ein kan gjere for å få det betre.

– Er du litt trist i kvardagen, kan du gjere ting for deg sjølv som kjennest bra. Det å gjere hyggelege og gode ting for og med andre menneske får dei fleste av oss til å føle oss betre. Som lykkeforskarer veit eg at det også verkar å bruke talenta sine og halde på med noko meningsfylt. Og så bør ein gjere mindre av det som stel lykka og humøret, avsluttar ho.

---

Meldinger ved utskriftstidspunkt 19. september 2024, kl. 12.34 CEST

Det ble ikke vist noen globale meldinger eller andre viktige meldinger da dette dokumentet ble skrevet ut.