

GØR VERDEN TIL ET BEDRE STED

Verden er et storslået sted. Også lidt trist ind imellem. Men mest storslået. Og vi kan faktisk gøre den endnu bedre ved at skrue på nogle knapper og dreje på nogle håndtag. Det blev sundheds- og erhvervspsykolog Ebbe Lavendt interviewet om til P3-programmet Ghandi i 2014.

Indholdet i denne tekst er baseret på spørgsmål i forbindelse med Ebbes forberedelse til interviewet.

AT VÆRE SOCIAL OG ÅBEN OVER FOR NYE MENNESKER KAN BEVISELIGT ØGE VORES TRIVSEL. MEN HVORDAN VÆLGER VI HVER ISÆR AT REAGERE PÅ NYE BEKENDTSKABER?

Det kommer an på sammenhængen. Vi møder ikke nødvendigvis nye venner på gaden. Men selv synes jeg, det er nemmest at lære andre mennesker at kende, både på uddannelsessteder, arbejde, i foreninger og gennem private venner. Forskningen viser også, at udadvendte mennesker typisk er lidt mere lykkelige end indadvendte.

Det er dog en kendsgerning, at vi får færre nye venner med alderen. Og omkring en tredjedel af os er generte og har svært ved at indgå nye bekendtskaber. For dem, der kommer udefra, kan sproget også være en barriere.

En god mulighed for at komme i kontakt med andre mennesker er at tilbyde sin hjælp, når der er brug for det. At hjælpe andre har en positiv sideeffekt, for det gør os beviseligt mere glade, når vi hjælper andre.

HVORDAN BLIVER VI GLADERE, NÅR VI HJÆLPER ANDRE?

Det giver os positive følelser, når vi hjælper andre med både stort og småt. Man kan f.eks. tilbyde at hjælpe andre med at flytte, eller bare rejse sig op i bussen for et andet menneske. Måske ser du en væltet cykel på gaden, som du vælger at rejse op igen fremfor bare at lade den ligge. Man kan også give en omgang til sine venner eller samle noget op, som andre har tabt.

VILLE VERDEN BLIVE ET BEDRE STED, HVIS VI TALTE MERE MED HINANDEN I DET DAGLIGE?

En fremmed er en ven, du ikke har mødt endnu, siger et ordsprog. Og der er mange forskningsstudier omkring venlighed, som viser, hvordan positive følelser målbart smitter af på andre mennesker. Af forskningen fremgår det også, at det at være venlig og generøs:

- får dig til at opfatte andre mere positivt og overbærende
- nærer en følelse af gensidig afhængighed og samarbejde
- ofte letter skyldfølelse, bekymring eller ubehag over andres problemer og lidelser
- hjælper dig til at være opmærksom på og værdsætte dine egne gode omstændigheder
- kan være en kærlig distraktion fra dine egne problemer og grublerier
- kan få dig til at føle dig privilegeret og taknemmelig
- kan få dig til at se dig selv som uegennyttig og medfølelse
- giver dig følelsen af selvsikkerhed, optimisme og at gøre nytte
- understreger dine evner, ressourcer og styrker og giver en fornemmelse af at have kontrol over dit eget liv
- kan fremme en følelse af, at ens liv har mening og værdi
- sætter gang i en kædereaktion af positive sociale konsekvenser
- får andre til at kunne lide dig og vise taknemmelighed
- får andre til at hjælpe dig, når du har brug for det
- opfylder et grundlæggende menneskeligt behov for at være forbundet med andre

(Tilpasset fra Lyubomirsky, 2008, 137.)

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.