



DEN NYE VIDENSKABELIGE OPSKRIFT PÅ LYKKEN

Uanset om du er godt tilfreds med dit liv eller føler dig lidt trist, kan du få mange flere smileys i din hverdag, hvis du leder efter dem det rigtige sted. Forskning i psykologi viser, at du kan blive gladere hver dag med en række enkle, gode vaner, du kan indføre med det samme. Her får du PERMA – den nye psykologiske opskrift på lykke. Den gode nyhed er, at du ikke behøver dit drømmehus på landet for at få den til at virke!



Hvis du vil øge din lykke, skal du bruge tid sammen med dine venner. Jo mere tid du er alene, jo mindre lykkelig er du, viser forskning.

Der er dage, hvor "dit stressede møgliv først levner plads til en løbetur kl. 21 om aftenen", og der er dage, hvor du "elsker din krop, fordi den har energi og styrke til at løbe en dejlig tur kl. 21".

Du behøver næppe en doktorgrad i psykologi for at regne ud, hvilke dage du har det bedst, men somme tider kan det som bekendt ske for selv den bedste, at der dukker en ikke så tak-

nemmelig tanke op i hovedet og ødelægger humøret.

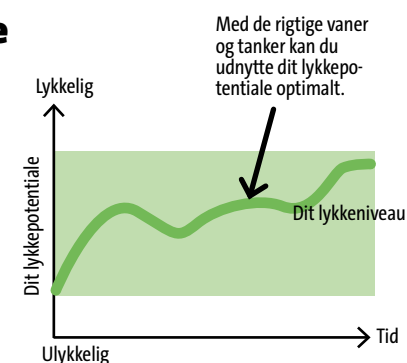
Ikke desto mindre er evnen til at føle taknemmelighed, ifølge psykologisk forskning, en af de ting, der har utrolig stor betydning for, hvordan du har det i dit liv. Den påvirker i stor udstrækning, om du generelt trives, får det bedste ud af dig selv og føler dig glad, eller om du sidder i din dejlige stue med din nye kjole på og undrer dig over, hvorfor du ikke er helt til-

freds, helt lykkelig og helt glad – når du nu egentlig har alt det, du troede, der skulle til.

– Det er jo et sundhedstegn, at vi søger efter lykken og måske undrer os over, hvor den bliver af. Det er et udtryk for, at vi har overskud. At alle de basale ting i livet er på plads. Problemet kan så være, at vi søger lykken de forkerte steder og derfor ikke rigtig opnår noget på længere sigt, siger cand.psych. Ebbe Lavendt, der har

Så glad kan du blive

Forskning viser, at vores mulighed for at føle lykke i høj grad er genetisk bestemt. Du er tilsyneladende født med et personligt lykkepotentiale, et såkaldt set-range, som du kan bevæge dig inden for. Hver persons set-range ligger forskelligt, men du kan arbejde for, at du så ofte som muligt ligger i den øverste ende af dit eget set-range.



specialiseret sig i positiv psykologi – det forskningsområde inden for psykologien, der handler om, hvordan almindelige mennesker kan øge deres trivsel og lykkeniveau.

Men hvor er så de forkerte steder? Jo, det er faktisk alle de steder, hvor mange af os tror, vi skal lede, fx i det lille drømmehus på landet, hvor vi kan høre stokroseme gro, i kiosken med den store lottogevinst i hånden eller i et spændende job med fri ad-▶

► gang til direktionslokalet. Forskning viser, at skønt disse ydre ting kan gøre os glade og er rare at få, hvis vi har ønsket os dem, så kan de ikke hæve vores lykkeniveau nævneværdigt. På længere sigt bliver vi udsat for det, der kaldes hedonisk (hedonisme = lyst, velvære) tilvænning, et begreb, der dækker over, at vi vænner os til at have de ting, vi har ønsket os, og derfor ret hurtigt vender tilbage til ca. det lykkeniveau, vi havde, før vi vandt i lotto eller fik den længe ventede forfremmelse.

– Det er reelt kun ganske, ganske få ændringer i vores ydre omstændigheder, der varigt kan rykke nævneværdigt på vores lykke. Du bliver varigt lykkeligere af at finde en partner, og du kan blive varigt ulykkeligere af at opleve dødsfald i din allernærmeste familie (mand eller børn) eller få et handicap. Bortset fra det har dine omstændigheder ikke den helt store indflydelse på din lykke, forklarer Ebbe Lavendt, der netop nu skriver ph.d. i, hvordan positiv psykologi kan bruges, når mennesker skal coaches professionelt.

Som antydnet i indledningen betyder den hedoniske tilvænning dog ikke, at vi er prisgivet vores nuværende trivsels- og lykkeniveau – tværtimod. Ifølge den positive psykologi kan du i høj grad ændre på, hvor glad og tilfreds du er, fra dag til dag. Du skal blot satse på at forandre det mylder af tanker og følelser, du har, i stedet for at pille ved alt det, der ligger uden for dig selv. Du kan altså lære dig selv at være lykkeligere, uden at du behøver at sælge alt, hvad du ejer, og rejse Jorden rundt.

Den positive psykologi er de seneste år kommet frem til mange måder, du kan øge din lykke på rent praktisk – så mange faktisk, at det kan være svært at holde rede på dem. Men et godt bud er den nye PERMA-model, som Ebbe Lavendt guider dig igennem her. Den er skabt af initiativtageren til den positive psykologiske forskning, professor Martin Seligman, og den opsummerer det vigtigste, den positive psykologi har lært os gennem de seneste ca. 10 års intense forskning. □



Positive følelser

Du har brug for at få mange positive følelser ind i dit liv, hvis du skal være lykkelig. Positivitetsforskeren Barbara Fredrickson har i studier vist, at du har brug for mindst tre positive følelser for hver negative følelse, du oplever. Det skyldes, at de negative følelser er mere kraftfulde og larmer mere i din bevidsthed end de positive, som derfor skal fylde langt mest for at give dig en følelse af at trives.

– Det er dog langtfra ligegyldigt, hvilke strategier du satser på. Du kan godt købe ting eller flytte på landet, men disse ting vænner du dig til, så de ikke på sigt hæver dit lykkeniveau. I stedet skal du satse bevidst på at få flere af de positive følelser, du ikke bare vænner dig til, siger Ebbe Lavendt.

De strategier, der kan mindske hedonisk tilvænning, er taknemmelighed, gode oplevelser og glade minder.

Det kan du gøre:

- Find tre ting, du er taknemmelig for hver dag, og skriv dem ned. Skriv også hvorfor. Efter en uge eller to vil du kunne mærke effekten, viser forskning blandt studerende, foretaget af lykkeforskeren Sonja Lyubomirsky.
- Skriv et takkebrev til en person, som har betydet noget for dig. Du behøver ikke at sende det – alene skriveprocessen vil virke. Men effekten bliver større, hvis du læser det for personen.
- Husk at slappe lidt af og nyde, når du er færdig med en opgave eller har nået et mål.
- Brug dine penge på oplevelser som rejser, teaterture og midt-dage. De hæver din lykkefølelse længere end en ny bluse.
- Vi bliver beviseligt lykkelige af at omgive os med positive minder – og gøre dem synlige omkring os. Hæng fx gode billeder fra din ferie op i køkkenet.

Engagement

Jo mere engageret du er i de ting, du laver, jo bedre trives du. Den ungarske lykkeforsker Csikszentmihalyi er ophavsmand til begrebet flow – den tilstand, du kommer i, når du er så optaget af, hvad du laver, at du glemmer alt omkring dig. Han har fundet ud af, at flow opnås, når man arbejder på kanten af sin formåen. Opgaven skal være så svær, at den virkelig udfordrer dig, men ikke så svær, at du er bange for den.

– Det kan måske virke håbløst, hvis man er nødt til at vaske gulve eller sidde ved et kasseapparat i Føtex. Men det er det faktisk ikke. Der går fx en historie om en rengøringsmand på et sygehus. Han satte så stor ære i sit arbejde, at han flyttede billeder rundt på væggene for at skabe lidt afveksling for patienterne. Det kan virke som en meningsløs handling, men et eksempel på, at manden var engageret – og dermed sikkert trivedes rigtig godt, siger Ebbe Lavendt.

Det kan du gøre:

- Rusk op i rutinerne. Er du nødt til at vaske gulvet, så gør det på en ny måde, eller gå ekstra meget op i at gøre det smukt.
- Engager dig i ting, der passer til dig. Du skal have udfordringer, der dog ikke må overvælde dig.
- Lær noget nyt – og sæt dig godt ind i de ting, du er nødt til at gøre. Hvis du skal følge dit barn til fodbold, så sæt dig ind i reglerne, så du bedre kan gå op i det.
- Kender du nogen, der er engageret i noget, du gerne ville føle større engagement for? Spørg dem, hvad de tænker, føler og gør – og efterlign dem!



Mening

Hvorfor går du på arbejde? For at lægge mursten oven på hinanden eller for at bygge et hus? Sælger du pensioner, eller er du med til at sikre en masse mennesker en god og tryk alderdom? Du trives ifølge forskningen bedst, hvis du kan se eller finde en overordnet mening med livet og har en fornemmelse af, at du betyder noget i en større sammenhæng. Forskningen peger dog i to retninger, når det gælder om, om du ligefrem skal satse på at blive religiøs. Studier tyder på, at amerikanerne faktisk bliver lykkeligere af at være religiøse, mens europæerne tilsyneladende ikke gør det.

– Det er svært at sige, hvorfor der er denne forskel, men der gættes på, at det kan hænge sammen med tilgangen til religion. Det kan godt være, at en gospelkoncert i en kirke i Harlem virker mere lykkebringende og livfuld end en stille, andagtsfuld gudstjeneste i en halvtom kirke, siger Ebbe Lavendt.

Det kan du gøre:

- Øv dig i at se en dybere mening med det, du gør. Hvad betyder det arbejde, du gør, for andre mennesker? Selv små ting har jo mening, og det er sjovere at vaske gulv, hvis du gør det for at skabe et sundt indeklima for dit barn – i stedet for bare at fjerne pletter.
- Du bliver lykkeligere af at deltage i velgørenhed eller i det hele taget gøre noget for andre – det er bevist ved flere studier. Det skyldes sandsynligvis netop, at det giver god overordnet mening og får dig til at betyde noget. Du kan hjælpe i et folkekøkken, samle ind for Røde Kors eller lave et fodboldhold for overvægtige. Valget er dit.
- Læs evt. om filosofi, religion eller spiritualitet, hvis det tiltaler dig og giver dit liv en dybere mening.

Relationer – de nære

De mest lykkelige mennesker, er mindst tid alene. Du har brug for nære venner i dit liv, som du kan betro dig til – og det gælder altså ikke om at få 300 venner på facebook. Og bare rolig. Du behøver heller ikke at samle en hel hær, der kan holde fest i din stue hver fredag. Forskning viser, at du med en kæreste og 2-5 nære venner er fint dækket ind lykkesmæssigt – og bare en eneste nær ven hjælper gevaldigt. Årsagen til, at vennerne hjælper på humøret, er muligvis, at du har nogen, du kan betro dig til – og dermed lette og vende dine tanker. – Hvis du har en ven, der hiver dig ud, når du er ked af det, forfalder du ikke så let til ensomme grublerier, som er stærkt ødelæggende for dit lykkeniveau – og i øvrigt kun sjældent giver dig en ordentlig løsning af dit problem, siger Ebbe Lavendt.

Det kan du gøre:

- Brug tid på dine nærmeste. Lad være med at drukne i arbejde og egoprojekter. Skru ned for Facebook og e-mail til fordel for et glas rødvin med din partner.
- Hvis du gerne vil tiltrække nye venner, så tænk mere på, hvad du kan gøre for dem – i stedet for, hvad de kan gøre for dig. Vær så åben som muligt over for dine nærmeste. Giv en god bid af dig selv.
- Undgå at sammenligne dig selv med folk, du beundrer. Du kommer let til at overvurdere deres positive sider og føle dig mindre værd end dem på et urealistisk grundlag.

At lykkes med noget

Det er skønt at komme i mål med noget, du har kæmpet for – men faktisk er det ikke selve målet, der virkelig øger din lykkefølelse. Det er fremskridt i forhold til målet, der især gør dig lykkelig. Det at sætte sig et mål og kæmpe for det med næb og kløer kan øge din lykkefølelse betragteligt, mens det står på. Du må gerne sætte dig mål, der er en smule ambitiøse, så der virkelig er noget at kæmpe for – og så du opnår det engagement, der kan skabe flow. Når du når målet, hjælper det selvfølgelig også kortvarigt på dit humør, så det er vigtigt, at du nyder og fejrer det, når det sker.

Det kan du gøre:

- Sæt dig et mål, som du skal arbejde for og bruge en del af din fritid på. Du kan sætte dig for at skrive en bog eller løbe en maraton – bare du skal arbejde for, at det lykkes.
- Lad være med at sætte dig et mål, som er en pinsel at nå frem til. Du bliver altså ikke lykkeligere af at løbe maraton, hvis du hader at løbe – netop fordi det er VEJEN til målet, der gør dig mere glad.
- Sæt dig mål på dit arbejde. Hav måske nogle langsigtede og nogle kortsigtede mål, som du kan stræbe efter. Du kan stræbe efter en forfremmelse, men du kan også gå efter at sige ja til mindre projekter eller sætte dig konkrete mål med det, du allerede laver. Vælg de områder af dit arbejde, der engagerer dig mest.