

# FORORD

*”Hvis vi ikke gør noget aktivt for at få det godt, får vi det automatisk skidt.”*

Ordene stammer fra psykologen Hans Henrik Knoop, og de forklarer meget præcist, hvorfor det er en god idé at interessere sig for positiv psykologi. Knoop er *the grand old man* inden for positiv psykologi i Danmark. Det var ham, der efter at have hørt en podcast gav mig idéen til at lave den bog, du netop er gået i gang med at læse. Mere om podcasten om lidt.

Allerførst skal du vide, hvorfor det ikke er nær så let for os at have det godt som at have det skidt:

Fra naturens side er vi som mennesker udstyret med et meget vågent øje for trusler. Det er en overlevelsesmekanisme, som har tjent os godt gennem tiderne. Når vores forfædre for 50.000 år siden stødte på en klase bær, som så fristende ud, men som de aldrig havde set før, gav de sig ikke straks til at spise løs. Det kan godt være, at der i flokken af urmen-

nesker var et par friske fyre, der foreslog de andre at tage ja-hatten på og tage chancen med bærrerne. Men de letsindige typer levede ikke længe. Imens de, som gik forsigtigt frem og så trusler overalt, overlevede og gav deres ængstelige gener videre til dig og mig.

I dag, 50.000 år senere, lever vi under radikalt andre vilkår end vores forfædre. Deres liv var hårdt, brutalt, farligt og kort, imens der i vores moderne liv ikke er tilnærmelsesvist så meget, der er farligt. Og hvis der endelig skulle ske os noget farligt, er et stort og potent system klar til at reagere. Coronakrisen har været et godt eksempel på, hvordan vores samfund kan mobilisere mægtige ressourcer, når det gælder. Og i det daglige kan vi få behandling for alle tænkelige dårligheder. Vi har adgang til hjernekirurger, fodterapeuter, jordemødre, krisepsykologer og rygestopkonsulenter. Resultatet er, at vi lever meget længere end vores forfædre. Vores liv handler om meget mere end overlevelse, og vi har rige muligheder for at leve gode liv. Men vi er udstyret med den samme hjerne som vores forfædre, og dermed er vores reaktionsmønster i udgangspunktet det samme i dag som dengang for mange tusinde år siden. Vi giver stadig første prioritet til trusler, til det negative, til alt det, der går galt eller kan gå galt. Det positive og det konstruktive kan vente, til der eventuelt bliver tid. Glæden er sekundær. Hvis du er i tvivl om, hvad der generelt tiltrækker mest opmærksomhed

– det velfungerende eller problemerne – så betragt overskrifterne i medierne, de varme emner i politik eller snakken i kantine. I kampen om vores opmærksomhed vinder problemer, frygt og brok en overlegen sejr.

Vores medfødte tendens til at fokusere på det negative er sammenfattet i bogens titel, *SUR FOR EN SIKKERHEDS SKYLD?* Jeg kan godt lide den afvæbnende humor i udtrykket. Hvis man er en person, som har lettere ved at fokusere på håret i suppen end på selve suppen, er det ikke, fordi der er noget galt med én. Man er sådan set bare normal. Og i udtrykket ligger der samtidig en erkendelse af, at man godt kunne have en anden tilgang. Man BEHØVER ikke altid være sur for en sikkerheds skyld.

Vi er nemlig ikke slaver af alle vores medfødte tilbøjeligheder. Livet igennem har vi evnen til at lære noget nyt og til at ændre vores tanker og adfærd. En af de største landvindinger i moderne videnskab er hjerneforskningens afdækning af, at hjernen er plastisk. Det vil sige, at vi kan ændre store dele af hjernens funktion og vores måder at tænke på, alt efter hvad vi har brug for i vores livssituation. Hjerneforskere har f.eks. undersøgt professionelle violinister, og violinisterne viste sig at have en exceptionelt stor koncentration af neuroner i de områder af hjernen, der kontrollerer fingerspidsernes bevægelser. Ikke fordi violinister er født sådan, men fordi hver

eneste af deres tusindvis af timer med instrumentet i hånden har ført til, at deres hjerner har dedikeret stadig flere hjerne-celler til at styre fingrenes muskulatur, hvilket sætter dem i stand til at spille med større og større præcision. Det er med hjernen som med muskler. Det, vi træner, får vi mere af. Det gælder også vores oplevelse af virkeligheden. Man får f.eks. et interessant resultat, når man scanner hjernen hos mennesker, der er gode til at føle glæde. Det har amerikanske forskere gjort gentagne gange med blandt andre buddhistiske munke, der har mediteret intensivt det meste af deres liv og derigennem udviklet en forbløffende evne til at håndtere modgang og til at glæde sig over livet. Scanningerne af disse munke viste nogle af de højeste aktivitetsniveauer, der nogensinde er målt i den del af forhjernen, som kaldes den venstre præfrontale cortex. Det er det område af hjernen, der er tættest forbundet med evnen til at opleve glæde. Intet peger på, at munkene var født med en særlig udgave af den præfrontale cortex. De havde selv opbygget deres usædvanlige mentale evner.

Der er selvfølgelig grænser for, hvad vi kan ændre. Men langt henad vejen bliver vi det, vi tænker og gør. Med andre ord: Vores hjerne er ikke bare, som den er. Den er snarere et råmateriale, som i vid udstrækning bliver det, vi træner den til. Den viden er efter min mening det største frihedsbudskab, videnskaben nogen sinde har frembragt: Vi kan i vid

udstrækning selv vælge, hvordan vi vil være, og hvordan vi vil se på verden.

Det betyder også, at vi har friheden til at bearbejde vores medfødte tendens til at hænge os mere i det negative end det positive. Vi BEHØVER som sagt ikke være sure for en sikkerheds skyld.

#### **FORDOMME OM POSITIV PSYKOLOGI**

Der er store fordele ved at optræne sin evne til at give livets lyse sider en chance. Det er det, som videnskaben *positiv psykologi* beskæftiger sig med. Forskningen i positiv psykologi kom først for alvor i gang i 1998, men siden da er det gået stærkt. I dag ved vi på baggrund af tusindvis af undersøgelser, der hviler på data fra millioner af mennesker i alle verdensdele, at der er afgørende fordele ved at leve et liv i en positiv grundstemning: Man får ikke alene et gladere liv; en positiv grundstemning øger også sandsynligheden for, at man får stærkere relationer, er bedre til at samarbejde, mere effektiv, mere kreativ, mere succesfuld, oplever en højere grad af livstilfredshed og mening, får et stærkere helbred, og at man lever længere. Positivt indstillede mennesker har simpelthen langt flere trumfer på hånden end deres mere negative medmennesker. Det har positiv psykologi dokumenteret med al ønskelig tydelighed. At have det godt psykisk er

formodentlig lige så vigtigt som at have det godt fysisk. Og megen forskning peger på, at fysisk og psykisk trivsel hænger så tæt sammen, at man ikke kan skille de to størrelser ad.

Alligevel kender jeg ingen moderne videnskab, som er genstand for flere misforståelser og mere latterliggørelse end positiv psykologi. Den mest udbredte misforståelse er, at positiv psykologi *kun* handler om at tænke positivt. At positiv psykologi skulle være en slags lalleglad jubeloptimisme, der foreskriver, at man kan trylle alt det grimme og besværlige i livet væk bare ved at lade være med at tænke på det. Problemet ved den parodi er, at den netop er en parodi. Positiv psykologi er ikke en stræben efter at gøre livet til én stor fest. Også de negative oplevelser er med til at forme os og bygge os op og skærpe vores karakter. Der findes problemer, konflikter, sorg, sygdom, modgang, forhindringer, overgreb osv., som man er nødt til at håndtere, og som ikke forsvinder, bare fordi man lukker øjnene for dem. Kunsten er at kunne se enhver situation i øjnene og vælge en hensigtsmæssig reaktion. Nogle gange er det hensigtsmæssigt at blive vred eller ængstelig, andre gange er det ikke. Det er en delikat balance, som de færreste af os er verdensmestre i at holde. Men positiv psykologi tilbyder både nuanceret viden og fine redskaber, der kan være en stor hjælp på vejen.

En anden udbredt kritik af positiv psykologi går på det faktum, at positiv psykologi er meget fokuseret på udvikling og forandring. Kritikerne mener, at det konstante krav om udvikling er en af det moderne samfunds plager, og de formulerer det ofte sådan, at man i stedet skal give sig selv lov til at "stå fast" og "være sig selv". Det at "være sig selv" fremstilles som en modgift til den trang til formålsløs udvikling og perfektionisme, som præger dele af det moderne liv, og som gør mange mennesker syge og frustrerede. Jeg er helt enig i, at jagten på det perfekte fylder alt for meget. Problemet med perfektionisme er, at det er umuligt at nå målet. Det perfekte er et fatamorgana. Når man har gjort det godt, kunne man som bekendt altid have gjort det bedre. Og skulle man nærme sig det perfekte, kan man altid stræbe efter at blive *perfektere*. Det hører aldrig op. Og denne absurde stræben efter mere-mere-mere og bedre-bedre-bedre er et stort problem i dagens samfund. Men er modgiften mod denne perfektionskultur at give sig selv lov til at "være sig selv"? Det ville kræve, at vi hver især er i stand til at svare på spørgsmålet: "Hvornår er jeg mig selv?"

Er jeg "mig selv", når jeg aldrig rejser mig fra sofaen, eller når jeg jævnligt dyrker motion?

Er jeg "mig selv", når jeg ryger 20 cigaretter om dagen, eller når jeg kvitter smøgerne?

Er jeg ”mig selv”, når jeg træder ind i et lokale uden at se mig omkring, eller når jeg går ind i det samme lokale og hilser på de andre mennesker i rummet?

Er jeg ”mig selv”, når jeg tager alting for givet, eller når jeg er taknemmelig for alt, hvad jeg har?

Det at ”være sig selv” er ikke en fast størrelse. Vi er mange forskellige ting på samme tid, og vi har friheden til at vælge, hvordan vi vil møde det, som livet byder os. Det er ikke altid et let valg. Det er f.eks. ikke let at holde op med at ryge, og det er heller ikke altid let at være taknemmelig og finde glæden. Men det er muligt. Det at være menneske indebærer således, at vi netop ikke er ”os selv”, men at vi har friheden til at vælge, hvordan vi vil være og agere i enhver situation, vi møder. Man kan sige, at det er det frie valg, der gør mennesker til mennesker. Uden det frie valg ville livet være uinteressant. Derfor er muligheden for at udvikle sig og forandre sig først og fremmest en gave, ikke en forbandelse.

Positiv psykologi kan være en stor hjælp til selv at tage styringen over sin udvikling og vælge sin retning i livet. Sådan har det været for mig, og jeg glæder mig til at dele mine erfaringer med dig og give dig et overblik over de tankegange og metoder, som positiv psykologi tilbyder. De er lige til at gå til for enhver, der ønsker at tage kærlig hånd om sit liv.



Jeg understreger mange gange undervejs, at der ligger omfattende forskning bag pointerne i bogen. Og det er ingen overdrivelse: I noterne bagest i bogen finder du et overblik over kilderne til indholdet i hvert kapitel. Jeg håber også, at noterne vil give dig inspiration til at gå på yderligere opdagelse i den rige viden, vi har i dag om vejene til trivsel.

#### **LIVSGLAD MED VILJE**

Bogen begyndte som en podcast. Sidste år inviterede marketingeksperten Eric Ziengs mig til at medvirke i sin podcast Help Marketing. Eric har et motto, som jeg rigtig godt kan lide: *Ved at hjælpe andre opnår du også selv succes*. Jeg mødte ham for første gang på hans tidligere arbejdsplads, Videncenteret Bolius, hvor jeg holdt en kursusdag om positiv psykologi. Og nogle uger senere sad vi sammen i et smukt lokale midt i København og optog en timelang podcast, hvor Eric med en fin blanding af entusiasme og kritisk sans interviewede mig om, hvordan man kan anvende positiv psykologi i praksis.

Nogle måneder senere var jeg til middag med Hans Henrik Knoop, manden bag citatet i første linje af dette forord og en central figur inden for forskningen og formidlingen af positiv psykologi. Hans Henrik havde hørt podcasten og syntes, at den ”kunne noget særligt”, og at den burde komme ud til et bredt publikum.

Resultatet er blevet til denne bog. Den er meget mere end en podcast, der er blevet skrevet ud. Eric og jeg har finpudset teksten, nogle passager er ændret og uddybet, enkelte er sløjftet, og vi har tilføjet en længere række nye passager. Coronakrisen har også spillet en rolle. Den brød ud længe efter, vi optog den oprindelige podcast, og den har fået nogle vigtige forhold i livet til at stå meget skarpt frem: Hvis man vil klare sig godt, er det ikke nok at fokusere på det negative. Det negative skal håndteres, men det er det positive – fællesskabet, hverdagens glæder, det konstruktive og vores grundlæggende værdier – der bringer os videre. Coronakrisen har således været et sjældent godt eksempel på samspillet mellem det positive og det negative, og derfor skulle disse aktuelle erfaringer selvfølgelig med i bogen. På den måde har resultatet lidt efter lidt vokset sig mere end dobbelt så stort som podcasten. Men i sin kerne er stilen og tonen, sådan som ordene faldt mellem Eric Ziengs og undertegnede den eftermiddag i det smukke lokale.

I den sidste fase af arbejdet med bogen har cirka tyve personer læst hele manuskriptet igennem. Nogle af dem har professionel indsigt i positiv psykologi, imens andre har læst med en anden indfaldsvinkel. De er alle kommet med værdifulde kommentarer, forslag og indvendinger. Og de er alle nævnt med navn bagest i bogen i afsnittet ”Tak”. Takken er dybfølt, fordi de på hver deres måde har bidraget til,

at bogen kan leve op til sit mål: At den fagligt holder vand og samtidig kan læses af alle. Hvis du alligevel skulle støde på fejl og mangler eller være uenig i noget undervejs i læsningen, kan mine kloge og gavmilde rådgivere bestemt ikke lastes for det. At skrive en bog er også at vælge til og fra, og ansvaret for valgene er naturligvis mit.

Jeg håber, at du vil blive inspireret af tankegangene i bogen, og at du må få drejet din medfødte tendens til at være *sur for en sikkerheds skyld* i retning af det modsatte:

*At være livsglad med vilje.*

God fornøjelse!  
*Mikael Kamber, juni 2020*