

BLIV LYKKELIG MED VILJE

Lykke er langt hen ad vejen en række basale færdigheder, vi kan tillære os - som f.eks. at se lyst på tilværelsen, at kunne tilgive og komme videre samt at udvise taknemmelighed.

Det mener sundheds- og erhvervspsykolog Ebbe Lavendt, der i 2017 blev interviewet til BT-artiklen "Det er tanken, der tæller". I den forbindelse blev han bedt om at kommentere på 11 gode råd fra bogen "Kunsten at leve godt" af Rolf Dobelli, der sætter fokus på, hvad et positivt mindset kan gøre for vores daglige lykke. Denne artikel er baseret på Ebbe Lavendts forberedelse til interviewet.

HVAD HAR STØRST BETYDNING FOR VORES LYKKE? HVOR MEGET BETYDER VORES RAMMER?

Vores rammer har betydning for vores lykke. Arbejdsløshed tager eksempelvis hårdt på os. Men så snart vi får tag over hovedet og kan spise os mætte hver aften, betyder penge f.eks. ikke så meget mere. De mest lykkelige mennesker har nære relationer og er sjældent alene. Så vores rammer har en del at skulle have sagt, men de er ikke altafgørende for vores lykke. Der findes eksempelvis lykkelige mennesker i Calcuttas slumkvarterer.

KAN MAN BLIVE LYKKELIG VED AT OPDYRKE ET POSITIVT MINDSET? OG ER DET OVERHOVEDET EN GOD / BRUGBAR MÅDE AT ANSKUE LYKKE PÅ?

Lykke kan betragtes som nogle færdigheder og overbevisninger. Dvs. man kan være lykkelig på trods af dårlige omstændigheder. Omvendt formår nogle også at være ulykkelige på trods af gode omstændigheder. Vi reagerer nemlig ikke så meget på omstændighederne i sig selv, men snarere på ændringer af omstændighederne. Mister jeg eksempelvis mit job og må flytte fra en stor strandvejsvilla til en treværelses lejlighed på Nørrebro, bliver jeg mere ulykkelig end min nabo, der er gået fra et kollegieværelse til en toværelses lejlighed. Objektivt set burde jeg være mere lykkelig end ham. Min lejlighed er jo størst, men jeg reagerer naturligvis på den negative ændring.

Vi vænner os i øvrigt hurtigt til både gode og dårlige omstændigheder. F.eks. er der lavet undersøgelser af lottovindere, som man har sammenlignet med personer, der er blevet lamme fra enten hoften og ned eller halsen og ned. Efter et års tid ligner begge grupper nogenlunde sig selv igen. Lottovinderne er kun en lille smule lykkeligere end tidligere, og de lamme er kun en lille smule mindre lykkelige.

Vores følelser er nemlig som en termostat, der næsten altid vender tilbage til udgangspunktet. Det er godt, når der sker noget skidt, men lidt ærgerligt for alle deltagerne i rotteræset, for de bliver ikke varigt lykkeligere, bare fordi de får et større hus, en dyrere bil, en nyere smartphone osv. - kun ganske kortvarigt.

HAR VI OVERHOVEDET BRUG FOR DEN SLAGS RÅD?

Forskere har endnu ikke fundet noget, som varigt hæver vores lykkeniveau. At miste et barn eller en ægtefælle kan til gengæld varigt trække ned – i hvert fald op til 7 år. Længere har man ikke målt.

Hvis man ønsker at blive så lykkelig, som man kan, skal man - ud over ydre omstændigheder som at bo et fredeligt sted, i et land med en god økonomi, og hvor der er tillid og tolerance m.m. - også gøre noget for at opleve positive følelser. Man kan f.eks. engagere sig i noget, pleje nogle nære relationer, bidrage til et fællesskab (f.eks. en arbejdsplads, en forening osv.) og eventuelt dyrke nogle livsprojekter. Det er således bestemte typer af adfærd og overbevisninger - f.eks. taknemmelighed - som man kan arbejde på og derigennem blive mere lykkelig. Derfor giver det mening at følge nogle råd, især hvis de er forskningsbaserede.

Der er gennem årene blevet sagt en forfærdelig masse velmenende vrøvl inden for selvhjælpsindustrien. Med den psykologiske forskning i bl.a. lykke er der udviklet flere øvelser, som med større sandsynlighed giver positive resultater. Det svarer lidt til, at vi har fået testet, om medicinen rent faktisk virker – og det gør meget af den. Man kan med andre ord godt blive mere lykkelig med vilje, hvis det er det, man vil bruge sin tid og sine kræfter på.

ROLF DOBELLIS 11 MENTALE RÅD

I bogen "Kunsten at leve godt" giver Rolf Dobelli 11 mentale råd til, hvordan du kan blive lykkelig:

1. Vid, at ikke alt er perfekt

Det gode liv opnår du kun, hvis du indstiller dig på, at det perfekte liv ikke findes – hverken i privat- eller arbejdsliv. Praktiser derfor kunsten at korrigere, så du løbende ser på, hvad der fungerer og ikke gør. F.eks. i dit parforhold, der konstant skal plejes og passes med finjusteringer og reparationer for at få til at fungere - eller tilsvarende på dit job.

2. Vær ufleksibel

Har du taget en beslutning om, at du ikke vil spise slik eller give efter for plageri, så hold fast. Hvis du demonstrerer konsekvent kompromisløshed på bestemte områder, signalerer du, hvor du står, og hvor der ikke er noget at forhandle om. Hver gang situationen opstår, behøver du ikke overveje fordele og ulemper. Den afgørelse er allerede truffet, og det koster ikke tankemæssig energi. Flexibilitet gør dig med andre ord ulykkelig og træt og fjerner dig fra dine mål.

3. Har du en sort boks?

Ethvert styrt gør alle fremtidige flyrejser mere sikre. Dette princip – 'Black Box Thinking' – er et fremragende tankeredskab, som også kan overføres til andre områder af tilværelsen. Når du f.eks. træffer en vigtig beslutning, skriver du dine antagelser og overvejelser ned. Hvis den vigtige beslutning var et fejlskud, kigger du efter i din sorte boks og analyserer nøje, hvilke overvejelser der har ført til denne fejl. For hver gang du forstår årsagen til en fiasko, bliver dit liv bedre. De bedste forudsætninger har du, hvis du har en samlever eller en ven, som fortæller dig den usminkede sandhed. Men med tiden lærer du at tage den andens vurdering alvorligt.

4. Stop din behagesyge

Det er ok at sige nej, hvis nogen spørger dig om en tjeneste. De færreste, der beder dig om noget, vil straks rubricere dig som et umenneske af den grund. Tværtimod vil de i det skjulte beundre dig for din konsekvente holdning, og du slipper for at gøre ting, du egentlig helst var fri for.

5. Oplev!

Når du tænker intenst på nye ting, du har købt, bliver du glad. Men når du bruger dem i hverdagen, synker disse ting ned i dit hav af tanker – og dermed drukner også den virkning, de vil have på din livskvalitet. Dertil kommer de skjulte udgifter i form af den tid og de penge, du bruger til vedligeholdelse. Hvis du stræber efter et godt liv, gør du klogt i at holde igen med at købe nye ting. Prøv i stedet at investere i oplevelser fremfor i fysiske ting: Som f.eks. at læse en god bog, at tage på udflugt med familien, at spille kort med vennerne etc.

6. Fokusér på styrker

Hold op med at ærgre dig over dine svage punkter. Lad salsaundervisningen ligge, hvis du er født med to venstrefødder. Hold op med at drømme om en kunstnerkarriere, hvis dit barn ikke kan se forskel på, om du har malet en hest eller en ko. Og slå tanken om din egen restaurant ud af hovedet, hvis du bliver stresset over bare at få besøg af din tante. Faktum er: Det er fuldkommet ligegyldigt, hvor mange områder du er gennemsnitlig eller undergennemsnitlig på. Hovedsagen er, at du på i hvert fald ét område ligger langt over gennemsnittet – og allerhelst i hele verden. Hvis du er det, har du gode forudsætninger for et godt liv.

7. Vær ligeglads med 'likes'

Hvad andre mennesker mener om dig, er ikke nær så vigtigt, som du tror. Hvis du ikke ligefrem er politiker eller kendis og tjener dine penge på reklamer, så lad være med at bekymre dig om dit ry. Det vil skåne dig for den følelsesmæssige rutsjebanetur – du kan alligevel ikke styre dit omdømme i det lange løb.

8. Undgå skuffelser

Du kan ikke ændre på andre mennesker – ikke engang din partner eller børn. Derfor bør du undgå situationer, hvor du kan føle dig nødsaget til at ændre på andre mennesker. Det vil spare dig for både ulykker, udgifter og skuffelser.

9. Drop klager og selvmedlidenhed

Du må acceptere den kendsgerning, at livet ikke er fuldkomment. Hvis du kan gøre noget ved dit nuværende livs genvordigheder, så gør det. Hvis du ikke kan gøre noget, må du holde situationen ud. For det første hjælper det dig ikke til at overvinde din ulykke i den tid, det står på, og for det andet lægger du din ulykkelige selvdestruktion oven i den egentlige ulykke.

10. Nedfæld bekymringer

For det første: Sæt 10 minutter af om dagen, hvor du noterer alt, hvad du tænker på – uanset hvor berettiget, idiotisk eller uklart det er. Når du har gjort det, vil du være nogenlunde ubekymret resten af dagen. Din hjerne ved nu: Bekymringerne er skrevet ned og bliver ikke bare ignoreret. Gør dette hver dag, og slå hver dag op på en ny side. Du vil lægge mærke til, at det altid er den samme håndfuld bekymringer, der plager dig. Forestil dig de værste tænkelige konsekvenser, og tving dig selv til endda at tænke ud over dem. Så vil du konstatere, at de fleste sorger forsvinder. Det, der bliver tilbage, er reelle farer, som du er nødt til at tage hånd om.

For det andet: Tegn nogle forsikringer. Den virkelige serviceydelse er ikke den pengemæssige erstatning ved et skadestilfælde, men den reduktion af dine bekymringer du oplever, mens du har forsikringen.

For det tredje: Koncentreret arbejde er den bedste terapi mod grublerier. Det afleder bedre end noget andet.

Hvis du følger disse tre strategier, har du reelle chancer for at få et ubekymret liv.

11. Væk med misundelse

Der er altid nogen i dit nabolag, din vennekreds, dit arbejdsområde, som det går bedre for end dig selv. Det må du acceptere. Jo hurtigere du fjerner misundelsen fra dit følelsesrepertoire, jo bedre. Hvis misundelsen alligevel blusser op i dig igen, må du gå målrettet efter de værste aspekter i den misundte persons liv, og forestil dig, hvordan vedkommende lider under disse skavanker. Så får du det lynhurtigt bedre. Indrømmet – det er ikke nogen agtværdig løsning. Derfor skal du kun ty til den i nødstilfælde.

OM FORFATTEREN

Ebbe Lavendt er uddannet som autoriseret psykolog. Han har som den eneste danske psykolog gennemført uddannelsen Master of Applied Positive Psychology ved University of Pennsylvania. I

forbindelse med et forskningsprojekt om positiv psykologi og coaching har Ebbe ligeledes været tilknyttet Institut for Idræt og Ernæring ved Københavns Universitet og Institute of Coaching ved McLean Hospital | Harvard Medical School. Ebbe har arbejdet i konsulentbranchen siden 1998. Her har han løst opgaver for både private og offentlige organisationer. Til daglig driver Ebbe konsulentvirksomheden Center for Positiv Psykologi, hvor han beskæftiger sig med undervisning, rådgivning, facilitering, supervision, coaching og behandling.