

Livet går op og ned, så husk at nyde det, når det går nogenlunde

# Livets spektrum

I den positive psykologis verden anvender man ordet »blomstrende«. Det er blot et sexet ord for at have det rigtig godt og være glad for livet. I USA vurderer man, at færre end 20 pct. af den voksne befolkning kan klassificeres som »blomstrende«. Det er mit håb, at det går bedre i Danmark og eftersom flere studier har identificeret danskerne som nogle af de meste tilfredse mennesker i den vestlige verden, har vi god grund til at tro, at det er sandt.

## Et bredt spektrum

I den ene ende af »velvære«-skalaen har vi således »blomstrende«. Jeg har lært mange fantastiske ord og udtryk i den tid, jeg har været i Danmark, og en af mine favoritter er: »Det er lige til at lukke op og skide i,« som kategoriserer den anden ende af »velvære«-skalaen. Jeg kommer fra en familie, som kæmper med depression, og jeg har derfor forsøgt at forklare det danske udtryk til min mor og min søster, og de kan knap begribe, at udtrykket eksisterer. Jeg synes ganske enkelt ikke, at der findes et bedre udtryk til at beskrive følelsen i den nederste del af spektret.

Heldigvis er danskernes mentale tilstand overvejende god, men det er svært at sætte et præcist tal på. I 2008 var 400.000 danskere på lykkepiller og ifølge den »Nationale Sundhedsprofil 2010« føler 13 pct. af danskerne sig ofte eller meget ofte stresset. Men selv en procent er en for mange og det foruroligende er, at antallet er steget de sidste 50 år og forventes at stige yderligere de kommende år.

## »Midt mellem« er måske meget godt

Der eksisterer en minoritet af den vestlige verdens befolkning, som er »blomstrende« og en anden minoritet, som er i den anden ende af skalaen »lige til at lukke op og skide i.« Det efterlader størstedelen af befolkningen i en tredje gruppe »midt mellem«. Selv om man kan argumentere for, at alle fortjener at leve i den øverste del af vores potentielle »velvære«-skala, synes jeg, at det er vigtigt at argumentere for tanken om, at »midt mellem« ikke per definition er et dårligt sted at befinde sig. Det er essentielt at være i stand til at være tilfreds og endda glad for at befinde sig »midt mellem«. Denne egenskab er måske noget, som danskerne gør bedre end alle andre.

Der er ingen tvivl om, at en placering på den nederste del af »velvære«-skalaen ikke er godt og psykologer kalder det for »at sygne hen«. Det er bedre end »det er lige til at lukke op og skide i« og det er langt fra »blomstrende«. Det er en følelse, som opleves af alt for mange og beskrives ofte som en følelse af »tomhed« eller at »der mangler noget«. Det giver derfor mening at agere og forsøge at flytte sig.

## Tre taktikker

Her er tre taktikker, som kan anvendes for at understøtte rejsen væk fra »at sygne hen« og til at forbedre den overordnede »midt mellem« tilstand.

Den første taktik er at investere i at forbedre sit fysiske velvære og energi-regulering. Dette op-



## det gode liv med Chris

● Jeg har lært mange fantastiske ord og udtryk i den tid, jeg har været i Danmark, og en af mine favoritter er: »Det er lige til at lukke op og skide i.«

nås bedst ved at optimere søvn, motion, afslapning og kostvaner.

Den anden effektive taktik er at investere i mental træning og andre tilgængelige teknikker fra den positive psykologi, den traditionelle psykologi og coaching. Taktikker såsom en taknemmelig attitude, være bedre til at sige »pyt«, fokusere på det positive og forsøge at bevare optimismen. Jeg kalder det »TPL«, som kan have to betydninger. »Tro På Livet« når det går godt eller »Tro På Lortet« når det går mindre godt. Der findes mange andre teknikker og muligheder og det er i sandhed et »tag selv bord«. Nogle vælger at vende ryggen til den personlige udviklings taktikker inden for positiv psykologi, fordi mange teknikker lader til at være ufatteligt indlysende – for banale. Det er naturligvis et personligt valg, men jeg synes, det er et interessant område, fordi forskningens resultater indikerer, at simple redskaber kan gøre en reel forskel for menneskers overordnede velvære.

Den tredje taktik handler om at omgive os med mennesker, som kan give os positive input

## Det adapterende menneske

Med de rette taktikker, tid og mennesker er der altså en god chance for at undgå »at sygne hen«. Men vi skal efter al sandsynlighed fortsætte med at øve os og investere i de taktikker, som forbedrer vores velvære – ellers er der sandsynlighed for, at vi glider tilbage til udgangspunktet. Vi er også nødt til at være bevidst om vores tendens til tilpasse os et nyt niveau af velvære – på godt og ondt. Det ser nemlig ud, som om vores hjerne grundlæggende er skabt til at bemærke ændringer og er meget sensitiv over for det. Men når vi nærmer os et såkaldt »nyt normalt« eller »lige vægts-tilstand« lader det til, at vores hjerne stopper med at lægge mærke til, at tingene er anderledes end tidligere, med mindre vi når tilstanden »at sygne hen« eller »lige til at lukke op og skide i.«

Denne evne til at tilpasse os et nyt følelsesmæssigt niveau kan sammenlignes med at hoppe i en pool med koldt vand. I begyndelsen føles det som tortur, men efter lidt tid føles det helt fint. »Midt mellem« er måske ikke et dårligt sted at være, men det ser ud, som om vi er nødt til at minde os selv om, hvor vi kom fra og samtidig være realistiske omkring, hvor vi er på vej hen, hvis vi gerne vil undgå faldgruberne, som kan være ødelæggende for vores evne til at nyde tilstanden »midt mellem«.

De næste to uger vil jeg se nærmere på nogle af de potentielle faldgruber, som kan medvirke til, at den gode tilstand »midt mellem« føles mindre godt.

FRI.dk/chris

FRI.dk

DET GODE LIV. Læs alle Chris' tidligere klummer