

## LYKKEN ER ...

### - Inspiration til bedre trivsel

Inden for det sidste årti er der kommet et større fokus på begrebet lykke. Vi vil alle være lykkelige, og flere og flere beskæftiger sig med lykkeforskning. Én af de retninger inden for forskningen, der virkelig har slået igennem, er positiv psykologi. Med den får vi inspiration til at blive endnu lykkeligere og få det bedste ud af vores liv.

*Sundheds- og erhvervspsykolog Ebbe Lavendt blev i 2009 interviewet af tidligere håndboldspiller Marianne Flormann til DR-programmet 'Ha' det godt!' Artiklen er baseret på Ebbes forberedelse til interviewet.*

## DU BESKÆFTIGER DIG TIL DAGLIGT MED POSITIV PSYKOLOGI. HVAD GÅR DET UD PÅ KORT FORTALT?

Positiv psykologi er den del af psykologien, som handler om trivsel - og herunder lykke. Det er altså den del af den psykologiske forskning, som fokuserer på positive følelser, mening med livet, optimale præstationer, gode relationer til andre mennesker, fysisk og psykisk sundhed og stærke fællesskaber - f.eks. arbejdspladser og foreninger med godt sammenhold, osv.

Tanken er, at vi faktisk allesammen har mulighed for at hæve vores generelle lykkeniveau en lille smule. Rigtig mange af os er rimelig godt tilfredse med livet. Vi er faktisk det mest tilfredse folkefærd i hele verden; men vi er ikke de mennesker, som oplever flest positive følelser til daglig. Der eksisterer sådan en slags jævn stemning, og de fleste af os kender alt for godt til denne mellemtilfredshed. Det er oplagt, at vi bruger psykologien til at hæve os fra denne lunkne tilstand.

## HVAD KAN MAN SÅ GØRE FOR AT HÆVE SIG FRA DEN JÆVNT POSITIVE TILSTAND?

Der findes en masse selvhjælpsbøger, som giver gode råd om, hvordan man kan blive lykkeligere. De fleste af de gode råd har ikke nogen videnskabelig dokumentation. Det er derfor tvivlsomt, om de rent faktisk virker. Men inden for de sidste ti år er der kommet mere og mere forskning i, hvad man kan gøre for at blive lykkeligere.

Det viser sig, at de fleste af os kan øge vores lykke en lille smule, hvis vi arbejder på det. Lykke fungerer lidt ligesom fysisk sundhed. Så længe man træner, kan man opretholde en god kondi. Sådan er det groft sagt også med lykke. Så længe du gør noget aktivt for at blive lidt lykkeligere, vil det ofte virke. Så snart du holder op, aftager virkningen.

## TRE SPOR TIL LYKKEN: POSITIVE FØLELSER, ENGAGEMENT OG MENING

Man kan groft sagt sige, at der er tre spor til lykken. Der er ret stor sandsynlighed for, at du bliver lidt mere lykkelig, hvis du følger de tre spor. Det kan du eksempelvis gøre ved at lave øvelserne nedenfor:

- Øvelse 1 handler om **positive følelser**. At øge positive følelser og eventuelt at reducere negative følelser er én strategi til øget lykkefølelse.
- Øvelse 2 handler om at identificere sine **styrker** og bruge dem i forhold til aktiviteter, man er engageret i. Det er en anden strategi til at opnå lykke.
- Øvelse 3 handler om at gøre noget for **andre**. Det oplever de fleste mennesker som dybt meningsfuldt. Mening er således en tredje vej til lykken.

### ØVELSE 1: TAKNEMMELIGHED

Den første øvelse handler om taknemmelighed. Hver aften inden du går i seng, skal du notere 3 ting, som 1) du er taknemmelig for, og 2) hvorfor du er taknemmelig for dem. Brug dagbog, kalender eller notesblok.

#### Hvilken betydning har det for vores lykkefølelse, at vi viser taknemmelighed?

Ved at tænke på tre gode ting hver aften, bliver vi opmærksomme på, at vi på mange måder har det godt. De fleste af os er ret hurtige til at vænne os til gode og dårlige ting her i tilværelsen. Det betyder, at vi ofte

glemmer at lægge mærke til de ting, som rent faktisk fungerer godt. Øvelsen går ud på helt bevidst at flytte vores opmærksomhed hen på de gode ting i livet.

### **Taknemmelighed handler vel egentlig også om, at vi ser mere positivt på verden?**

Ja! Det, vi tænker på, påvirker vores følelser. Retter vi med vilje vores opmærksomhed hen imod de ting i vores liv, som vi er glade for, vil vi som regel opleve positive følelser. Undersøgelser viser, at positive følelser kan være startskuddet til en positiv opadgående spiral.

Positive følelser udvider vores opmærksomhed og vores tænkning. Forskning viser f.eks., at vi er mere kreative, når vi er i godt humør. Positive følelser kan også delvist ophæve virkningen af negative følelser. Så er man i dårligt humør, er det ofte en god ide at gøre noget, som er rart, og som føles godt for én selv. Forskning viser også, at mennesker, der til daglig oplever flere positive følelser end andre, har lettere ved at komme sig oven på tragedier. Trivsel kan også være med til at forebygge stress. Det kan nemlig virke som en buffer. Derfor kan det godt betale sig at arbejde med sin trivsel.

Den anerkendte amerikanske forsker Barbara Fredrickson har med sin forskning påvist, hvordan oplevelse af positive følelser i et 3 til 1 forhold til negative følelser øger trivslen. Sagt med andre ord oplever folk, der virkelig trives, cirka 3 positive følelser for hver negativ følelse. De fleste mennesker oplever ca. 2 positive følelser for hver negativ følelse. Oplever man kun 1 positiv følelse for hver negativ følelse, så vil man alt andet lige mistrives.

### **Når du siger positive følelser, er det så det samme som altid at tænke positivt?**

Positiv psykologi er ikke det samme som positiv tænkning. For det første er positiv psykologi baseret på videnskabelige undersøgelser. For det andet handler det ikke om konstant at tænke positivt. Pessimistisk tænkning kan til tider være nødvendig og nyttig. F.eks. klarer pessimistiske jurastuderende sig bedre end optimistiske jurastuderende. Og er man pilot, og overvejer om man skal afise vingerne for tredje gang, så er det en fordel at være pessimist. Optimister kan nemlig have en tilbøjelighed til at undervurdere risici.

Men ellers viser de fleste undersøgelser, at optimisme hænger sammen med et bedre helbred, bedre præstationer og social succes. De største optimister lever gennemsnitligt 6-8 år længere end de største pessimister. Det er groft sagt mere usundt at være meget pessimistisk, end det er at ryge. Optimismen kan med andre ord beskytte os mod både psykiske og fysiske sygdomme. Glade mennesker lever et mere fyldestgørende liv.

## ØVELSE 2: BRUG DINE STYRKER

Den næste øvelse handler om, at 1) finde ud af, hvad du er god til, og 2) bruge jeres styrker på nye måder hver dag.

Det første, man kan gøre, er at besvare en online [VIA-test](#) til identifikation af styrker. Det er gratis at tage testen, så alle kan gøre det. Når man har besvaret testen, genereres en rangordnet liste over 24 styrker med de fem mest karakteristiske styrker i top - også kaldet topstyrker.

Øvelsen går herefter ud på hver dag at vælge én af disse topstyrker og bruge dem på nye måder i et par uger. Hvis testen f.eks. siger, at en af mine karakteristiske styrker er at være meget "venlig" mod andre, kunne jeg finde på en ny måde at være venlig på hver dag. Den ene dag kunne jeg være venlig over for kassedamen i supermarkedet. Næste dag kunne jeg være venlig over for naboen. Og så fremdeles. Fordi det er noget, jeg er god til, er det nemt for mig at gøre. Udfordringen er at finde på idéer til, hvordan jeg kan bringe mine styrke i spil på nye måder.

### Hvad har styrker med lykke at gøre?

Vi får det som regel godt, når vi gør noget, vi er gode til. Der er en del forskning, som viser, at hvis man bruger sine styrker på nye måder, kan man øge sin lykke og mindske depression i mindst seks måneder.

En af de vigtigste årsager til jobtilfredshed er, om du hver dag får lov til at gøre det, du er bedst til. Men undersøgelser viser desværre, at mange ikke føler, de har mulighed for at bruge deres styrker på arbejdet. Det er jo spild af gode ressourcer.

Hvis vi på arbejdspladserne vil have høj produktivitet og høj tilfredshed, skal man finde ud af, hvad folk er bedst til at hjælpe dem med at indrette jobbet, så de kan bruge deres styrker mest muligt.

### Hvad så svaghederne? Er det ikke også vigtigt at gøre noget ved dem?

Det kan det være - især når svaghederne spænder ben for os. Hvis man ikke kan få andre til at gøre det, man selv er dårlig til, kan man blive nødt til at forbedre sine svagheder; men det er som regel op ad bakke.

Mange tror, at kompetenceudvikling handler om at forbedre deres svagheder. Men det er kun én måde at skabe udvikling på. Man kan også vælge at fokusere på sine styrker. Hvis man f.eks. spiller fodbold, kan man enten træne det ben, man sparker bedst med for at blive endnu bedre, eller man kan træne sit dårlige ben. Det er nemmest at træne det ben, man i forvejen er god til at spille med. Det er som regel både nemmere og sjovere at udvikle sine styrker.

## ØVELSE 3: HJÆLP DIG SELV VED AT HJÆLPE ANDRE

Den sidste øvelse går ud på, at man skal gøre noget godt for andre. Det kan være hvad som helst – stort eller småt. Man kan f.eks. hjælpe nogen med noget eller give en anden en glædelig overraskelse. Og man kan gøre noget for en person, en forening eller samfundet.

De fleste mennesker oplever det som dybt meningsfuldt at hjælpe andre mennesker. Det kan indimellem opleves som lidt besværligt at skulle hjælpe andre. Det er måske ikke så sjovt at stå tidligt op lørdag morgen for at hjælpe sine venner med at flytte. Men vi får det som regel rigtig godt, når vi gør det.

### Så lykke handler ikke bare om én selv?

Nej, lykke og positive følelser handler i høj grad også om andre mennesker. En amerikansk undersøgelse viser, at de 10% mest lykkelige mennesker alle sammen uden undtagelse er kendetegnet ved, at de har tætte og støttende forhold til andre mennesker.

I princippet kan det være relationer med hvem som helst. Det vigtige er, at man har et godt forhold til hinanden. Forhold, som dræner én for energi, er ret uheldige. Lykke "smitter", men det gør ulykke også. Man kan selv hjælpe andre med at blive lykkeligere ved selv at se lyst på tilværelsen og sprede sit gode humør.

## 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.*