

NYSGERRIGHED

Vores personlighed påvirker både vores trivsel og livslængde.

Nysgerrighed er en af de karakterstyrker, der er stærkest forbundet med lykke, sundhed, mening i livet og chancen for et langt liv.

Indholdet i denne artikel er baseret på Ebbe Lavendts forberedelse til et interview om nysgerrighed i DR P4-programmet Klar Vikar (april, 2017).

HVAD ER NYSGERRIGHED, OG HVORDAN KOMMER DET TIL UDTRYK?

Nysgerrighed kommer indefra og er et udtryk for trangen til ny viden og erfaring. Man motiveres især af at udforske et nyt emne eller kaste sig ud i nye oplevelser. Man bliver glad og fyldt med energi, når man har mulighed for at stille spørgsmål og undersøge noget nyt.

HVORFOR ER NOGLE MENNESKER HELT VILDT NYSGERRIGE, MENS ANDRE IKKE ER?

Nysgerrighed er meget udbredt som karaktertræk - især blandt børn. Senere i livet vil dette karaktertræk ofte være mindre fremtrædende. Men nogle mennesker beholder deres nysgerrighed. Måske forbliver de barnlige sjæle?

HVORNÅR ER NYSGERRIGHED EN FORDEL OG EN STYRKE?

Nysgerrighed er nært forbundet med læring og personlig vækst. Derfor vil det ofte for den nysgerrige være interessant at gå i skole, fordi det handler om læring. Nysgerrighed kan også bruges til at håndtere nye og usikre situationer, og tit vil alt nyt opleves som spændende. Selv et kursus eller en bog, som overlapper noget, man tidligere har lært, kan være spændende for den nysgerrige, fordi man lægger mærke til noget nyt. På den måde vil nysgerrighed ofte være basis for livslange interesser, hobbies og stræben efter personlige mål.

Nysgerrighed vil også være en styrke i jobs, der indebærer udforskning. Når en journalist f.eks. skal spørge ind til noget; eller når jeg som psykolog og coach taler med kunder.

Det er måske lidt overraskende, men Albert Einstein mente faktisk ikke selv, at han havde særlige evner. Han var med sine egne ord bare enormt nysgerrig: "I have no special talents. I am only passionately curious!" Albert Einstein

HVORDAN HÆNGER NYSGERRIGHED SAMMEN MED TILFREDSHED OG LYKKE?

Nysgerrighed er en af de karakterstyrker, der er stærkest forbundet med lykke, sundhed, mening i livet og livslængde. Sammen med gejst, håb, taknemmelig og kærlighed er nysgerrighed blandt de styrker, der hyppigst korrelerer med livstilfredshed (for mere information se evt. <https://www.viacharacter.org/research/findings>).

Det ser også ud til, at nysgerrige mennesker har flere positive sociale relationer. Nysgerrighed ser således ud til at styrke parforhold ved at bidrage til at bevare nyhedsværdien og interessen i forholdet. Forskning viser desuden, at nysgerrighed ser ud til at give flere positive oplevelser og nærhed med andre mennesker.

Nysgerrige mennesker er som regel også gode samtalepartnere, fordi de ofte fokuserer på de positive aspekter i samtalen.

HVORNÅR ER NYSGERRIGHED EN ULEMPE / SVAGHED?

Selvom nysgerrighed og åbenhed over for nye ting oftest kobles til en mangfoldighed af positive udfald og resultater, kan nysgerrigheden og hungeren efter nyt også have negative konsekvenser - især hvis det resulterer i brug af ulovlige stoffer, risikabel seksuel adfærd etc.

Alle styrker kan overforbruges. Det sker også, at nysgerrigheden bliver til upassende nyfgenhed i forhold til andre menneskers færden og privatliv. Man kan f.eks. blive så nysgerrig, at man tjekker de kongelige og de kendtes kreditkortoplysninger. Og journalister kan spørge ind på en måde, der bliver grænseoverskridende. Det er ikke alle spørgsmål, der er passende i bestemte situationer.

Nogle nysgerrige mennesker kan også have en tendens til at læse for mange bøger eller gå på for mange kurser og konferencer uden at få brugt en brøkdel af det, de lærer. Det kan jeg desværre selv skrive under på.

Nysgerrige personer kan ligeledes have svært at være vedholdende på den lange bane, fordi de ofte skifter interesser. Man skulle f.eks. umiddelbart tro, at det er en fordel at være nysgerrig, hvis man arbejder som forsker. Men den nysgerrige person kan have udfordringer med at fastholde en interesse over længere tid. Dvs. man kan få svært ved at færdiggøre sit ph.d.-projekt. Det er bare et tænkt eksempel.

HVORDAN KAN MAN TRÆNE SIN NYSGERRIGHED?

Hvis man gerne vil træne sin nysgerrighed, kan jeg anbefale en enkel øvelse udviklet af Harvard professor Ellen Langer. Det er en mindfulness-øvelse, der går ud på at være mere nærværende og til stede i nuet. Man skal følge denne simple instruktion: 'Notice new things'. Altså læg mærke til noget nyt.

Næste gang, du drikker af din kaffekop, som du har drukket af hundredvis af gange, så læg mærke til noget nyt ved den. På den måde tvinger du dig selv til at være i sanserne og dermed at være nærværende.

På en mere formel måde kan du navngive tre hidtil ukendte træk ved en hvilken som helst aktivitet, du er i gang med.

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.