



Lav noget, som gør dig glad!

I FORM's Camilla Victoria Marcinkowski genfandt glæden i dansen – og oplevede til sin forbløffelse, at hun begyndte at tænke optimistisk i stedet for at tage alle sorger på forskud, som hun plejer.

SELV EN SUPER-PESSIMIST MÅ OVERGIVE SIG:

Find lykken med dine 5 styrker

En lykkecoach bruger positiv psykologi til at hjælpe mennesker med at blive mere effektive og blive lykkeligere. Men virker det? I FORM's reporter Camilla Victoria Marcinkowski, der er dokumenteret pessimist, afprøvede den positive psykologi.

Jeg er nødt til at indrømme, at jeg er en dårlig lykkecase. For det første er jeg udpræget pessimist. Faktisk scorer jeg så lavt på en internationalt accepteret optimistetest, at den psykolog, der tilbød mig at gennemgå et coachingforløb med fokus på lykke, blev bekymret. Han har ellers gennemført hundredvis af slagsen og haft tusindvis af studerende til at gennemføre testen, men havde aldrig oplevet en så lav score! For det andet tænker jeg ofte negativt – specielt om mig selv. Og så excellerer jeg i at tage sorger på forskud – worst case, du ved.

Måske var det derfor, at psykolog og indehaver af Lykkeklinikken samt ekstern lektor på Copenhagen Business School Lars Ginnerup tilbød mig en coaching-session i positiv psykologi.

– Jeg tror, du har et stort potentiale til at hæve dit lykkeniveau og formindske din pessimisme, sagde Lars Ginnerup i telefonen, da jeg interviewede ham i forbindelse med en artikel om positiv psykologi. Skønt det var ham, der skulle udtale sig, fornemmede han altså lynhurtigt, at han her var stødt på et meget gælt "tilfælde".

Hvis du med potentiale mener, at der er lang vej til lykken for mig, har du ret, tænkte jeg og blev i helt godt humør over, hvor umulig en opgave den garvede coach havde kastet sig ud i. Min lykkecoaching går derfor ud på, at jeg skal finde og bruge mine styrker hver dag og derudover lære at være mere optimistisk. Good luck, mr. lykkecoach, siger jeg bare!

Normalt starter et styrkebaseret coachingforløb med, at en person eller gruppe af personer gennemfører testen "VIA Signature Strengths" med 240 udsagn. På baggrund af resultatet interviewer Lars Ginnerup vedkommende, hvor han finder ud af, hvilke udfordringer man har i forhold til at bruge sine styrker, og ikke mindst hvilke muligheder og ressourcer man har adgang til. Derefter sætter han sig ned og skriver et brev til fokuspersonen, hvor han ud fra testresultatet og evt. andre testresultater (optimistetesten fx) samt vedkommendes livssituation forklarer, hvordan styrkerne kan bruges i hverdagen.

Værdsæt det smukke

Jeg tager testen og ser spændt på resultatet, der dog ikke umiddelbart siger mig noget. Tværtimod tænker jeg, "ha, der kan du selv se, hvor svært det er for mig at være lykkelig", når min ypperste styrke er: "værdsættelse af det smukke og sublime".

Den erfarne psykolog er dog vant til at gennemskue, hvad der ligger bag en persons unikke sammensætning af styrker. Selv om han siger, det er sjældent, han oplever personer med min topstyrke (værdsættelsen af det sublime), skorter det ikke på ideer til, hvordan jeg kan bruge netop denne styrke til at opnå større lykke.

Fx kan jeg sørge for i større grad at få det smukke og sublime ind i min hverdag. Jeg prøver at forklare Lars, at min hver-

Fakta om positiv psykologi

► dag ligner en hverdag, hvor en 2-årig og 5-årig dagligt folder sig ud. Og hvor to fuldtidsjob skal forenes med ansvaret for to små børn, hus, have og træning. Hvor det sublime ikke umiddelbart kan presses ind.

Da vi mødes til min lykkecoaching-session, får Lars åbnet op for ideer til, hvordan jeg kan få mere skønhed ind i hverdagen. Han hører bl.a. om min tid som danser i Paris, min kærlighed til havet og musikken, og om hvordan den kærlighed i dag befinder sig i en mental kasse i et støvet hjørne af min hjerne. – Du er nødt til at finde en måde at få skønheden tilbage i dit liv på, konstaterer Lars Ginnerup.

Et par dage senere modtager jeg et brev fra Lars med ideer til, hvordan mine fem signaturstyrker kan bruges i min hverdag. Til gengæld lover han, at jeg – hvis jeg følger nogle af hans råd – i løbet af et halvt år mærkbart vil øge mit lykkeniveau og score højere på optimismebarometret.

Ifølge Lars Ginnerup bør jeg især udnytte min næststørste styrke, "videbegær", til at lære mig selv, hvordan jeg får en mere optimistisk måde at tænke på. – Det vil måske føles akavet og falsk i starten, men tro mig, det virker, lover Lars. Det bør jeg ifølge Lars Ginnerup udnytte til at lære, hvordan jeg får en mere optimistisk måde at tænke og forklare ting på.

At elske og blive elsket

Min tredjestørste karakterstyrke er kapacitet til at elske og blive elsket. Og hvad skal jeg bruge det til? Jo, siger Lars, jeg kan øge mit lykkeniveau, hvis jeg begynder at føre dagbog over gode oplevelser, der involverer andre mennesker!

– Hvis du samtidig angiver årsager til de gode hændelser, vil du se, at du selv kan øve stor indflydelse. Det vil hjælpe dig med at fastholde de positive ting i hverdagen, siger han.

Min fjerdestørste styrke er evnen til at tilgive, og den kan jeg bruge ved at vinke farvel til nag. Fx kan jeg skrive tilgivelsesbreve, som jeg ikke sender. Jeg har dog svært ved at se, hvem jeg føler nag imod. Men man kan vel også skrive tilgivelsesbreve til sig selv?

Den femte og sidste styrke er venlighed og generøsitet. Styrken kan jeg bruge ved at være venlig over for andre – fx på gaden eller ved at opsøge "uventede positive overraskelser" (som ifølge lykkeforskere er noget, lykkelige mennesker er specielt gode til, og som andre kan lære).

Det er lidt af en mundfuld og langt fra de ting, jeg selv ville pege på for at gøre mig lykkeligere.

Men videnskaben må vide, hvad den taler om, så jeg kaster mig ud i det. Et par måneder inde i mit nye liv er jeg begyndt at give mig selv lov til ting, jeg tidligere havde forkastet. Jeg er begyndt at gå til dans og har genoptaget meditationen. Er jeg blevet lykkeligere og mere produktiv?

Tja, måske ikke. Men jeg føler, at jeg tager mig selv og mine drømme mere alvorligt, hvilket føles godt og får mig til at tænke mere optimistisk. Og dét i sig selv er jo overraskende lykkeligt for en gedigen pessimist. □

Den positive psykologi opererer med 24 universelle karakterstyrker, som alle mennesker besidder i større eller mindre grad. Styrkerne blev kortlagt af de amerikanske psykologiprofessorer Martin Seligman, som for godt 10 år siden stod bag udviklingen af den positive psykologi, og Christoffer Peterson. De gennemgik 3000 års

optegnelser fra idéhistorie, religion og filosofi og endte op med at identificere 24 karakterstyrker, som mennesker over hele Jorden til alle tider har værdsat. Derefter udformede de en test med 240 udsagn, som kan hjælpe dig med at finde ud af, hvilke fem styrker der bedst karakteriserer dig. Teorien er, at jo mere du formår

at bruge dine største styrker, jo oftere vil du føle lykke. De sidste 10 år har Seligman og andre forskere så bevist, at lykkelige mennesker også er mere produktive, mindre sårbare og tilmed lever længere end andre. Derudover viser studier, at lykkelige mennesker udviser en stor grad af taknemmelighed og optimisme.

De 24 styrker i positiv psykologi

1. Værdsættelse af det smukke og sublime
2. Videbegær/evnen til at lære nyt
3. Evne til at elske og blive elsket
4. Evne til at vise tilgivelse og nåde
5. Venlighed og generøsitet
6. Nysgerrighed og interesse for omgivelserne
7. Taknemmelighed
8. Analytisk og kritisk tænkende
9. Loyalitet
10. Fairness
11. Social intelligens
12. Beskedenhed
13. Lederskab
14. Visdom
15. Ærlighed og autenticitet
16. Mod
17. Selvkontrol og disciplin
18. Kreativitet
19. Entusiasme
20. Omhyggelig og forsigtig
21. Udholdenhed
22. Tro og spiritualitet
23. Håb og optimisme
24. Humor



Bliv lykkelig **NU!**:

Ud over at tage testen på www.authentichappiness.com, hvor du kan kortlægge dine fem styrker, kan du også ændre din hverdag med tre simple tips:

- 1.** Vær glad og imødekommende over for andre mennesker. Det giver energi og overskud.
- 2.** Prøv at udfordre dine pessimistiske tanker, når de kommer, ved at behandle dem, som de kom fra en person, som kun vil dig ondt. (Se ABCDE-modellen nedenfor).
- 3.** Når de negative tanker kommer, fx i forbindelse med en social sammenhæng, hvor du kommer til at sige noget dumt eller usammenhængende, så tænk rationelt:
Er der bevis for, at du er dum og uintelligent? Nej vel? Du skal måske bare lære at slappe af, når du taler.

“Det får mig faktisk til at tænke langt mere optimistisk om fremtiden”

A-**B**-**C**-**D**-**E**-**MODELLEN**

A Adversity

- ▶ En negativ hændelse

B Beliefs

- ▶ De tanker, du automatisk får, når du oplever en negativ hændelse

C Consequences of the belief

- ▶ De konsekvenser, dine automatiske, negative tanker har

D Disputation of your routine belief

- ▶ Udfordring af de automatiske, negative tanker, brug fakta og logik

E Energization that occurs when you dispute it successfully

- ▶ Læg mærke til, hvordan du har det, når du anfægter de automatiske, negative tanker – større energi, lethed osv.

