

100

millioner hajer om året dør som følge af kommercielt fiskeri i verdenshavene. Det anslår forskere i en rapport i tidsskriftet Marine Policy. Typisk omkommer hajerne, fordi de er bifangst, direkte fangst eller skades af fiskeredskeer. Undersøgelsen, der anslår det høje dødstal, er ifølge BBC en af de mest præcise opgørelser, der hidtil er lavet. Marinforskere mener, at tallet er kritisk højt i forhold til flere hajararters eksistens, eftersom mange hajer først yngler sent i livet. Mange dyr fanges udelukkende, fordi deres finner har værdi som delikatesser eller naturmedicin i Asien. For nylig er der taget nye globale tiltag for at beskytte en række hajararter mod overfiskning.

Homoseksuelles adoptivbørn har en god barndom

FORDOMME. Frygten for, at børn, der adopteres af homoseksuelle par – såvel bøsser som lesbiske – ikke har en god barndom, er komplet ubegrundet. Det viser en undersøgelse foretaget af professor Susan Golombok ved Cambridge University og kolleger. De har sammenlignet 130 homoseksuelle og heteroseksuelle britiske familier med adoptivbørn op til otte år. Undersøgelsen konkluderer, at disse børn trives mindst lige så godt som adoptivbørn i heteroseksuelle familier. De klarer sig lige så godt i barndommen, får samme omsorg hjemme og drilles ikke mere end andre børn.

morten.g.andersen@pol.dk



Arkivfoto: Orlin Wagner/AP

Vinger fra vindmøller skal bruges mod støj

GENBRUG. Glasfibrer materiale i gamle vindmøllevinger kan smidligt genbruges til at lave skærme, der eksempelvis holder en del af støjen fra større veje borte fra nærliggende bebyggelser. Det brugte glasfibrer materiale er både stærkt og effektivt som isolering mod lyd, konkluderer en rapport, Miljøstyrelsen har fået lavet. Også andet kasseret glasfibrer materiale kan bruges. Potentialet er stort, da der smides store mængder glasfiber ud. I 2011 blev der kasseret omkring 10.000 ton glasfibrer materiale. Miljøstyrelsen vurderer, at tallet vil vokse til 12.000-15.000 ton årligt frem mod 2020. Ifølge rapporten er flere virksomheder i gang med at udvikle metoder til at genbruge de store mængder glasfiber effektivt.

morten.g.andersen@pol.dk



Foto: Nasa

Hvide sten på Mars

HOVSA. Køretøjet 'Curiosity', der i øjeblikket bevæger sig ubemandet rundt på Mars, er kørt over et klippestykke, som knækkede og til stor overraskelse blandt forskere hos Nasa viste sig at være hvidt indeni og ikke rødt, der ellers er kendt som planetens farve, skriver BBC. Det kan skyldes aflejringer af mineraler dannet under tidligere tilstedeværelse af vand.

morten.g.andersen@pol.dk

Lykken er faktisk ikke altid lykken

Forskning og private tilbud med fokus på lykke og trivsel har bredt sig. Det samme har omfanget af stress, angst og depression. Hænger det overhovedet sammen?

PSYKOLOGI

En ud af 12 danskere spiser antidepressiv medicin. Og lidelser som stress, angst eller depression er for flere og flere endt med en sygemelding.

Aldrig har vi haft mere ondt i livet. Og aldrig før har det offentlige rum været så fyldt af forskere, terapeuter, kurser og selvhjælpsbøger, der vil fremme menneskelig lykke og trivsel.



JEANETTE RINGKØBING

Hvordan hænger det sammen – og hænger det overhovedet sammen? Fagfolk er delte. Nogle mener, at forskning i trivsel og personlig vækst er blevet ekstra berettiget for at forebygge, at endnu flere ender på piller.

Andre er bekymrede, fordi det store fokus kan lægge et ekstra pres på os, hvis ikke vi er så glade og dynamiske, som omverdenen fortæller os, at vi kan blive.

Blandt de bekymrede er psykologiprofessor Svend Brinkmann fra Aalborg Universitet. Han har blandt andet forsket i, hvad det betyder for samfundet og for vores selvforståelse, at forskellige psykologiske strømninger vinder indpas. Ifølge ham er interessen for lykke, flow og konstant udvikling af individets potentialer gået for vidt. Faktisk så vidt, at det kan være med til at sende flere i retning af piller og sygemeldinger: »Der har bredt sig en samfundsnorm om, at vi helst skal være lykkelige, for ellers spilder vi vores liv. Tvangslukken er blevet en sekulariseret forestilling om frelse, nu hvor religionerne ikke længere leverer svarene på, hvorfor livet nogle gange udsætter os for modgang og lidelse«, siger han.

»Jeg kan godt frygte, at en del af de personlige kriser og psykiatriske diagnoser, som mange får stillet i disse år, delvist er forårsaget af et krav om, at vi skal være i konstant personlig vækst og udvikling.«

Lykkefælden

Også internationalt har lykkebølgen skabt reaktioner. Blandt anden har den britiske læge og terapeut Russ Harris skrevet bøgerne 'Lykkefælden' og 'Når virkeligheden slår hårdt'. Ifølge ham er den måde, de fleste af os jagter lykken på, reelt med til at gøre os mere ulykkelige. Vores forventninger og krav om evig lykke skaber grobund for stress, angst og depression. Lykkefølelser er ganske vist meget behagelige, medgiver han, og det gælder

FAKTA

FN'S FØRSTE LYKKEDAG

I denne uge fejrede FN sin første officielle Lykkedag - International Day of Happiness - som FN's generalforsamling sidste år besluttede at lægge 20. marts hvert år. Formålet er at måle verdens udvikling ud fra mere bæredygtige parametre end blot det økonomiske – fokus bør være på både social, økonomisk og miljømæssig trivsel. Tilsammen udgør de tre parametre »den bruttoglobale lykke«. Initiativet er inspireret af det asiatiske land Bhutan, der siden af 1970'erne har haft mål for bruttonationallykke som det primære mål frem for bruttonationalproduktet.



Der har bredt sig en samfundsnorm om, at vi helst skal være lykkelige Svend Brinkmann, professor

om at nyde dem, når de dukker op. »Hvis vi stræber efter at opleve dem hele tiden, er det dømt til at mislykkes. Sandheden er, at livet omfatter smerte. Det er ikke til at komme uden om. Før eller siden vil vi komme ud i kriser, skuffelser og fiaskoer«, skriver han i 'Lykkefælden', der også er en introduktion i et nyere begreb inden for psykologien kaldet ACT, *Acceptance and Commitment Therapy*.

Et af budskaberne her er, at ubehagelige følelser traditionelt har haft en funktion – de har hjulpet os til at overleve. Derfor kan eller bør man ikke forsøge at fjerne dem. Det drejer sig i stedet om at lære at rumme dem, møde dem konstruktivt og vokse med dem: Vi kan ikke ændre de ydre omstændigheder, der rammer os. Men vi kan ændre tilgangen til dem.

Eller som et gammelt kinesisk ordsprog siger: 'Du kan ikke hindre sorgens fugle i at flyve over dit hoved. Men du kan hindre dem i at bygge rede i dit hår'.

Men det kan være meget svært for det moderne menneske at acceptere modgang uden en akut trang til at kurere det, der gør ondt, påpeger Svend Brinkmann. Faktisk blev den tendens allerede forudset i 1930'erne af forfatteren Aldous Huxley, da han i 'Fagre nye verden' gav sit bud på fremtiden år 2540:

»I bogen står der et sted: »Et civiliseret menneske behøver ikke finde sig i noget, som for alvor er ubehageligt. Allerede nu er det jo grundessens i vores kultur. Vi er generelt blevet rigtig dårlige til at udholde smerte og ubehag.«

Han skynder sig at tilføje, at det på alle måder er glædeligt, at den civiliserede verden har udviklet forskningsfelter, der arbejder for at lindre menneskelig lidelse. Både psykologien og lægevidenskaben har deres gode ret, og der er al mulig grund til at videreudvikle de to discipliner. Men der er sket et skred.

Forskeres og praktikeres interesse for trivsel og selvudvikling er blevet en potent og lukrativ branche, der præger vo-

FAKTA

HVAD ER LYKKE?

»Fuldig eller rig tilstand, en tilværelse, der lykkes og er præget af tilfredshed og glæde«, lyder en definition på lykke i Gyldendals Leksikon. Men om et menneske siges at være lykkeligt eller ej i en given grad, kan opgøres på mange måder, og resultatet varierer derefter. Spørger man danskerne, erklærer næsten 9 af 10 sig tilfredse i den forstand, at de dagligt oplever flere positive end negative ting i deres tilværelse. Det er over gennemsnittet i verdens rige lande, hvor 8 ud af 10 svarer på samme måde ifølge OECD.

res selvopfattelse både på jobbet og i privatlivet. Nogle fagfolk kæder tendensen sammen med forskningsfeltet positiv psykologi, der har udviklet sig siden slutningen af 1990'erne.

Potent branche

Svend Brinkmann er blandt dem, der har udtalt sig skeptisk i den sammenhæng. Det er udmærket, at der forskes i, hvad der kan øge menneskelig trivsel. Men positiv psykologi er blevet et så potent begreb, at forskning til tider blandes sammen med forretning og kan misbruges i konsulentbranchen, på arbejdspladser, i skoler og blandt et hav af praktikere, der tilbyder folk hjælp til at opleve *mindfulness, flow* og større lykke.

»Det ligger i tænkningen i mange af disse tilbud, at du i stort omfang selv har kontrol over din egen trivsel – hvad kan du selv gøre for at blive mere lykkelig? Det lægger et pres på folk og kan få den modsatte virkning«, siger Brinkmann.

Fagfolk, der er tilhængere af positiv psykologi, mener, at kritikken er forfjelt.

Blandt dem er erhvervspsykolog og ph.d.-studerende Ebbe Lavendt, der har specialiseret sig i positiv psykologi og coaching og ejer konsulentvirksomheden Center for Positiv Psykologi.

Behov for forebyggelse

Han peger på, at positiv psykologi er et forskningsfelt, og at forskerne ikke har ansvaret for, hvad praktikere finder på. Positiv psykologi har til formål at beskrive på basis af empiriske undersøgelser, hvad der kan bidrage til menneskelig trivsel og personlig udvikling, så vi blomstrer og opnår optimale præstationer.

Forskerne kommer generelt ikke med krav til, hvordan vi skal tænke og være:

»Traditionelt har psykologisk forskning primært været optaget af at beskrive alt det, vi mennesker kan fejle mentalt. Positiv psykologi er et forsøg på at se forebyggende og udviklende på mennesker og tage udgangspunkt i vores ressourcer. Det er der i høj grad brug for«, siger Lavendt, der opfordrer til at give feltet en chance, fordi det er så nyt. Han er dog enig i, at det også kan misbruges:

»I udgangspunktet er det godt, at mange praktikere arbejder med positiv psykologi, fordi det er baseret på videnskabelig dokumentation. Problemet opstår, hvis de ikke sætter sig ind i forskningen, for så får folk ikke den ægte vare.«

Ebbe Lavendt ser den folkelige interesse for positiv psykologi som et naturligt skridt, før finanskrisen vendte verdensøkonomien på hovedet. Vi havde fået vores samtalekokken og den store firehjuls-trækker, men var stadig ikke tilfredse.

»Derfor kom positiv psykologi ind i forlængelse af oplevelsesøkonomien og fik os til at tænke over, hvad vi kunne gøre for at opnå større tilfredshed.«

Siden finanskrisen har bidt sat sig fast som en økonomisk krise, er vores søgen efter lykke ikke ligefrem blevet mindre. Men vi finder den ikke, hvis ikke vi ændrer fokus, mener Svend Brinkmann og

Sandheden er, at livet omfatter smerte. Det er ikke til at komme uden om Russ Harris, terapeut

sender os ud på endnu en tidsrejse, ikke til 2540, men tilbage til det gamle Rom. I modsætning til nutidens lykkejagt, hvor man skal visualisere alt det gode, fremtiden bør bringe, havde romerne en anden tilgang: Vær glad, hvis ikke du mister det, du allerede har. For eksempel går der en fortælling om kejser Marcus Aurelius. Når han vuggede sit barn i søvn, forestillede han sig, at det var dødt. Det vakte glæden ved at se sit levende barn.

»Jeg kan godt lide tanken, måske fordi jeg er lidt vestjysk. Men det kunne være, at mange af os ville blive lidt mere rolige og glade, hvis vi bremsede op og satte pris på det, vi har, og ikke alt det, vi ikke har opnået endnu – eller føler, at vi har krav på.«

jeanette.ringkobing@pol.dk

FAKTA

POSITIV PSYKOLOGI

Den amerikanske psykolog Martin Seligman anses som stifter af den positive psykologi. I 1998 proklamerede han, at fokusering på det syge sind havde betydning, at der blev viet for lidt opmærksomhed på det sunde og studiet af, hvad der gør livet værdt at leve. Det var heromkring, interessen for positiv psykologi tog fart, hvilket siden har skabt grobund for magasiner, portaler, studiekredse, uddannelser og et hav af private tilbud. Danmarks Pædagogiske Universitet (DPU) har oprettet en masteruddannelse i positiv psykologi. Positiv psykologi betragtes som et paraplybegreb, som dækker over forskellige studier inden for psykologien. På basis af empiriske undersøgelser forsøger man at indkredse årsagssammenhænge og veje til psykisk sundhed, trivsel samt personlig udvikling og præstationer.