SAGT OM BOGEN

Positiv psykologi er ikke blot et spørgsmål om at være glad i låget. Det er en gren af psykologien med videnskabelig tyngde og relevant forskning. Mikael Kamber giver i *Sur for en sikkerheds skyld?* en let tilgængelig indføring i denne blomstrende psykologiske disciplin, der også er vigtig i hverdagen.

Vincent F. Hendricks,
professor i formel filosofi

Sur for en sikkerheds skyld? er en vanvittig relevant og opløftende bog. I de 13 år jeg har arbejdet med positiv psykologi, har jeg savnet én bog at kunne bruge som min bibel. Nu er den her – bogen, der i den grad har været en mangelvare.

Franciska Vesterholm,
træner for scleroseramte og foredragsholder

Nogle mennesker er født med et lyst sind. Det er en kæmpe gave. Den slags mennesker har et naturtalent for at tage de rigtige ting alvorligt. Mikael Kamber har også et positivt sind, men det ikke er noget, han altid har haft. Tværtimod. Det er noget, han har lært at få.

I *Sur for en sikkerheds skyld?* fortæller Mikael Kamber, hvordan man kan træne og bruge positiv psykologi i hverdagen. Jeg tror, mange af os gerne vil blive bedre til at kunne trække os selv op i håret mentalt på en dag, hvor det i virkeligheden kun er bagateller, der tager udsynet for solskinnet.

Peter Qvortrup Geisling, læge og
DR's sundhedskorrespondent

I en tid, hvor vi alle har brug for at fastholde vores mentale sundhed, er *Sur for en sikkerheds skyld?* en bog, du bør læse. Mikael Kamber formår at formidle kompleks forskning fra den positive psykologi på en befriende let måde. Du får bl.a. redskaberne til at fokusere på det, du kan kontrollere – og give slip på alt det, der er uden for din kontrol.

Eva Hertz,
klinisk psykolog, Ph.d. og forfatter

Du har altså noget at se frem til, hvis du ikke har læst bogen endnu! En inspirerende og reflekterende introduktion til positiv psykologi. Hvis bøger kan give et kram, så er det her et stort, varmt et af slagsen!

Puk Falkenberg,
forandringskonsulent

Du kan læse flere udtalelser om bogen på
surforensikkerhedsskyld.dk

AF SAMME FORFATTERE

Mikael Kamber:
Vi er bedst, når vi er glade (2013)
Stærkere, s.m. *René Oehlenschlæger* (2018)
3 gode ting (2019)

Eric Ziengs:
Help Marketing Bogen,
s.m. Anita Lykke Klausen (2017)

MIKAEL KAMBER
I SAMTALE MED ERIC ZIENGS

SUR FOR EN SIKKERHEDS SKYLD?

EN GUIDE TIL KUNSTEN
AT VÆRE LIVSGLAD MED VILJE

PEOPLE'SPRESS

Sur for en sikkerheds skyld
© Mikael Kamber og Eric Ziengs, 2020
Copyright denne udgave:
© Mikael Kamber, Eric Ziengs og People'sPress, 2020
Omslag: Rasmus Funder
Illustrationer: Jørn Nielsen
ISBN: 978-87-7238-094-0
1. udgave, 3. oplag
Printed in EU 2020

Kopiering af denne bog er kun tilladt i overensstemmelse med overenskomst mellem Undervisningsministeriet og Copy-Dan. Enhver anden udnyttelse uden forlagets skriftlige samtykke er forbudt ifølge gældende lov om ophavsret. Undtaget herfra er korte uddrag til brug i anmeldelser.

People'sPress · Ørstedhus · Vester Farimagsgade 41 · DK-1606 København V
www.peoplespress.dk

INDHOLD

Forord **11**

KAPITEL 1
Det modsatte af at være syg **23**
Om livets største spørgsmål.
Om hvorfor vi ikke nødvendigvis bliver lykkeligere
af at blive rigere. Og om hovedvejene til trivsel.

KAPITEL 2
Positiv-negativ balancen **37**
Om hvordan vores fokus skaber vores virkelighed.
Og om hvorfor vi fokuserer mere på det negative
end på det positive.

KAPITEL 3
Fordelene ved livsglæde **51**
Om at de sure generelt dør først, og hvorfor
de livsglade som regel klarer sig bedst.
Og om hvornår det er klogt at fokusere på det negative.

KAPITEL 4
Spar på håndgranaterne **61**
Om at finde sindsro. Om kriser og bekymringer.
Og om at skelne mellem det, du kan ændre og ikke kan ændre.

KAPITEL 5
Smilet smitter **81**
Om hvordan vi smitter med vores kropssprog.
Om spejlneuroner. Og om vores totale afhængighed
af hinanden.

KAPITEL 6
De 24 karakterstyrker **103**
Om stærke relationer.
Om en måde, hvorpå man kan finde styrkerne i sig selv
og andre. Og om et kærlighedsbad.

KAPITEL 7
Præstation og passion **123**
Om at det, du er god til, ikke altid er godt for dig.
Om at pille navle. Og om at bygge hinanden op.

KAPITEL 8
Fejl og perfektionisme 139
Om at der ikke er en plan.
Om fejl som gaver. Og om at bevæge sig fra perfektionist til optimalist.

KAPITEL 9
Meningen med livet 157
Om at sende lys ind i mørket.
Om livet som en gave og en opgave. Og om hvorfor optimisme er et klogt valg.

KAPITEL 10
3 gode ting 171
Om at træne sin opmærksomhed.
Om at være taknemmelig. Og om 3 GODE TING fra i dag.

Tak 193

Noter – hvis du vil vide mere 197

Om forfatterne 220

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 bærrene. 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 dårligdomme. 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 kantinen. 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 hjerneceller 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 perfekthedskultur 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 sløjfet, 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

KAPITEL 1

DET MODSATTE AF AT VÆRE SYG

Om livets største spørgsmål.
Om hvorfor vi ikke nødvendigvis bliver lykkeligere af at blive rigere. Og om hovedvejene til trivsel.

Eric:
Lad os begynde vores samtale med HVORFOR. Hvorfor synes du, det er vigtigt at beskæftige sig med positiv psykologi?

Mikael:
Det er et godt spørgsmål at starte med. Hvis man ved, *hvorfor* man gør ting, bliver det betydeligt lettere at navigere i livet. Så bliver man automatisk skarpere på, hvad der er værd at bruge tid og kræfter på, og hvad der ikke er. Så når du stiller det spørgsmål, spørger du i virkeligheden også:

Hvorfor er det i det hele taget værd at have den her samtale? Og hvorfor giver det mening for dig, kære læser, at fortsætte med at læse den bog, du lige er gået i gang med?

Eric:
Nemlig.

Mikael:
Så hvorfor bruge tid på positiv psykologi? Lige nu, mens vi er i fuld gang med at håndtere coronaen, er der mange, der spørger sig selv om, hvordan vi kommer videre med tilværelsen og får noget konstruktivt med os fra krisen. Og her har positiv psykologi virkelig noget at byde på. Der er nogle kvalificerede og videnskabeligt funderede svar på netop de der grundlæggende spørgsmål: Hvad er vigtigst i livet? Og hvordan giver jeg mig selv og andre de bedste chancer for at få et godt liv?

Men jeg kunne faktisk godt tænke mig at begynde med at stille et andet spørgsmål: Hvad vil du sige er det modsatte af at være syg?

Eric:
Det modsatte af at være syg? Det er vel at være rask.

Mikael:
Ja, det siger man jo normalt. Men hvis du tænker nærmere over det, er det anderledes. Du kan se sådan på det, at når du er syg, er du i en form for minus. Hvis man så fjerner sygdommen, er du rask. Du er oppe på det nulpunkt, hvor du fungerer. Men der er stadig et stort felt, du kan bevæge dig ud i: Mod plusset, der hvor du har overskud, som du kan dele ud af. Det er også i det felt, du kan udvikle dig, udfolde dig, excellere, osv. I positiv psykologi kalder man det typisk at være i trivsel eller i blomstring. Det er mere end bare at være rask.

Eric:
Så du siger, at syg er minus, rask er nulpunktet, og trivsel er det, der sker inde i plusfeltet.

Mikael:
Ja, og det er en vigtig erkendelse. Og misforstå ikke billedet: Man kan sagtens have det mentalt godt, selv om man er syg. Billedet handler om, hvad vi ofte tror, der sker, når vi fjerner problemer. Så tror vi, at alt bliver godt. Men sådan forholder det sig langt fra altid. Det har vi set i stor skala i årtierne efter 2. verdenskrig, hvor en række lande, ikke mindst de vestlige, har oplevet en velfærdseksplosion. Almindelige mennesker har fået levevilkår, som man ikke har set magen til i historien. Selv fortidens konger og kejsere havde ikke

adgang til den samme luksus, som vi har i dag. Og vi har fred. Der har ikke været krig på dansk grund i omtrent 75 år, og det samme gælder i de fleste andre vestlige lande. Vi har også udryddet en lang række sygdomme og lever længere. Vi skal ikke mange generationer tilbage, før mennesker kun levede halvt så længe, som vi har udsigt til i dag. Vi lever simpelthen i de fede tider!

Men har det så ført til, at vi er i bedre trivsel end vores forfædre? Nej, det kan man ikke sige. Statistikkerne viser, at antallet af psykiske lidelser er steget med raketfart. Folk er deprimerede, stressede og utilpasse. Hvert andet ægteskab ender i skilsmisse, og selvmordsraterne er vokset markant i selvsamme periode som velfærdseksplosionen. Aldrig har så mange mennesker følt sig så ensomme som i dag. Vi tager medicin både for at falde i søvn og for at vågne og for at holde livet ud. Jeg ved godt, at én af årsagerne til medicinforbruget er, at meget af medicinen først er blevet opfundet i vor tid. Og at psykiske lidelser er blevet mere synlige, i takt med at vi er blevet bedre til at diagnosticere og behandle dem. Men det ændrer ikke på konklusionen: Vi har elimineret en stor del af denne verdens problemer og sygdomme, men det har ikke gjort os nævneværdigt lykkeligere. Det at fjerne ulykke fører ikke i sig selv til lykke. Den erkendelse stod nærmest og blinkede i neon ved slutningen af det 20. århundrede.

Det var lige præcis den erkendelse, som for alvor satte gang i forskningen i positiv psykologi. En af grundlæggerne af positiv psykologi, Mihaly Csikszentmihalyi, skrev i 1999 en videnskabelig artikel med overskriften: Hvis vi er så rige, hvorfor er vi så ikke lykkelige? Det spørgsmål, kan man sige, var kickstarten for positiv psykologi. Hvis ikke materiel velstand og flere leveår fører til trivsel, hvad gør så?

Eric:
Og hvad er svaret så? Når vi nu har næsten alt, hvorfor er vi så ikke lykkelige?

Mikael:
Det er der selvfølgelig mange forklaringer på. Men den vigtigste er nok det fænomen, man kalder for den hedoniske tilvænning. Hedonisk kommer af græsk og beskriver det, der har med nydelse at gøre. Vi vænner os hurtigt til nydelsen. Vi ser den tilvænning overalt i vores liv. Jeg kan f.eks. huske min første bil. Den var en lille skramlet Fiat Uno. Den havde sådan en ret grim, falmet rød farve, og der var synlige rustpletter på den. Men det var MIN bil, og jeg elskede den. For den gav mig frihed. Jeg kunne køre alle de steder hen, jeg havde lyst til. I dag har jeg en bil, der efter alle objektive kriterier er langt bedre end min gamle Fiat. Men jeg er ikke halvt så begejstret for min nuværende bil, som jeg var for Fiaten. Jeg har for længst vænnet mig til, at jeg har en bil og

den bevægelsesfrihed, den giver mig. Det er blevet en selvfølge.

Det er på samme måde med et par nye sko. Vi er måske vildt glade for dem de første par dage, men så bliver de bare det, de er: Endnu et par sko. På samme måde er det med lønforhøjelsen, maden i kantinen, lottogevinsten, det nye hus, mobiltelefonen. Vi vænner os til ethvert nyt gode, og så falder vi tilbage til det samme tilfredshedsniveau, som vi havde, inden det nye gode landede i hænderne på os. Det nye gode bliver til den nye standard, som vi tager for givet. Forestil dig lige vores tipoldeforældre. De ville måbe, hvis de så, hvad vi har. Og de ville sikkert være meget imponerede. Men vi har vænnet os til en anden synsvinkel. Vi har en tendens til at se vores enorme mængder af goder som en selvfølge og som noget, vi har ret til og gjort os fortjent til.

Eric:
Men det er vel ikke lige meget, om vi er rige eller fattige. Ville du f.eks. kunne se dig selv leve uden din bil, din telefon, din pensionsopsparing, din lejlighed og alle de tusind ting, du har?

Mikael:
Nej, det ville ikke være let. Jeg er jo selv en del af det her. Jeg har vænnet mig til at have mine ting. Men samtidigt bliver jeg mere og mere bevidst om, at det ikke er tingene, der

er det vigtigste i mit liv. Det er klart, at alle mennesker har brug for, at visse basale behov er opfyldt. Vi har brug for mad, vand og tag over hovedet og en vis grad af sikkerhed og tryghed. Men når først disse basale behov er opfyldt, gør det ikke den store forskel, om vi får lagt flere goder oveni. Det er en væsentlig del af forklaringen på, at vi ikke er nævneværdigt lykkeligere end vores bedste- og oldeforældre, der levede med en brøkdel af de goder, vi har i dag. Den hedoniske tilvænning gør os på en måde til nogle utaknemmelige skarn. Men sådan er vi indrettet. Mennesker er ekstremt gode til at tilpasse sig forholdene. Sat på spidsen kan man sige, at det ikke gør nogen ret stor forskel for vores tilfredshed, om vi lever i et guldbur eller en lerhytte.

Eric:
Vi er nogle utaknemmelige skarn, siger du. Men hvad er positiv psykologi så nået frem til – hvis ikke velstand er vejen til lykke, hvad er så?

Mikael:
På det punkt er vi faktisk blevet en hel del klogere i de godt og vel tyve år, hvor forskningen i positiv psykologi har været i gang. Det er klart, at positiv psykologi ikke har æren for al den viden, vi har om lykken og det gode liv. Det er noget, som mange videnskaber har bidraget til. Filosoffer, præster, kunstnere og andre kloge mennesker har beskæftiget sig med

de spørgsmål i årtusinder. Men positiv psykologi har gjort en afgørende forskel ved at samle den viden om lykke og trivsel, der findes, og den viden er blevet efterprøvet og udvidet gennem tusindvis af videnskabelige undersøgelser og forsøg.

Positiv psykologi har naturligvis ikke det endegyldige svar på, hvad der fører til lykke og trivsel. Og jeg er helt sikker på, at der slet ikke findes sådan noget som selve SVARET. Livet er heldigvis så mangfoldigt og uforudsigeligt, at det ikke kan sættes på formel. Men positiv psykologi har identificeret en række hovedveje til trivsel. Og der er ingen tvivl om, hvad den vigtigste kilde til trivsel er for de fleste mennesker: Det er andre mennesker. Intet er vigtigere for vores trivsel end vores relationer. Så hvis du vil have et godt liv, er det bedste, du kan gøre, at dyrke dine relationer. Der findes undtagelser: Nogle mennesker kan godt fungere i ensomhed, men for de fleste er det helt afgørende at være noget for andre mennesker og lade dem være noget for dig. Det handler om at være nærværende over for andre og investere tid i dem og se dem. Virkelig SE dem. Det er en meget vigtigere investering end at investere i materielle goder.

Men der er flere hovedveje til trivsel: Mening er centralt – at vi kan se et formål med vores liv og med det, vi gør i hverdagen. Når vi kender vores HVORFOR, er vi mere motiverede til at klare os igennem både store og små problemer, og vi

har nemmere ved at prioritere mellem det, der er værd og ikke værd at bruge tid og kræfter på.

Der er også guld i fordybelsen – det at vi har noget, som vi går op i med hud og hår. Du ved, de aktiviteter, hvor vi glemmer tid og sted. Det er den tilstand, man i fagsproget kalder for flow. Man ser den meget tydeligt hos børn, når de er i gang med en god leg. De er fuldstændigt til stede i situationen. Det er meget rammende, når man siger, at ting går "så let som en leg". Legen ER måske slet ikke let, men den føles sådan, fordi man er i en fuldendt balance med den. Man er i flow. Flowoplevelsen gør mange gode ting ved os. Den er tæt forbundet med vores behov for at udfolde os og opleve succes. Når vi er i flow, mærker vi, at vi dur til noget.

En anden og helt afgørende vej til trivsel er at se i øjnene, at vi er udstyret med en række biologiske behov, der er udviklet og forfinet gennem hundredtusindvis af år. Selv om vi som moderne mennesker lever størstedelen af vores liv indendørs og sidder ned det meste af tiden, er vores organisme designet til et aktivt liv udenfor. Vi kan ikke sådan lige ændre på vores biologiske behov for at være i bevægelse, komme udenfor og få masser af dagslys, for at få ordentlig søvn og spise nogenlunde sundt. Det gamle udtryk "en sund sjæl i et sundt legeme" gælder til enhver tid. Fysisk og mental trivsel hænger tæt sammen. Det er dokumenteret gennem tal-

rige undersøgelser, at basale ting som søvn, gåture, motion og det at komme ud i den friske luft styrker både vores fysiske formåen og vores humør – at gøre de ting er faktisk den bedste lykkepille, man kan få. Og det er en lykkepille, der nærmest er uden bivirkninger. Ikke mindst søvnen har afgørende betydning. Søvnen er vores genopladning og genstart. De fleste af os har behov for cirka otte timers søvn i døgnet for at fungere optimalt. Mange tror, at de kan klare sig med mindre. Men det skyldes, at vi som mennesker er utrolig gode til at vænne os til forhold, der ikke er optimale. Vi kan så at sige vænne os til at have det skidt. Men hvis vi vil have det godt, er der ingen anden vej end at respektere vores ældgamle biologiske behov.

Og så er der alt det, der har med vores tanker at gøre – vores måde at anskue verden på. Vi er i høj grad selv herrer over, hvad vi fokuserer på. Vi kan f.eks. vælge at fokusere på alt det, vi KAN – eller alt det, vi IKKE kan. Vi kan fokusere på det, vi kan kontrollere – eller det, vi ikke kan kontrollere. Jeg vælger også selv, hvordan jeg anskuer dig, Eric: Vil jeg lede efter det fantastiske eller det irriterende ved dig? Det er et vigtigt valg, fordi der er en tendens til, at det, vi leder efter, bliver det, vi finder.

Eric:
Jeg håber, du vælger rigtigt så.

Mikael:
Ha, ja. Nu må vi se. Den slags valg har vi hele tiden. Og der er en verden til forskel på, om vi vælger at fokusere på det ene eller det andet.

Det, vi lige har talt om, er overskrifterne. Hovedpunkterne i positiv psykologi. Nedenunder de punkter ligger der så en masse herlige detaljer, man kan dykke ned i. Og der er en værktøjskasse med metoder, som er ret nemme at bruge i hverdagen, uanset om det er på arbejdspladsen, i parforholdet, i sportsklubben eller på rumstationen. Positiv psykologi kan bruges overalt. Der er noget værdifuldt at komme efter for alle mennesker.

Eric:
Heldigvis har vi god tid, og jeg skal nok sørge for, at vi kommer længere ned i de punkter, du nævner. Men nu har vi fået det der HVORFOR på plads. Jeg synes, vi fik et svar på spørgsmålet om, hvorfor det kan være en god idé at interessere sig for positiv psykologi.

Mikael:
Herligt. Så er vi i gang!

KAPITEL 1 I UDKLIPSVERSION

KAPITEL 8

FEJL OG PERFEKTIONISME

Om at der ikke er en plan.
Om fejl som gaver. Og om at bevæge sig fra perfektionist til optimalist.

Eric:
Du var inde på, at det er vigtigt at give sig selv lov til at lave ting, alene fordi man får energi af dem. Du nævnte zumba som et eksempel. Man behøver ikke at være den perfekte danser for at få en masse ud af det. Det kunne jeg godt tænke mig at komme længere ned i, fordi det jo rører ved den perfekthedskultur, som præger mange menneskers liv, og som gør mange frustrerede. Det kender vi nok alle sammen til i større eller mindre grad. Vi føler ikke altid, at vi kan leve op til omverdenens krav, og vi stiller nogle gange tårnhøje krav til os selv, som vi overhovedet ikke kan leve

op til. Synes du, det er vigtigt at turde være uperfekt og turde lave fejl?

Mikael:
Ja, og reelt har vi slet ikke noget valg. At leve er at fejle og blive viklet ind i en masse tilfældigheder, som du i sagens natur ikke kan styre. Sådan er vilkårene. I det øjeblik du begynder at bevæge dig ud i verden, vil du begå fejl og blive mødt af tilfældigheder. En del af det at leve og at være menneske er, at du ikke kender løsningen på forhånd. Det er kaos derude. Vi bilder os tit ind, at vi har en plan for alting, og at vi ved, hvordan det hele hænger sammen. Vel gør vi ej. Vi ved næsten ingenting med sikkerhed. Der sker de mest uventede ting hele tiden.

Altså: Hvor mange tilfældigheder og fejl har ikke ført til, at vi to er her i dag? Der ligger de mest kaotiske sammentræf bag, at vi kan sidde og have denne her samtale. Jeg var f.eks. slet ikke kommet til verden, hvis det ikke havde været for en fejloperation på et hospital i Schweiz, som førte til, at min far var indlagt et helt år, da han var en ung mand. Så havde han aldrig mødt min mor, der var sygeplejeelev på det samme hospital på samme tidspunkt. Og de to var ikke flyttet til Danmark, hvis ikke min mor havde fået hjemve dernede i Schweiz. Hvis hun i stedet var faldet godt til, havde jeg formentlig været schweizer i dag. Hvis jeg altså overhovedet

havde eksisteret. Siden da har en kæde af millioner af mere eller mindre tilfældige begivenheder ført til, at jeg kom til at holde et kursus hos Bolius, hvor du efter en anden lang kæde af tilfældigheder var ansat på netop det tidspunkt. Hvis bare en eller to af disse begivenheder var faldet ud på en lidt anderledes måde, havde vi to aldrig mødt hinanden, og så var du ikke blevet nysgerrig efter at få mig til at fortælle noget mere om positiv psykologi, og så ville du, kære læser, have brugt din tid på noget andet end at læse denne bog. For bogen havde slet ikke eksisteret!

Vi bilder os ind, at der er en plan. Men der ER ingen plan. En stor del af vores situation er et produkt af fejl og begivenheder, der ikke fulgte nogen plan. Vi lever i én stor uperfekthed.

Eric:
Så fejlene og tilfældighederne driver os fremad?

Mikael:
Ja, det gør de i høj grad. Det er klart, at vi også træffer bevidste valg og beslutninger, mens vi bevæger os gennem alle tilfældighederne. Det var f.eks. et tilfælde, at vi to mødtes den første gang, men det var et aktivt valg, at du inviterede mig ind til den her podcast. Så det er ikke KUN et tilfælde, at vi lige nu mødes for anden gang. Der er en vekselvirkning

mellem tilfældet og tilvalget: Vi kan ikke kontrollere omstændighederne, for de er kaotiske og fulde af "fejl". Men vi kan i langt højere grad kontrollere, hvordan vi vil AGERE i de omstændigheder, vi befinder os i. For vi kan i vid udstrækning selv vælge, hvordan vi vil handle og tænke.

Også hjerneforskningen kan fortælle os, at fejl er helt afgørende for vores måde at lære på og dermed for det billede af verden, vi skaber i vores hjerner. Er det ok, at jeg tager en lille omvej omkring forskningen i det, der hedder perception, altså hvordan vores hjerne oplever virkeligheden? Vi kommer op i de lidt mere teoretiske luftlag for en stund.

Eric:
Det er helt fint lige at tage en afstikker derop.

Mikael:
Det er nødvendigt, hvis man vil forstå, hvorfor fejl spiller så central en rolle. Sagen er, at verden er så kompleks, at vi ikke har en chance for at vide ret meget om den. Tag noget så dagligdags som det vandglas, der står foran os på bordet. Hvad er det, vi ser? Jo, det er en beholder med en fast form, tænker vi. Men det, at glasset for os ligner en fast form, skyldes jo ikke glasset, men derimod vores sansers oplevelse af glasset. For hvad nu hvis nu vores syn fungerede på en anden måde? Hvis vi f.eks. havde et så gigantisk nærsyn, at vi kun-

ne se helt ind i de atomer, som glasset består af. Så ville vi ikke længere se en fast form, men i stedet en masse vibrerende atomer med elektroner, der på lang afstand svirrer rundt om atomkernerne. Langt det meste af det, vi kunne betragte, ville være mellemrummene mellem kernerne og de bittesmå, flimrende elektroner. I det perspektiv er glasset noget helt andet end det faste stof, vi kan se med vores øjne. Så vi ved ikke meget andet om glasset end den meget begrænsede information, vi får gennem vores sanser.

Nu kan jeg så begynde at interagere med glasset. Jeg kan række ud efter det. Og lad os sige, at jeg ønsker at fylde glasset med vand, fordi jeg er tørstig. Mine sanser har fortalt mig, at glasset er tomt, og derfor rækker jeg ud efter det med lige præcist den muskelkraft, som passer bedst til at løfte et tomt glas. Men nu viser det sig, at glasset alligevel ikke var tomt. Jeg havde overset, at der var vand i det, og jeg griber glasset med en kraft, der er for voldsom til, at vandet kan blive i glasset. Og så spilder jeg meget mod min vilje vand på mine bukser. Det, der skete, var, at jeg havde en forventning, der ikke svarede til situationen. Jeg oplevede det, som hjerneforskerne kalder for en *forudsigelsesfejl.*

Det er sådan, vi interagerer med verden: Hjernen skaber konstant forudsigelser om, hvad der vil ske. Nogle gange bliver vi bekræftet i, at vores forudsigelse holdt stik, andre

gange sker der noget uventet. Og når det sidste sker, altså når vi støder på en forudsigelsesfejl, korrigerer vi vores verdensbillede. I tilfældet med glasset har jeg lært, at lige præcist dette glas kan se tomt ud, når der står vand op til den blå streg øverst på glasset. Jeg er blevet en lille smule klogere. Det var ikke sket uden fejlen. Alt, hvad vi har af erfaringer, er resultatet af fejlagtige forventninger, der er blevet korrigeret.

Du ser det meget tydeligt hos småbørn, der er ved at lære alt muligt i et rasende tempo: Hvordan man holder balancen på to ben, hvordan man rammer munden med en ske, hvordan man får struben og munden til at sige "far" og ikke "aaar", og så videre. Børn korrigerer i et rasende tempo. Men det bliver faktisk ved hele livet. Når der sker noget, vi ikke havde forudset, tænker vi: "Hvad var det lige, der skete her?" Og så korrigerer vi. Fejlene giver os vigtige informationer om verden.

Det er så viseligt indrettet, at når der sker noget, som overgår vores forventninger, udløser hjernen et lille skud dopamin, som gør os glade og motiverer os til at gøre noget mere i samme retning. Dopamin er "lykkehormonet", det mest positivt motiverende stof, som hjernen har i sit arsenal af signalstoffer. Det er stoffet, vi bare gerne vil have. Og omvendt: Hvis noget falder dårligere ud, end vi havde forudset, udløser hjernen ikke det kvantum dopamin, vi havde forventet, og det motiverer os til IKKE at gå længere i den

retning. Det var præcis det, der skete med glasset. Den fejl vil jeg prøve at lade være med at lave igen.

Så i neurologisk forstand kan "fejl" både være noget, der går bedre og dårligere end forventet. En fejl er simpelthen noget, der falder anderledes ud end forventet. I hverdagssprog bruger vi typisk kun ordet "fejl" om noget, der går dårligere end forventet. Men også de negative fejl er jo værdifulde, fordi vi kan lære af dem. Så når man støder på en af de negative fejl, er det helt på sin plads at sige: "Tak, fejl, fordi du var her. Men vi ses nok ikke igen!"

Eric:
Man skal ikke lave den samme fejl to gange?

Mikael:
Nemlig, det er ikke dumt at fejle – og nu bruger jeg ordet fejl i hverdagsbetydningen "den negative fejl" – men det er dumt at lave den samme fejl igen og igen. Det får mig til at tænke på en af de mange anekdoter, der går om den store opfinder Thomas Edison. En af de opfindelser, som han havde mest besvær med at få til at fungere, var batteriet. Han forsøgte i årevis at ramme den helt rigtige konstruktion, og på et tidspunkt drillede en journalist ham med, at han havde fejlet utroligt mange gange med det batteri. Det afviste Edison fuldstændigt: "Jeg har ikke fejlet. Jeg har bare fundet

10.000 måder, det ikke skal gøres på". Og til sidst lykkedes det ham at konstruere sit berømte Edison-batteri, der i øvrigt blev hans allerstørste sællert. Jeg synes, det er et herligt eksempel på, at man ikke kommer nogen vegne, hvis man ikke er villig til at acceptere fejl.

Eric:
Men nogle gange kan det jo være fatalt at fejle. Hvis jeg f.eks. skulle opereres i hjertet, tror jeg virkelig ikke, at jeg vil være særlig parat til at acceptere fejl.

Mikael:
Enig. Der er forskel på fejl. Det er heller ikke fedt, hvis de lige glemmer at hælde brændstof nok på flyet, inden det skal lette. Men her har vi at gøre med den type fejl, hvor man i forvejen VED, hvad den rigtige løsning er – nemlig at komme tilstrækkeligt med brændstof på flyet eller at undgå at skære hul i den forkerte pulsåre under en hjerteoperation. Som sagt: Der er ingen grund til at lave den samme fejl flere gange. Og jo mere, der er på spil, jo vigtigere er det at have procedurer, der minimerer de fejl, som man på forhånd ved, man skal undgå.

Men det ændrer jo ikke på, at fejl og korrektion af fejl er selve den måde, vi lærer og udvikler os på. Det at fejle er at være i live. De eneste mennesker, der ikke begår fejl, er som bekendt de døde.

Eric:
Alligevel er der mange, der har et ideal om, at de skal være perfekte.

Mikael:
Ja, der er en stræben efter det perfekte, som er accelereret i vores tidsalder. Som vi var inde på tidligere, er velstanden eksploderet i en sådan grad, at milliarder af mennesker i dag har adgang til goder, som vores oldeforældre blot kunne drømme om. Samtidig er kommunikationsmidlerne eksploderet, så vi alle kan sammenligne os med hinanden i den globale landsby. I en økonomi og kultur, hvor motoren er vækst, og vi konstant bliver præsenteret for nye muligheder, kan det være svært at stille sig tilfreds. Der er blevet virkelig meget at stræbe efter og leve op til, og det gælder på alle mulige planer:

På det materielle plan: Tjen flere penge og køb en masse ting.

På det kropslige plan: Kom i bedre form, få dig en skønhedsoperation til, og se for guds skyld ikke gammel ud.

På det professionelle plan: Scor en højere karakter, gå efter en større stilling, lav 200 podcasts til.

På det relationelle plan: Vær en fantastisk ven, kæreste, forælder, kollega – det er det ideal, vi prøver at leve op til, når vi f.eks. lægger billeder op af vores "perfekte" sociale liv på Facebook og Instagram.

Og på det åndelige plan: Bliv et bedre menneske. Der er hele tiden en ny retning, man kan blive inspireret af, og et nyt ideal, man kan stræbe efter.

På alle planer kan man let blive revet med af ambitionen om, at det aldrig bliver godt nok. Jeg skal være den sidste til at sige, at det ikke er godt at udvikle sig, men kun når det sker på en meningsfuld måde. Når udviklingen ikke har noget andet formål end udviklingen i sig selv, en automatisk stræben efter mere-mere-mere, er udviklingen meningsløs. Man når jo ALDRIG det perfekte, der er altid et punkt længere fremme. På den måde er en stræben efter det perfekte absurd, og mange mennesker pisker sig selv alt for hårdt på vejen mod et mål, som de alligevel aldrig kan nå.

Eric:
Positiv psykologi handler jo også om udvikling. Og som du selv siger, kan den der stræben efter det perfekte også komme af, at man bliver bombarderet med opskrifter på, hvordan man kan blive et bedre menneske. Så er positiv psykologi og for dens sags skyld også den samtale, vi har her, ikke

bare med til at skubbe yderligere på i den retning og gøre folk endnu mere frustrerede?

Mikael:
Jo, man kan piske sig selv med alt muligt. Også med positiv psykologi, hvis man vel at mærke overser det, der er det centrale i positiv psykologi: At finde en sund balance i sit liv. Herunder at lære at acceptere sig selv med de fejl og mangler, man altid vil have.

Psykologen Tal Ben-Shahar – min lærer, som jeg nævnte tidligere – har et glimrende udtryk. Han taler om *the permission to be human*. Tilladelsen til at være menneske. Den tilladelse skal vi kunne give os selv og andre, så vores stræben ikke bliver en tom stræben efter mere-mere-mere, men i stedet en stræben efter noget meningsfuldt. At give sig selv tilladelse til at være menneske vil sige at give sig selv lov at tage imod livet i al dets uperfekthed. Og at give andre tilladelse til at være mennesker vil sige at acceptere andre menneskers uperfekthed.

Tal Ben-Shahar ved, hvad han taler om: Han kalder sig selv for *a recovering perfectionist,* det kan omtrent oversættes til "en perfektionist på afvænning". Han er et ekstremt talentfuldt menneske, der i sine unge år både var en af verdens bedste squash-spillere og en af de mest begavede studerende på to af verdens fineste universiteter, Harvard i USA og

Cambridge i England. Alligevel var han til tider en ret ulykkelig ung mand. Selv han, der var udstyret med alverdens talenter, følte sig uforløst. Og det tog ham en del år at regne ud hvorfor. Svaret, som han nåede frem til, var blandt andet, at han stræbte efter noget uopnåeligt: Mere succes, mere anerkendelse, flere medaljer, hver gang han nåede et skridt højere, ville han endnu højere op.

Det var en skrue uden ende. Han erkendte, at han ikke havde været i stand til at finde ro i tilværelsen og påskønne livet her og nu. At han ikke havde givet sig selv tilladelsen til at være menneske. Det har han så øvet sig i lige siden, og læg mærke til, at han ikke påstår, at han er blevet perfekt til det. Han er, som han siger, "på afvænning".

Eric:
Det kan jeg godt genkende. Hvis man nu er perfektionist og gerne vil på "afvænning", hvordan kan man så bære sig ad?

Mikael:
Tal Ben-Shahar bruger en metode, som jeg selv har stor glæde af, og som jeg med stor fornøjelse giver videre til alle, der gider høre på mig. Tal siger, at man skal bevæge sig fra at være perfektionist til at være "optimalist". Perfektionisten opstiller mål, som aldrig kan nås, og han pisker sig selv, fordi han ikke når det uopnåelige. Optimalisten opstiller deri-

mod mål, som han rent faktisk kan leve op til. Det kan sagtens være høje mål, men optimalisten giver sig selv tilladelse til at være et uperfekt menneske, og det vil jo sige et rigtigt menneske. Lad mig prøve at give nogle eksempler:

Perfektionisten kan have et ideal, der siger: "Intet er godt, før ALT er godt". Altså: Jeg kan ikke være lykkelig, og jeg kan ikke se mig selv som en succes, før jeg har det rigtige job, det rigtige hus, den rigtige partner, de rigtige børn, den rigtige krop osv. Man bliver nærmest træt på forhånd. Optimalisten kan formulere idealet sådan her: "Der er altid NOGET, der er godt." Og så bliver det i en helt anden grad muligt at se en farbar vej for sig.

Når det gælder fejl, vil perfektionisten sige: "Fejl skal undgås". Imens optimalisten vil sige: "Fejl kan være en gave".

Når vi taler om motion, vil den perfektionistiske løber sige: "Jeg SKAL løbe en maraton inden for en bestemt tidsgrænse, og næste gang igen skal det gå endnu hurtigere". Optimalisten kan i stedet sige: "Jeg vil gerne blive en hurtig løber, men det er mindst lige så vigtigt, at jeg nyder mine løbeture".

Perfektionisten kan også piske sig selv med sit udseende: "Jeg skal se ud som en supermodel". Optimalisten vil øve sig i at sige: "Jeg er glad for den krop, jeg har".

Man kan også være perfektionistisk med sine relationer: "Jeg SKAL se mine venner mindst to gange om ugen". Men hvis man samtidig har fuldtidsjob, børn og en hund, der skal luftes, og det er fuldstændigt urealistisk at se sine venner to gange om ugen, ville man som optimalist vælge et mål som det her: "Jeg er glad for at se mine venner, når jeg har overskud".

Vi kan også tage den meget omtalte "12-talspige" som eksempel. Hun stiller det her krav til sig selv: "Jeg skal have 12 i alle fag". Imens hun som optimalist ville formulere sit mål på en måde, så hun i langt højere grad gør sig selv til chefen for situationen: "Jeg giver mig selv et klap på skulderen, når jeg har gjort et godt stykke arbejde".

Sådan kan man begynde at tænke, hvis man er en perfektionist, der trænger til at komme på afvænning.

Eric:
Men risikerer man ikke at blive alt for uambitiøs, når man tænker på den måde? Nogle mennesker når langt, netop fordi de sætter sig enormt høje mål. Så kan det da godt være, at de ikke altid har det fedt, men de når langt. Altså: Kan det ikke blive for mageligt og for let bare at give sig selv den der tilladelse til at være menneske?

Mikael:
Sådan skal det heller ikke forstås. Det at nå langt handler netop om at acceptere, at man må fejle sig frem til sine succeser. Vi var inde på det lige før: Fejl er et vilkår, og fejl kan være gaver. Det at nå langt handler netop om ikke at lade sig lamme af et ideal om, at alt skal være perfekt. Den frugtbare stræben er den, hvor man har dueligheden til at acceptere, at der er bump på vejen, at der konstant sker uforudsete ting, og at der i det uforudsete kan vise sig nye muligheder.

Tal Ben-Shahar har faktisk et rigtig fint svar på dit spørgsmål. Han siger, at i det at have tilladelsen til at være et menneske ligger også "tilladelsen til at være fantastisk", *the permission to be magnificent*. Med det mener han, at vi ikke behøver at lade os lamme og begrænse. Hverken af et perfekthedsideal, man aldrig kan nå – eller af det modsatte, nemlig af omverdenens forsøg på at holde os nede. Vi skal ikke acceptere janteloven og alle dem, der vil dræbe vores drømme – vi har "tilladelsen til at være fantastiske". Og en fantastisk person er jo netop ikke en perfekt person, for sådan en findes ikke. En fantastisk person er en, der mestrer kunsten at håndtere fejlene og navigere gennem livet i al dets uperfekthed og sætte pris på de skrammer og rynker, man får undervejs.

FRA PERFEKTIONIST TIL OPTIMALIST

PERFEKT Det ideal, du pisker dig selv med	OPTIMALT Det, du faktisk kan leve op til
Intet er godt, før ALT er godt	Der er altid NOGET, der er godt
Fejl skal undgås	Fejl kan være en gave
Gøre alle tilfredse	Være noget for dem, du kan
Deltage i alle de møder, du bliver booket til i kalenderen	Sige ja til max. 10 mødeinvitationer hver uge
Se ud som en supermodel	Være glad for den krop, du har
Svare på alle mails med det samme	Tjekke mails én gang om dagen
Få karakteren 12 i alle fag	Giv dig selv et klap på skulderen, når du har gjort et godt stykke arbejde.
Fortsæt selv listen...	