

# Det gode livs psykologi

Livskvalitet er et vidtløftigt begreb. Hvilke følelser opstår det af, og hvordan hænger de sammen med vores handlinger og vilkår?

**P**eter Clausen, som har beskæftiget sig med lykken og det gode liv i en årrække, inviterer i sin seneste bog, til "at udforske de følelsesmæssige tilstande, som giver livskvalitet, og til at se på, hvordan disse følelser kan hænge sammen med vores tænke- og handlemåde og livsvilkår." Det er en invitation, man med fordel kan tage imod. "Det gode livs psykologi" er en bog, man bliver glad – og klogere – af at læse. Det er ikke en opskrift på det gode liv. Man forstår, der er mange veje og vildveje, og tænker med, undres og engageres undervejs.

Clausen præsenterer en dynamisk model for, hvordan "det gode liv" kan fremmes eller det modsatte i samspillet mellem tanker, følelser og handlinger, menneskelige relationer og samfundsmæssige vilkår – sidstnævnte i et kritisk perspektiv. Det teoretiske grundlag er kendte psykologiske teorier, suppleret med undersøgelser fra det psykologiske og sociologiske område fra ind- og udland, krydret med praksiseksempler fra den pædagogiske og terapeutiske verden.

Det gode liv beskrives med afsæt i Csikszentmihaly's flow-teori suppleret med filosofiske overvejelser (fx Pahuus og Løgstrup), og der skelnes mellem begreber som tilfredshed, glæde, lykke og kærlighed. Det illustreres med børn og voksnes oplevelser af det gode liv, og flow – fra selvforglemmende optagethed af arbejde eller leg, til at blive forført af flow – fx i ludomani.

Et udviklingspsykologisk perspektiv med basis i Daniel Sterns teori og Golemans og Gardners opfattelse af bl.a. den sociale intelligens suppleres med en spændende fremstilling af neuropsykologien, såsom spejlneuronernes betydning for det sociale samspil i barnets udvikling og mulige konsekvenser for den fremtidige trivsel og kærlighedslivet. Sundhedspsykologien sætter fokus på livsstil og stress for børn og voksne m.m.

## Økonomi og psykologi

Det, vi tænker, og betydningen heraf beskrives i et interessant

afsnit om kognitiv teori, herunder ACT og teorien om bevidst nærvær. En række undersøgelser belyser spørgsmål som: Har det betydning, hvem man sammenligner sig med? Hvilke konsekvenser for selvfølelsen har det at fortælle positive eller negative historier om sig selv?

Og nogle myter aflives: Det nytter ikke at jage lykken, den opleves kun i korte øjeblikke, mens det at kunne rumme og håndtere ubehagelige følelser på sigt kan bidrage til et godt liv. Ej heller er lykke ligefrem proportionalt med stigende velstand for den enkelte, når man er over et vist grundlæggende niveau, mens der er belæg for at fx mere lighed i et samfund giver mere livskvalitet og er fremmende for det gode liv.

Trivselsøkonomi betaler sig: Clausen taler for at sammen-tænke økonomi og psykologi til en trivselsøkonomi, der ikke ser økonomi som noget faktuel hinsides diskussion, men medtænker de psykologiske faktorer og de menneskelige og økonomiske konsekvenser. Han kritiserer den herskende bureaukratisering inden for det offentlige område – med tilhørende dokumentationskrav – som dræner for ressourcer, der kunne bruges bedre, mens gode normeringer og fokus på det gode arbejdsmiljø kan bidrage til bedre trivsel, udviklings- og læringsmuligheder for børn, unge og voksne.

Bogen er en god studiebog for professionsuddannelserne, herunder pædagoguddannelsen, og anvendelig på flere niveauer – de mange referencer og diskussioner giver grundlag for videre studier. Den sætter ved sin form de mange teorier inden for området ind i en sammenhæng og giver forståelse for deres rækkevidde og begrænsninger. Og den kan varmt anbefales til undervisere og professionelle i øvrigt, og alle med interesse for området. ■

*Ruth Thygesen*



## BOGDATA

Peter Clausen: "Det gode livs psykologi". Frydenlund, 2013. 210 sider. 269 kr.