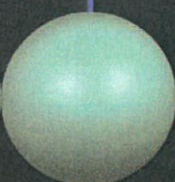
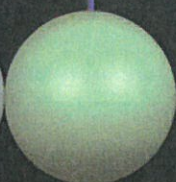


T H O M A S N I E L S E N

ELEMENTÆR PSYKOLOGI



– med netadgang til mere end
1000 perspektiverende artikler

F R Y D E N L U N D

lighed, selvom der bestemt ikke er nogen skarp grænse mellem disse følelser, og de kan udmærket være til stede samtidig i en positiv oplevelse af livet. Begrebet *glæde* kan måske opfattes som et fælles overbegreb til de tre nævnte positive følelser, men der er som nævnt ikke megen enighed om brugen af disse begreber om positive følelser.

Tilfredshed

Tilfredshed er en forholdsvis stille følelse, der sjældent medfører de store kropslige forandringer, men som til gengæld kan være langvarig og give hele tilværelsen et positivt skær. Tilfredshed opstår ofte blot, når man generelt føler, at det går godt i livet. Mere præcist kan man dog sige, at tilfredshedsfølelsen ofte er forbundet med oplevelsen af, at man får et eller flere behov tilfredsstillet (deraf ordet tilfredshed). Vi kan således føle os særdeles tilfredse efter et godt måltid eller efter en veloverstået fodboldkamp, hvor man har fået tilfredsstillet aktivitetsbehovet og måske også statusbehovet, (hvis man har vundet over modstanderen). Eller efter en lang arbejdsdag, hvor man får udrettet alt det, man har sat sig for. Man kan selvfølgelig også mere vedvarende føle sig tilfreds eller utilfreds med sine arbejdsvilkår, sin løn, sit parforhold, sin regering osv.

Nogle forskere mener, at man kan tale om en 'generel livstilfredshed' ud fra summen af de enkelte tilfredshedsreaktioner ved opfyldelsen af de forskellige behov, man har. Forskellige behov har forskellig betydning for forskellige mennesker. Nogle har fx et stærkt behov for en høj løn (måske fordi de har sat sig i store udgifter), og deres tilfredshed med tilværelsen afhænger således mere af lønnen, end det gælder for mange andre mennesker. Tilfredshedsfølelsen afhænger dog ikke blot af styrken af det bagvedliggende behov og dets eventuelle tilfredsstillelse, men også i høj grad også af vores tænkning, specielt vores *forventninger* til, hvad vi synes, vi bør opnå af tilfredsstillelse. Hvis man forventer en høj løn, kan man blive utilfreds med en løn, som gør andre – med mere beskedne forventninger – helt tilfredse. Hvis man

mellem
dig i en
tes som
n der er
ber om

edfører
an være
redshed
i livet.
ofte er
hov til-
os sær-
ået fod-
ovet og
odstan-
ettet alt
vedva-
kår, sin

livstil-
ner ved
e behov
e har fx
g i store
således
ker. Til-
det bag-
nen også
nger til,
rventer
r andre
is man

forventer, at den glødende forelskelse, man oplever i de første måneder af sit nye parforhold, skal holde livet ud, bliver man let utilfreds senere hen, idet den positive følelse, vi kalder forelskelse rent biologisk ser ud til at være temmelig tidsbegrænset (se senere om kærlighed).

Man kunne på baggrund af den simple psykologiske lovmæssighed om tilfredshed som afhængig af forventningens størrelse komme til den konklusion, at vi alle kunne blive mere tilfredse, hvis vi bare *ventede os mindre* af tilværelsen. Hvorfor gør vi så ikke bare det? Det er formodentlig på grund af det, Søren Kierkegaard kaldte »forventningens glæde«, altså den omstændighed, at forventningen om noget godt senere hen allerede på forhånd kan give os en slags »forsrudsglæde«. Denne glæde vil vi nødig undvære (og den fungerer i øvrigt også som drivkraft med hensyn til at udvikle en energisk adfærd for at opnå et godt resultat), så derfor skærer vi ikke bare ned på vores positive (glædelige) forventninger for at opnå mere tilfredshed senere hen. Men prisen for at dyrke forventningens glæde ved at skrue *op* for sine forventninger er, at man så i højere grad risikerer at blive slemt skuffet senere hen. Det gælder altså om at finde en rimelig balance mellem at søge forrudsglæde ved store forventninger og på den anden side undgå svære skuffelser, ved netop *ikke* at skrue for meget op for forventningerne. Folk, der er kronisk utilfredse med alting og folk, der nøjsomt tager imod alt, hvad de tilbydes uden at opnå særlig meget, har altså på hver sin måde svært ved at finde denne balance.

Lykkefølelse

Ordet 'lykkelig' bruges undertiden på en måde, der svarer til at være »særdeles tilfreds«, og det har vi allerede diskuteret ovenfor, men ordet lykkelig bruges også om en særlig heftig følelse, der opstår, når man oplever pludselige, store evt. uventede glæder. Man bliver »lykkelig«, når man endelig opnår en ønsket forfremmelse, eller når man vinder en stor pengesum, eller når den elskede viser klare tegn på gengældelse af ens følelser. I sådanne og

lignende situationer er det alt for »blegt« at tale om tilfredshed, og derfor bruger vi gerne det stærkere ord lykkelig. Der er også den forskel på følelserne tilfredshed og lykke, at kun den sidste er så stærk, at der opstår kropslige symptomer fx hjertebanken. Man kan måske undre sig over, at også positive lykkelige følelser medfører adrenalinudskillelse og hjertebanken fuldstændig som ved angst og vrede, men den biologiske mening med dette er nu god nok. At blive overvældet af noget pludseligt »godt« for et fortidsmenneske, fx synet af en herlig hjort, der giver løfte om masser af mad, eller synet af en kønsmoden partner, der giver løfter om sex, kan også kræve stor muskelaktivitet for, at den lykkelige situation kan resultere i henholdsvis mad eller sex. Også i disse tilfælde kunne det for fortidsmennesket være særdeles nyttigt med en energiserende adrenalinproduktion. Men ligesom det gælder med de negative følelser, er der for vore dages civiliserede mennesker sjældent brug for de store muskelaktiviteter ved lykkefølelser. Adrenalinreaktionen kan dog alligevel tjene til at gøre denne lykkefølelse stærkere og mere »overvældende«. (Der er dog eksempler på mennesker med svagt hjerte, der er faldet om med pludselig hjertedød ved en overvældende lykkelig oplevelse).

Der er også en tredje forskel mellem tilfredshedsfølelse og lykkefølelse, nemlig den triste kendsgerning, at lykkefølelser til forskel fra tilfredshed sjældent er særlig langvarige. Studier over folk, der har opnået en pludselig lykkefølelse – ved fx at vinde store gevinster i lotteri eller at få »ja« ved et frieri til den elskede eller ved at opnå en ønsket forfremmelse – viser, at der som regel forekommer en afblegning af denne lykkefølelse efter i gennemsnit tre til fire måneder. Herefter er de lykkelige mennesker kommet ned på jorden igen.

En særlig form for lykkefølelse er i nyere tid beskrevet af den amerikanske (polskfødte) psykolog Csikszentmihalyi, som har en tilstand, han kalder *flow*, et ord, som det er svært at oversætte til dansk, så vi bruger også ordet *flow* her. Csikszentmihalyi har ud fra egne erfaringer og ud fra interviews med en lang række mennesker fundet ud af, at der ofte opstår en intens behagelig følelse – noget nær lykke – når man er helt fordybet i sit arbejde,

tilfredshed,
Der er også
den sidste er
banken. Man
følelser med-
dig som ved
tte er nu god
for et fortids-
e om masser
ver løfter om
lykkelige si-
gså i disse til-
s nyttigt med
n det gælder
iserede men-
ved lykkefø-
lat gøre den-
(Der er dog
ldet om med
oplevelse).
edsfølelse og
kkefølelser til
Studier over
d fx at vinde
den elskede
der som regel
ter i gennem-
nesker kom-

kreket af den
alyi, som har
at oversætte
atmihalyi har
n lang række
ens behagelig
i sit arbejde,

og det går så godt, at tiden flyver af sted, uden at man tænker på det. Csikszentmihalyi mener altså, at dette at være totalt opslugt af et arbejde eller anden målrettet aktivitet, som bare lykkes over al forventning, giver en intens tilfredshed, der nærmest fortjener betegnelsen lykkefølelse. I en mere nøgtern biologisk belysning kan man også opfatte denne følelse af flow som udtryk for en stærk tilfredsstillelse af et mestringsbehov, som bliver »lykkeligt« tilfredsstillet i den vellykkede arbejdsproces.

Kærlighed

Kærlighed er som bekendt betegnelsen for den positive følelse – eller de positive følelser – der binder to elskende sammen mere eller mindre langvarigt. Når vi ser på kærligheden som en følelsesmæssig tilstand, tyder forskningen på, at der sandsynligvis er tale om *tre* ret forskellige følelser, der typisk optræder i en bestemt rækkefølge. Således optræder der som regel først en heftig *forelskelse*, derefter en længerevarende '*romantisk kærlighed*' og endelig en tidsubegrænset '*venskabelig kærlighed*', der i heldige tilfælde kan vare livet ud. I forskellige parforhold kan der dog forekomme en lidt forskellig rækkefølge af disse følelser, og der kan være tale om, at de dukker op og forsvinder på uforudsigelige tidspunkter i livet. Men den rækkefølge af følelsesmæssige begivenheder i forbindelse med kærlighedslivet, der blev beskrevet ovenfor, er altså ifølge forskningen den mest almindelige og også den, der ifølge de fleste forskere giver den bedste biologiske »mening«.

Forelskelse. Forelskelsen er måske den mest mystiske og gådefulde af de tre kærlighedsformer. Forelskelsen er især karakteriseret ved fire ting: For det første en *voldsom tiltrækning* til genstanden for de kærlige følelser, men ikke nødvendigvis en tiltrækning, der opleves som seksuelt betonet. Det er nærværet med den elskede, som er målet i sig selv. For det andet en »*besættelse*« af den elskede, så man næsten ikke kan tænke på andet, og måske endda i perioder knap nok kan spise noget. For det tredje en *fascination*