

Lev dig lykkelig

Lykken er ikke lig med fravær af problemer, men lykken er en ny bevidsthed. Over dette livssyn har psykolog Sarah Zobel Kølpin taget fat på et af tidens kernebegreber.

Anmeldelse ■ Af Jakob Skov Knudsen

■ Positiv psykologi har efterhånden meldt sin ankomst som en seriøs kandidat til en ny retning inden for psykologien, ikke mindst ført an af Martin Seligman, den tidligere leder af den amerikanske psykologforening APA. Seligman har skrevet en række bøger og står bag udgivelsen af endnu flere sammen med andre, og der er på den måde kommet en lang række spændende bud på, hvordan psykologiske problemstillinger også kan løses.

Som alle nye retninger er gælden til de foregående ikke ubetydelig. Især skylder man kognitiv psykologi en hel del, og hele tanken om, at man kan betragte sine tanker direkte og endda på forskellige måder ændre dem, må siges at være direkte overtaget fra den kognitive tænkning.

Men også eksistentiel psykologi og humanistisk psykologi har inspireret den positive psykologi. Dens fremhævelse af, at livets mening er vigtig for personen at kende, og det velgørende i at forfølge denne mening er tankegods, som også kendes fra disse retninger. Og nu er der så kommet en indføring i positiv psykologi på dansk, skrevet af erhvervspsykologen Sarah Zobel Kølpin. Titlen er "Lev dig lykkelig".

Bogens opbygning

Bogen indledes med en letforståelig introduktion til positiv psykologi. Martin Seligman, "grundlæggeren" af positiv psykologi, og Abraham Maslow, som i sin tid også fremførte, at menneskets psykiske liv ikke fyldestgørende kan beskrives ud fra de negative sider, bliver præsenteret og nogle af grundtankerne i positiv psykologi bringes frem (første gang).

I næste kapitel kaster forfatteren sig ud i at prøve at indkredse, hvad det lykkelige liv er. Det er jo ikke et nyt pro-



jekt – det har mennesket beskæftiget sig med, så længe tilbage vi har viden om, at der har fandtes mennesker. Man savner måske nok lidt redegørelse for traditionen, og det kommer til at fremstå, som om svaret kan formuleres i enkle formuleringer som "Lykken er ikke lig med fravær af ulykke" eller denne her ligning: $L = T + O + V$ – som skal læses, som at ens lykkeniveau er lig med (summen af (?)) forhold styret af ens "lykketermostat" (T), forhold i ens livsomstændigheder (O) og forhold omkring ens vilje (V). Det ville have været rart med en form for underbygning af denne model, men forfatter og redaktør har valgt en let og ligefrem formidling frem for grundig dokumentation.

Martin Seligmans model over de fire måder at søge lykken i livet på beskrives også: Disse er gennem det behagelige liv, gennem det engagerede liv, gennem det meningsfulde liv og til sidst gennem det fuldbyrdede liv. Essensen i denne tankegang er en skelnen mellem "sand lykke" og nydelse, hvor det ene er noget, der kommer indefra, mens det

andet kommer til os udefra. Lykke i denne sammenhæng defineres som "en dyb følelse af fuldbyrdelse og mening, ledsaget af en følelse af fred og en mængde positive følelser og egenskaber som for eksempel taknemmelighed, flow og altruisme." (s. 45)

Tredje kapitel er en redegørelse for to positive følelser – det vil sige følelser, der så at sige har positiv indvirkning på den, der føler dem – tilgivelse og taknemmelighed. Rationalet er, at det at have positive følelser *udvider* ens ressourcer. Her henvises til Barbara Fredrickson, som har udviklet teorien om 'broaden and build' – spændvidden i vores følelsesliv udvides – de negative aspekter i ens personlighed udtynnes, og det positive vil stå mere og mere tydeligt frem.

De næste kapitler vedrører optimisme, karakter, flow, mening i arbejdslivet og spiritualitet og meditation. I kapitlet om karakter beskrives seks "dyder", områder af ens liv, som konstituerer en god og stærk karakter. Disse er: Visdom, mod, medmenneskelighed, retfærdighedssans, selvbehersekelse og åndelighed. Hver af disse dyder kendetegnes ved nogle menneskelige styrker – 24 i alt – som fx kreativitet, nysgerrighed, tapperhed, social ansvarlighed, ydmyghed og håb. Pointen er, at hvis man gør sig selv bevidst om, hvor ens styrker ligger, kan man ved at dyrke dem trække ens mindre stærke sider med op – så det bliver styrkerne og ikke svaghederne, der definerer ens liv og livsvalg.

"Lykken er ny bevidsthed"

Som sagt giver bogen en fin introduktion til positiv psykologi. Men hvad er formålet med bogen?

Indledningen, som jo ellers tit giver læseren et fingerpeg om, til hvem forfatteren tænker bogen egner sig, er ganske tavs om dette spørgsmål. Forfatterens faglige og familiemæssige baggrund lægges frem, og man får en forståelse af forfatterens personlige ønske om, at andre må opleve den samme glæde ved tilgangen, som hun selv har.

Indledningen sluttet af med dette fromme ønske: "Vi har kun ét liv, så det gælder om at skabe den bedst mulige tilværelse. Jeg håber, at denne bog kan hjælpe dig noget af vejen. Lykken er ikke lig med fravær af problemer. Lykken er en ny bevidsthed." (s. 11). Man må altså læse den som en del af sit eget personlige udviklingsprojekt. Og der er da også jævnlige små "opgaver", som man opmuntres til at løse for på den måde at opleve bogens pointer på egen krop.

Positiv psykologi har især én ting imod sig, efter min mening, før den vil kunne blive taget endnu mere seriøst i klinisk praksis, og det er dens tendens til at fremstå som naiv og overfladisk selvhjælpslitteratur.

Der står rigtigt mange fine betragtninger og observationer i bogen, men den efterlader én med indtrykket, at hvis bare man gør lidt mere af dette eller hint, så vil ens liv fundamentalt ændre sig til det bedre. Og sådan er det jo ikke i det virkelige liv. Der kræves en anselig mængde viljestyrke og som regel også en eller flere "hjælpere", en vejleder, terapeut, mentor eller andet, der kan guide en gennem det kaos af tanker og følelser, der følger med en forandringsproces. Om dette får man nok fornemmelse ved at læse bogen, for forfatteren er ikke karrig med eksempler fra sit eget liv. Men det er, som om den side af sagen hele tiden nedtones, og i stedet opfordres man til at kaste sig ud i at lave sit liv om fra i dag hellere end i morgen.

Bogen henvender sig nok især til almindelige mennesker – fagpersoner kan læse den for fornøjelsens skyld. Bogen er vist nok nu kommet i fem oplag, så den har fundet sit publikum.

"Lev dig lykkelig" er ikke en dårlig bog på nogen måder. Dens styrke er, at den giver en fin introduktion til positiv psykologi. Og det er i sig selv vigtigt, da positiv psykologi er en retning som måske-måske ikke vil revolutionere måden, vi tænker psykologi på. Men for at det skal ske, skal mange af de fine små pointer og observationer sættes ind i en mere substantiel forståelse af mennesket og dets levevilkår.

Hvis ikke forbliver positiv psykologi en lille niche af psykologien, som udelukkende vil tiltale de café latte-lidende (for at bruge et billede fra bogen), altså dem, for hvem livets udfordringer og begrænsninger ikke er større, end at de kan overvindes ved at læse en lille bog på godt 170 sider med stor punktstørrelse og en flot forside.

Jakob Skov Knudsen

BOGDATA ■

Sarah Zobel Kølpin:

Lev dig lykkelig – med positiv psykologi. Gyldendal, 2008. 176 sider. 199 kr.