

## Den positive psykologi om det gode liv som et lykkeligt liv

Den amerikanske psykolog Martin Seligman er en af ophavsfolkene til den positive psykologi, som er en psykologisk skole, som pointerer, at psykologien har som den fineste opgave at hjælpe personer til at føre liv præget af positivitet, gode oplevelser og lykke. Ifølge Seligman er lykke et komplekst begreb, og han skelner mellem tre former for livsindhold eller livsførelse, som på hver deres måde kan berige en person med lykke:

- Det behagelige liv
- Det engagerede liv
- Det meningsfulde liv

Man kan arbejde på at få et *behageligt liv* ved at forsøde det med ting, oplevelser og aktiviteter, der giver en nydelse. Man kan f.eks. spise chokolade, se gode film i biografen, få orgasmer, tage på spændende rejser, tage kokain o.l. Jo oftere man gør dette, des behageligere liv vil man få. Denne form for lykke kan føles som ret intens, fordi den hænger sammen med dopaminudskillelser i hjernen (se kapitel 5 om hjernens belønningssystem). Nydelsen vil dog ofte være kortvarig (sekunder eller timer), og selvom man hyppigt oplever dopaminudskillelser, vil man også fornemme, at der er dybere niveauer af livstilfredshed, som man kan opnå.

De fleste vil opleve, at det netop giver en dybere tilfredsstillelse at leve et *engageret liv*, dvs. et liv, hvor man ikke kun søger en her-og-nu nydelsestilfredsstillelse, men hvor man engagerer sig i noget, der får en til at glemme sit ego. Denne slags tilstande kaldes ofte *flowtilstande*. Det kan f.eks. være, at man bruger tid på gode snakke med venner, at man fordyber sig i arbejdsopgaver, eller at man tilegner sig ny viden om verden. Det engagerede liv kræver ofte, at man har kontakt til og udlever bestemte karakterstyrker eller dyder, f.eks. lydhørhed, vedholdenhed eller lærelyst.

Endelig kan man have et mere eller mindre *meningsfuldt liv*, dvs. man kan bruge sit engagement og sine karakterstyrker på meningsfulde formål, som rækker ud over en selv. Det kan være, at man i flere år har dyrket en sport, fordi man elsker at fordybe sig i træningen, at deltage i konkurrencer, og fordi det giver en masse flowoplevelser. Meningsfuldheden kan så støde til, når man begynder at træne andre i sporten. Seligman mener, at det kan være højest forskelligt fra person til person, hvad man finder mening i, så længe det er noget, der er (meget) større end ens selv. Det handler ikke om at beskæftige sig med noget, som er universelt accepteret og værdifuldt – det kan sagtens

være meningsgivende for en person at være en del af en terrororganisation, hvor man kæmper for en større sag.

Nogle psykologer – f.eks. Roy Baumeister – har rettet en kritik mod den positive psykologis sammenkobling af begreberne om lykke og meningsfuldhed. De mener, at de bør holdes adskilt, fordi vi netop ser eksempler på personer, som lever et meningsfuldt liv, men som ikke regner sig selv som lykkelige (se nedenfor om det eksistenspsykologiske perspektiv). Generelt bruger mange forskere betegnelsen livstilfredshed i stedet for lykke, fordi ordet lykke i dagligsproget bruges om tilstande med meget høje glædesniveauer og boblende følelser (dvs. det, der ligger i Seligmans begreb om det behagelige liv).

### REFLEKSION:

Reflekter over dit eget liv ud fra Seligmans tredeling: På hvilke måder er dit liv behageligt, dvs. hvad gør du for at opnå nydelse? På hvilke måder engagerer du dig i noget, du bliver helt opslugt af? Og bruger du også tid på noget, som er dybt meningsfuldt, fordi det ikke handler om at opnå noget til dig selv?



Engagerer du dig også i noget, som bringer dig i flow? Hvilke af dine karakteregenskaber bruger du i dette fordybelsesarbejde?



### Teknikker til at øge livstilfredsheden og lykken

Positive psykologer som Martin Seligman og Sonja Lyubomirsky har på baggrund af bl.a. eksperimenter og spørgeskemaundersøgelser fundet frem til en række teknikker, som man let kan praktisere, og som kan have en positiv effekt på ens lykkeniveau eller livstilfredshed:

- **At undlade at udtrykke negative emotioner:** Selvom mange måske tænker, at det gavner, hvis man udtrykker de negative emotioner, man oplever (f.eks. vrede, skuffelse m.v.), så viser det sig, at det kan lede til større tilfredshed, hvis man *ikke* gør dette. Det bliver derved lettere at slippe fortidens ærgerlige oplevelser og at fokusere på det positive, der ligger foran en. Denne teknik handler derfor om at øge muligheden for at få et behageligt liv.

### Tema: Det gode liv

- **At praktisere mindfulness:** Mindfulness er en meditationsform, som består i, at man øver sig i blot at *registrere* de tanker, man tænker, de kropsformannelser, man mærker, og de følelser, man føler – dvs. at man kun observerer disse ting uden at lade sig rive med af dem. På den måde kan man blive bedre til at undgå at vurdere alt det, der sker, og man kan derved tage pusten ud af f.eks. negative tankerækker. Man er mere til stede i øjeblikket og kan opleve en større sanserigdom ved f.eks. spisning (som mange ikke er fuldt til stede i, fordi de samtidig ser tv, tjekker sociale medier eller snakker med andre).
- **At nedskrive dagens positive ting og oplevelser:** Hver dag – f.eks. inden man går i seng – nedskriver man tre eller flere gode ting, der er sket i løbet af dagen. Teknikken har til formål at opøve evnen til at fokusere på alle de positive ting, som man oplever i løbet af en dag, men som man måske ikke får anerkendt nok. Denne teknik handler også om at øve sig på at leve behageligt, dvs. få den fulde nydelse ud af de ting, man møder i sit liv.
- **At gøre noget godt for andre:** Hjælper man andre, er en sideeffekt, at man selv får det bedre. Ikke fordi man varmer sig ved tanken om at have været et godt menneske, men fordi det simpelthen opleves positivt at hjælpe andre. Her har vi at gøre med at skabe mere engagement i livet, og hjælpsomhed ligger der også en stor meningsfuldhed i.

- **At udtrykke taknemmelighed:** Det har en rigtig god effekt at udtrykke oprigtig taknemmelighed over for andre. Det kan man gøre på forskellige måder: Man kan skrive en sms-besked, en e-mail eller et gammeldags brev, hvori man udtrykker noget, som man er taknemmelig over, at modtageren har gjort, stadig gør eller er for en. Og så kan man selvfølgelig vælge den stærkere variant, hvor man udtrykker taknemmeligheden ansigt til ansigt. Hvis denne teknik virker akavet, kan man passende spørge sig selv, hvori det akavede ligger. Hvem vil ikke være glade for at få at vide, at de betyder noget for nogen?

Ifølge Martin Seligman og hans positive kolleger er lykken et centralt element i det gode liv, og det viser sig også, at lykkelige mennesker bl.a. er mere sunde, mere succesfulde og lever længere end ikke-lykkelige mennesker. Lykke er altså korreleret med en række andre livsaspekter, som mange forbinder med at have et godt liv.



At være besøgsven for en ældre medborger er en måde at gøre noget godt for andre.

### Et værktøj til at måle lykke og livstilfredshed: Satisfaction With Life Scale

I mange lykkeundersøgelser måler man deltagernes lykkeniveau med værktøjet Satisfaction With Life Scale (SWLS). Dette værktøj indsamler data om folks *subjektive trivsel* (eng. *subjective well-being*), fordi der er tale om selvrapportering, og fordi man ikke har opstillet rammer for, hvad der er godt livsindhold. Når man bruger SWLS, beder man folk om at give en vurdering fra 1-7 ved fem udsagn, hvor 1 betyder, at man er stærkt uenig i udsagnet, og 7 betyder, at man er stærkt enig i udsagnet (en Likert-skala). De fem udsagn er:

- I de fleste henseender er mit liv tæt på mit ideal.
- Betingelserne for mit liv er fremragende.
- Jeg er tilfreds med mit liv.
- Indtil nu har jeg fået/opnået de vigtige ting, jeg ønsker i livet.
- Hvis jeg kunne leve mit liv om igen, ville jeg ændre næsten ingenting.

Når man så tæller vurderingerne sammen, får man et resultat, som falder i en af følgende kategorier:

- 5-9: Du er særdeles utilfreds med dit liv.
- 10-14: Du er meget utilfreds med dit liv.
- 15-19: Du er noget utilfreds med dit liv.
- 20-25: Du er lidt tilfreds med dit liv.
- 26-30: Du er meget tilfreds med dit liv.

### Faktorer, der øger folks livstilfredshed

Psykologiske og sociologiske forskere har indkredset nogle af de faktorer, som på både individuelt og nationalt plan skaber livstilfredshed. Her følger et uddrag af disse faktorer:

#### Faktorer på nationalt plan:

- At der hersker en udbredt tillid i en befolkning. I Danmark har vi -globalt set - en bemærkelsesværdig høj tillid til vores medmenesker inklusive staten.
- At man som borger har mange rettigheder og meget frihed og medbestemmelse (f.eks. i form af demokrati).
- At der er en høj grad af tryghed og retsbeskyttelse.
- At der er nogenlunde økonomisk lighed i et land. Nogle undersøgelser peger f.eks. på, at det ikke er ens indkomstniveau, der gør en glad, men om man tjener noget bestemt i forhold til andre.

#### Faktorer på individuelt plan:

- Ens personlighed - f.eks. graden af udadvendthed. I mange livstilfredshedsundersøgelser scorer udadvendte (ekstroverte) mennesker markant højere end introverte mennesker, fordi man henter meget livsglæde i sociale relationer, hvilket ekstroverte gennemsnitligt bruger mere tid på.
- At man har en religiøs tro eller en spirituel praksis, fordi disse ting er kilde til meningsfuldhed, og fordi de ofte bliver praktiseret i et fællesskab.
- At man har en evne til at kunne kontrollere (store dele af) sit liv.

## Det eksistenspsykologiske syn på det gode liv: autenticitet

Handler det gode liv om bare at have det lykkeligt og være anerkendt, eller er der andre aspekter, man skal tage i betragtning? Det mener den eksistentielle psykologi, som pointerer vigtigheden af den måde, hvorpå man forholder sig til de livsvilkår, som vi mennesker er underlagt. Som blandt andre den amerikanske eksistentielle psykolog Irvin D. Yalom påpeger, er alle mennesker underlagt fire grundlæggende og alvorlige livsvilkår:

- **Døden:** Vi og de mennesker, vi kender og elsker, skal alle dø. Når vores kroppe dør, så dør vi også.
- **Meningsløsheden:** Vi mennesker er meningsløsgørende væsener; vi prøver at finde mening i alle de ting, vi oplever, men der er i bund og grund ingen universel, spirituel, kosmisk eller guddommelig mening i tilværelsen. Verden er fuldkommen meningsløs.
- **Friheden:** Vi er fundamentalt set frie væsener. Vi har en fri vilje, og det betyder også, at vi hver især har det fulde ansvar for, hvordan vi handler, og hvordan vi forholder os til de ting, som sker for os.
- **Isolationen (aleneheden):** Fra vi bliver født, til vi dør, står vi alene. Vi kan have givende og tætte relationer til andre, men vi er aldrig fuldkommen forbundet med andre; der vil altid være en adskillelse mellem os.

En af den eksistentielle psykologis hovedpointer er, at fordi der netop er tale om livsvilkår, så nytter det ikke at prøve at flygte fra disse realiteter. Når man bliver konfronteret med dem og bliver bevidst om deres alvorlighed, kan det ofte resultere i enten (døds)angst, fortvivelse eller depression. Men den eksistenspsykologiske pointe er, at man altså ikke skal hverken flygte fra disse sindstilstande eller lade sig fuldkommen opsluge af dem. Man må arbejde på at leve sit liv *på trods* af de hårde omstændigheder. Dette eksistentielle arbejde handler bl.a. om at tage fuldt ansvar for sine valg i tilværelsen. For selvom der er mange omstændigheder, man ikke kan ændre på (f.eks. voldsomme uheld eller handicap), så kan man stadig selv vælge, hvordan man *forholder sig* til disse ting. På samme måde skal bevidstheden om, at verden er meningsløs, ikke føre til inaktivitet eller selvmord, men til at man selv skaber meningsfuldhed i sit eget liv.

Det gode liv handler eksistenspsykologisk set om, at man erkender alvorligheden i livsvilkårene og virkelig forholder sig til dem og skaber sin egen mening i tilværelsen. Det kan godt være, at livet så ikke vil være specielt behageligt, men pointen er netop, at livet på mange måder ikke er en dans på roser. Det eksistenspsykologiske perspektiv kan dermed give en forklaring på, hvorfor de fleste forældre oplever det som livsberigende at få børn – på trods af at det at få børn forårsager en væsentlig reduktion af ens glæde og en markant forøgelse af negative emotioner i ens liv. Denne sammenhæng er blevet påvist af blandt andre sociologen Robin W. Simon i 2005 på baggrund af analyser af det kæmpestore datamateriale i den amerikanske National Survey of Families and Households, som havde et sample på 13.017 voksne amerikanere.

Ved at forholde sig til de eksistentielle livsvilkår – og danse med den medfølgende angst – kan man komme til at leve et *autentisk* liv uden eksistentiel flugt eller illusioner, og det er for eksistentialisten et godt liv. *Memento mori*, som man siger med et gammelt latinsk udtryk: Husk, at du skal dø – og med bevidstheden om dette kan du i højere grad værdsætte hver dag, som du lever.

