

## Det gode liv

Psykolog, dr. philos Atle Dyregrov, Senter for Krisepsykologi

Det er spennende å følge utviklingen innen moderne psykologi. Mens en i mange år har konsentrert seg om menneskets skyggesider, om vansker og problemer, har en i senere år vektlagt den positive psykologien. Hvordan kan psykologisk kunnskap nyttes konstruktivt for å øke velvære og helse. Hvordan påvirker positiv tenkning og positive følelser vår helse? Det er ikke en gjentakelse av credoet om å "tenke positivt", men systematisk forskning for å forstå hva som er med å skape velvære og flyt i tilværelsen.

Uttrykket "flyt" ble av psykologen Mihaly Csikszentmihalyi benyttet for å beskrive den tilstand vi opplever når vi er helt oppslukt i det vi gjør, med dyp konsentrasjon uten tanke på dagliglivets bekymringer. Slik "flyt" i tilværelsen kjennetegnes ved at det vi gjør er utfordrende, og at vi har et klart mål som vi har en sjanse til å fullføre. Motivasjonen for det vi gjør ligger i aktiviteten selv, vi mister vår selv-bevissthet (vi tenker ikke på hvordan vi tar oss ut eller hva andre vil si om oss), opplevelsen av tid oppheves, og vi blir ett med det vi gjør. Slike toppopplevelser er noe vi skaper og må utvikle, de kommer sjelden av seg selv. De kommer helst når vi stimuleres opp mot grensene av hva vi klarer, når vi strekker oss for å bruke våre ferdigheter optimalt.

Csikszentmihalyi og hans forskningsgruppe bruker en såkalt "experience sampling method" for å finne ut når mennesker opplever mest "flyt" i sin tilværelse. De lar mennesker bære en personsøker og lar dem bli varslet rundt 8 ganger om dagen for å notere hva de gjør og hvordan de har det når de gjør dette. Slik har de undersøkt hvordan vi opplever ulike aktiviteter. Allerede for 10 år siden hadde de mer enn 100000 "prøver" som gjenspeilte hvordan mennesker opplevde ulike situasjoner og aktiviteter. Flyt, viser det seg, opptrer sjelden under passive fornøylesaktiviteter som å se på TV. De er fire ganger mer vanlig når vi arbeider enn ved passive aktiviteter. Mennesker er mest lykkelige når de er med venner og familie eller med andre. Når vi er alene, kommer ubehagelige tanker inn i bevisstheten. Det betyr at det er viktig å lære å styre bevisstheten, å få kontroll med oppmerksomheten. Flyt og det gode liv er ikke direkte forbundet med materiell velstand. Til tross for at den materielle velstanden har økt kraftig i den vestlige delen av verden i de siste 30 år, har selvrapportert lykke ikke øket.

Hvordan vi har det er altså avhengig av hva vi lar fylle bevisstheten til en hver tid, hvordan våre filtre er i stand til å holde ute bekymringer og plager. Vår tanke er i stor grad med å styre det indre miljø og påvirke vår helse. I 2002 ble det offentliggjort en rapport av Levi og medarbeidere som hadde undersøkt 660 mennesker i 1975. Den gang hadde disse menneskene en gjennomsnittsalder på 63 år. De ble spurt om sine holdninger til aldring, f.eks. om de trodde de ville ha like mye pepp som i fjor, om de ville være like lykkelig som da de var yngre, m.m. På bakgrunn av svarene ble det laget en indeks over hvor positive forventninger eller holdninger de hadde til alderdommen. Tjuetre år senere, i 1998, undersøkte forskerne hvor mange blant disse som fortsatt levde. Når de delte gruppen på midten ut fra grad av positiv holdning til alderdommen, viste det seg at de som var positive hadde i gjennomsnitt levd 7,6 år lengre enn de som var mer negative. Denne positive tenkningen var langt viktigere enn om de hadde røkt og hvor mye de hadde mosjonert.

Positive emosjoner og tanker har en viktig innvirkning på vår helse. I en serie studier er det vist at positive emosjoner kan hjelpe oss å gjenoppbygge og fornye våre ressurser. Når vår kropp reagerer med uro og økt aktivering på negative emosjoner som sinne, frykt og angst, kan positive emosjoner hurtig bringe ny ro. Positive emosjoner kan også være med å skape bredde i vår oppmerksomhet, tanke og atferdsrepertoar. Faktisk er det også slik at de som har mistet en av sine kjære og som greier å føle positive emosjoner midt i det som har

skjedd, også er de som greier å finne en positiv mening i det de har opplevd. Det ser altså ut som det å søke ut positive emosjoner og tenke positivt kan sette oss i stand til å utvikle våre mestringsressurser. I en relativt ny studie (fra 2001) fant Danner og medarbeidere at eldre nonner som i tidlig voksen alder uttrykte mest positive emosjoner levde opp til 10 år lengre enn de som uttrykte minst positive emosjoner. Kanskje helseforebyggende arbeid burde få et litt annet fokus i fremtiden?

Denne nye forskningen innebærer en utfordring både til oss psykologer og til folk flest. Hvordan kan vi ordne våre liv og utvikle våre psykologiske ressurser slik at vi kan gjøre nytte av den nye kunnskapen? Med fare for å uttrykke det enkle på en banal måte er det noen enkle råd som en kan merke seg: Sørg for et godt forhold og nærhet til familie, venner og arbeidskolleger. Det gode liv må være tuftet på verdier – spør deg selv hva som er viktig for deg, hva det ville være verst å miste, og sørg for at du lar dette være basis for alt du gjør. Sats på å utvikle din evne til å styre oppmerksomheten og engasjer deg i aktiviteter som utfordrer deg, hvor du har realistiske mål, men likevel må strekke deg. Søk ut aktiviteter der du kan være i ett med det du gjør, hvor du involverer deg dypt slik at du mister deg selv av syne og er tilstede med hele deg. Lær deg måter å uttrykke dine følelser, og ta vare på og dyrk positive emosjoner og tanker. Lær deg måter å kontrollere tanker på, slik at du unngår at din oppmerksomhet fylles med ubehagelige eller uvedkommende tanker.

I vår vestlige sivilisasjon er vi blitt mer og mer opptatt av individuell lykke, av det gode liv. Media avspeiler dette, som også denne kronikken gjør. Om vi kun involverer oss i vår egen lille verden kan vi lett produsere ulykke for andre. Et langt godt liv for oss og våre etterkommere forutsetter at vi ikke fundamentierer vårt ønske om det gode liv på et verdigrunnlag som rammer andre. Selv om det gode liv og individuell lykke ikke er ensbetydende med materiell velstand, er dette blitt viktige elementer i vår oppfatning av det gode liv. Vi kan være vår egen lykkes smed, men om vi ikke balanserer den med solidaritet og fellesskap med de som ikke har den materielle basis vi har, kan vår egen lykke på sikt stjele andres lykke.