

Kulde. Hele min overkrop sitrer af kulde, da jeg sænker skuldrene i havnen. Hurtigt bliver det bedre, og hovedet ryger også under. Ifølge den positive psykologi kan man opnå flere positive følelser ved at lave små vanebrydende øvelser i hverdagen

Lykkelige tanker i et pletfrit sind

Vi lever i optimeringens tidsalder. Intet behøver være, som det plejer. Parforhold, karriere, selve livet. Det hele kan blive bedre. Og hvis man kører sur i processen, kan man altid hyre en coach eller gå til positiv psykolog. Så det gjorde jeg

AF SEBASTIAN ABRAHAMSEN · FOTO: TOR BIRK TRADS

Lars Ginnerup tager imod mig på sit højloftede kontor ved foden af Langebro i det indre København. Han er iført en mørkeblå blazer og en T-shirt med påskriften *Feelings are facts*. Vi hilser, og han fører mig gennem det aflange kontorfællesskab, hvor han og en halv snes kolleger holder til. Over gaden starrer en horde af fødder og ankler forbi vinduet. Hernede er der stille. Lars Ginnerup er psykolog, og han skal hjælpe mig.

Vi går ind i et mødelokale for enden af kontoret og smækker døren bag os.

Jeg har på forhånd sendt ham en mail, hvor jeg forklarer mit problem: Jeg føler mig ikke helt lykkelig nok. Jeg har det, som om jeg burde få lidt mere ud af livet. Hverdagen er blevet en trummerum, og jeg føler en tomhed indeni, som ikke vil gå væk. Det er ikke, fordi jeg er direkte *ulykkelig*. Jeg vil bare gerne have det lidt bedre. Svaret fra Lars Ginnerup lander i min indbakke syv minutter senere, og det lover godt:

... Toptjekket og særdeles perspektivrigt! Den er jeg med på, og du vil blive positivt overrasket over, hvor meget jeg kan gøre for dig hurtigt! Jeg er lige på vej ud ad døren, men vender tilbage i morgen ... De venligste hilsner Cand.psych. Lars Ginnerup, prisbelønnet ekstern lektor (CBS)

Det var i fredags. Nu er det mandag, og vi har sat os ned for at tale om, hvad han kan gøre for mig. Det er ingen tilfældighed, at jeg har kontaktet lige netop ham. Lars Ginnerup er nemlig en slags ekspert i lykke. Som flere andre danske psykologer og coaches er han en del af en bølge kaldet »positiv psykologi«, der i de seneste år er skyllet ind over danskernes problemløsning. Til stor bekymring for nogle og begejstring for mange andre.

Jeg har fundet Lars Ginnerup gennem hans hjemmeside Lykkeklinikken.dk, som han driver ved siden af sit arbejde i konsulentvirksomheden cph:learning. Lykkeklinikken tilbyder blandt andet en »mærk- og målbar ØNSKESTART PÅ LYKKEJAGT, dvs. udvidet & skærpet bevidsthed om dit lykkeniveau og -potentiale for 5.000 DKK!«

Lars Ginnerup arbejder med det, han kalder styrkebaseret coaching. Han fortæller

mig, at vi skal finde ind til mine personlige karakterstyrker, og jeg skal lære at bruge dem mere bevidst i hverdagen. Denne styrkeorienterede tilgang udspringer af et forskningsfelt, der er kendt som positiv psykologi, og Lars Ginnerup betragter sig selv som en af landets førende eksperter på området.

»Alt, hvad jeg kommer til at fortælle dig, er evidens- og erfaringsbaseret,« siger han og anslår, at han har en succesrate på omkring 95 procent, når det handler om at hjælpe folk med at forandre sig til det bedre.

Men før jeg for alvor kan begynde at blive et lykkeligere menneske, skal jeg tage en test på nettet. Et spørgeskema med 120 spørgsmål, der vil vise, hvor højt jeg scorer på 24 forskellige »globalt tidløse karakterstyrker«, forklarer han. Testen vil afsløre mine »signaturstyrker«, som jeg skal udnytte for at blive et lykkeligere menneske.

Vi aftaler, at jeg kan tage testen den følgende dag og sende ham resultatet pr. mail. Jeg cykler derfra opløftet, men også en smule skeptisk. Solen står skarpt over Rådhuspladsen. Kan jeg virkelig blive lykkeligere af at tage en test?

Ressourcer og potentialer

Positiv psykologi er et forholdsvis nyt felt inden for psykologien. Den blev populært sagt grundlagt af den amerikanske psykolog Martin E.P. Seligman under en tale for den amerikanske psykologforening i 1998. Her forklarede han, at psykologien siden Anden Verdenskrig havde fokuseret for ensidigt på menneskers svagheder og psykiske sygdomme. I mellemtiden havde psykologerne glemt også at fokusere på menneskers styrker, dyder og positive tilstande, mente han.

Siden er en bølge af forskning og kurser i positiv psykologi skyllet henover USA og siden Europa. Positiv psykologi kan som forskningsfelt bedst beskrives som et paraplybegreb for psykologisk forskning, der undersøger de optimale forhold for menneskelig trivsel, ressourcer og potentialer.

Meget af forskningen er blevet populær i erhvervslivet, hvor erfaringerne fra den positive psykologi bliver brugt som managementværktøj. Også coaching- og selvudviklingsbranchen har været hurtig til at omfavne den positive psykologi.

Det var blandt andet derfor, Danmarks

Pædagogiske Universitet, som i dag er et institut under Aarhus Universitet, i 2011 valgte at oprette en masteruddannelse i positiv psykologi.<

»Det vælter ind over os under alle omstændigheder,« forklarer faglig koordinator Nina Tange.

»Enten kan man så bare lade konsulenterne køre det løb. Eller også kan man tage den videnskabelige vinkel, når der nu findes så meget videnskab på området. Vi prøver at akademisere positiv psykologi, så folk rent faktisk kender til den forskning, der er, når de kommer ud og praktiserer det på arbejdspladserne.«

Ifølge Nina Tange er det i øjeblikket den mest søgte masteruddannelse på Institut for Uddannelse og Pædagogik ved Aarhus Universitet.

»Folk er virkelig nysgerrige omkring det her,« siger hun.

Ingen panik

Tirsdag eftermiddag sidder jeg foran min computer på arbejdet, da en mail fra Lars Ginnerup tikker ind. Tidligere på dagen har

»Den her lykkejagt eller optimeringsjagt kan risikere at virke kontraproduktivt, på den måde at vi bliver mindre lykkelige af, at vi hele tiden skal jagte lykken«

— SVEND BRINKMANN, PSYKOLOGIPROFESSOR

jeg taget den karakterstyrketest, han fortalte mig om i går, og sendt ham resultatet. Det ser ikke godt ud:

Hej Sebastian, Efter at have set på dit styrketestresultat, forstår jeg fuldt ud dit ønske om at blive lykkeligere, for der er mildest talt plads til forbedringer. Jeg kan gøre så meget for dig hurtigt, mærk- og målbart, at jeg vil foreslå, at jeg overleverer de gode og sikre greb om tilværelsen, som du øjensynligt (som så mange andre) lever i 'ulykkelig uvidenhed' om, på et lynkursus nu på torsdag kl. 13:15 og to en halv time frem (i cph:learning, 1. sal). Det er jo slet ikke sådan at forstå, at du skal gå i panik; men jeg ved præcis, hvad jeg vil gøre for dig, og synes, at vi skal springe interviewet over (bortset fra et par vigtige spørgsmål) og straks rykke i aktion!

Styrketesten går ud på, at man erklærer sig enig eller uenig i 120 udsagn a la »jeg er et åndeligt menneske«, »jeg bærer sjældent nag«, »jeg oplever en følelse af værdsættelse hver dag« eller »jeg vågner med en følelse af begejstring over dagens muligheder«. Resultatet har jeg fået tilsendt som en personlig rapport med et billede af et bjerglandskab på forsiden og titlen *Discover your best self*.

Det viser sig, at jeg scorer højt på karakterstyrker som dømmekraft, humor, udholdenhed og perspektiv. De er blandt mine såkaldte signaturstyrker. Helt i bunden ligger til gengæld min evne til at føle taknemmelighed, livslyst, kærlighed og håb. Det er måske overraskende for Lars Ginnerup. Men jeg kender efterhånden mig selv. Jeg surfer sådan lidt på overfladen af mit eget følelsesliv. Betragter det på afstand. Sådan er jeg bare.

Men kan jeg virkelig være tilfreds med det? Jo mere jeg tænker over det, des mere tragisk forekommer det mig at skulle leve et helt liv med følelserne holdt ud i strakt arm på den måde. Jeg bliver nødt til at give det et forsøg.

Det lykkelige liv

Det er ikke alle, der mener, at den positive psykologi er det rette sted at søge hen, hvis man vil være lykkelig.

Rasmus Willig, sociolog og stu- ➔



Lykke ...

→ dieleder for socialvidenskab på RUC, mener, at udbredelsen af den positive psykologi kommer i naturlig forlængelse af, at vores samfund er blevet mere individualiseret. Jo mere individualiserede vi bliver, des mere begynder vi at arbejde med os selv, forklarer han.

»Vi gør os selv til objekt for, at vi kan udvikle os. Og positiv psykologi byder sig til som videnskaben om det, der fungerer eller gør folk lykkelige,« siger han.

Rasmus Willig mener imidlertid, at lykken er mere et sociologisk fænomen end et individuelt et. Positive psykologer henviser for eksempel ofte til, at optimister lever længere. Men det skyldes i høj grad deres uddannelsesniveau, økonomi og familiemæssige baggrund, mener Rasmus Willig. Derfor er selvudvikling ifølge ham en disciplin, der er forbeholdt den privilegerede klasse.

»Man kan søge indad, alt det man vil. Men hvis de strukturelle mulighedsbetingelser ikke er til stede, så kan man jo søge i en evighed, uden at man kommer nogen steder hen,« siger han.

Mens den positive psykologi har vundet udbredelse i akademiske kredse såvel som blandt alverdens coaches og konsulenter, er den videnskabelige debat om positiv psykologi blevet hårdere. Kritikere anser det stadig for at være et kontroversielt forskningsområde, og den positive psykologi er blevet påduttet prædikater som 'smiletvang' og 'positivitetsfascisme'.

Psykologiprofessor Svend Brinkmann fra Aalborg Universitet er en af de forskere i Danmark, der har været mest kritiske over for den positive psykologi. Han mener sådan set ikke, at der er noget galt med selve forskningsområdet. Problemet er, når forskningen bliver oversat til praksis og for eksempel bliver inkorporeret i medarbejderudviklingssamtaler eller positiv pædagogik i skolerne.

»I den oversættelse bliver det tit en meget individualiseret praksisform, der handler om at gøre den enkelte ansvarlig og optimere den enkeltes muligheder for udvikling og selvrealisering,« mener Svend Brinkmann.

Ifølge ham er det et udtryk for en generel tendens i samfundet til, at alting skal effektiviseres og optimeres. En tendens, han mener, kan være direkte usund. Flere og flere bliver i dag ramt af stress, angst og depression. En udbredt fortolkning af den udvikling er, at vi aldrig får lov at stå stille og hvile i os selv.

»Den her lykkejagt eller optimeringsjagt kan risikere at virke kontraproduktivt, på den måde at vi bliver mindre lykkelige af, at vi hele tiden skal jage lykken,« mener Svend Brinkmann.

Og hvordan skal man overhovedet definere lykke? Når forskere inden for positiv psykologi undersøger, hvad der gør folk lykkelige, defineres den typisk som en bevidsthedstilstand eller en følelsesmæssig højdepunktsoplevelse. Men i stedet for at kalde det for 'lykke', er det måske mere rigtigt at kalde det for »oplevet, subjektivt velbefindende«, siger Svend Brinkmann.

»Og det kan godt være, at man kan få mere oplevet, subjektivt velbefindende, hvis man går til en psykolog og siger, at man gerne vil have det. Men er det så lykken?«

Jeg spørger ham, om han tror, jeg vil blive

et mere lykkeligt menneske med de værktøjer, Lars Ginnerup vil give mig. Han klukker lidt.

»Nej, jeg tror ikke, du vil blive mere lykkelig. Jeg tror måske, du vil kunne arbejde mere effektivt, og måske vil det skabe momenter af tilfredshed med din egen indsats. Men jeg vil reservere begrebet lykke til andre aspekter af tilværelsen end dem, man kan opnå på den måde.«

Et sjældent tilfælde

Lars Ginnerup tager imod mig i mødelokalet på første sal. Det er torsdag klokken 13.15, og vi går lige til sagen.

»Det bliver meget intensivt,« siger han og gestikulerer med begge hænder.

Der stråler en rastløs intensitet fra hans blik. Lars Ginnerup er ren energi. Fra sit kropssprog til det spraglede tøj og den anekdotespækkede talestrøm. Han er en god reklame for sig selv.

»Jeg har et fuldstændig klart billede af,

hvad jeg gerne vil give dig med hjem,« erklærer han.

Han fortæller mig, at mine testresultater har gjort ham alvorligt bekymret for min indre balance og min evne til at opbygge medmenneskelige relationer. Vi sætter os ned ved et bord, og han blæser mine testresultater op på væggen ved hjælp af en projektor. Han forklarer, at der er fem karakterstyrker, som i særlig grad forbindes med følelsen af lykke. Alle fem ligger i bunden for mit vedkommende. Lars Ginnerup forstår ikke helt, hvad der kan være galt med mig.

»Det er meget sjældent, at de alle fem ligger helt i bunden. Jeg gætter på, at det er én promise af mine kursister. Men det betyder også, at du har et kæmpe potentiale,« siger han.

I stedet for at tage udgangspunkt i mine styrker, vælger Lars Ginnerup derfor, at vi skal tage udgangspunkt i mine svagheder. Som dog ikke hedder svagheder, men »mindre udviklede styrker«. Jeg er sandsynligvis

også pessimist, mener han. Det findes der også en kur mod.

Over de næste tre timer gennemgår vi, hvad jeg skal gøre for at træne mine mindre udviklede styrker.

For det første skal jeg begynde, hver aften at føre dagbog over tre positive ting, der er sket i løbet af dagen, og samtidig skal jeg reflektere over, hvad årsagen var til, at tingene skete. Det vil gøre mig mere taknemmelig, og jeg vil kunne mærke resultater allerede efter en uge, forudsiger Lars Ginnerup.

For det andet skal jeg en gang om ugen gøre noget, jeg normalt ikke ville have gjort. Det kan bare være en lille ting, og meningen er, at det skal skærpe min nysgerrighed.

For det tredje skal jeg indimellem kontakte en person, jeg holder af, men sjældent taler med, og spørge vedkommende, om der er sket noget godt i løbet af ugen. På den måde skal jeg blive bedre til at opbygge relationer til mine nærmeste. Jeg kan også skrive et brev til en person, der har betydet meget for mig, aftale at mødes med vedkommende og læse brevet højt som en overraskelse. Det vil give mig en øget lykkefølelse i helt op til en måned, forklarer Lars Ginnerup.

Det sidste, vi skal have styr på, er min pessimistiske indstilling til tilværelsen. Lars Ginnerup mener, at jeg bekymrer mig for meget. Det er en analyse, jeg hurtigt tilslutter mig. Jeg har været bekymret, lige så længe jeg kan huske. Det er min natur, føler jeg.

Jeg bekymrer mig om fortiden, fremtiden, nutiden, mit studie, min karriere, mit kærlighedsliv, mit udseende, min økonomi, klimaet, Kina, kræftfremkaldende stoffer og en tidlig død. Jeg er bekymret for ikke at slå til. Bekymret for ikke at leve op til andre menneskers forventninger og i særdeleshed mine egne. Jeg er bekymret for, om jeg bekymrer mig for meget, og det er i sig selv bekymrende for ikke at sige lettere deprimerende.

Lars Ginnerup foreslår følgende: »Du skal tænke som en advokat.«

Hver gang jeg mærker en pessimistisk tanke komme snigende, skal jeg anfægte bevisets stilling og overveje alternative forklaringer i stedet for altid at antage det værste tænkelige. Endelig kan det hjælpe, hvis jeg begynder at sætte tingene lidt i perspektiv, mener Lars Ginnerup.

Selv har han brugt snart 10 år på at blive et mere optimistisk menneske. I 2005, da han opdagede positiv psykologi, var hans lykkeniveau lige omkring tre på en skala fra ét til ti. I dag ligger han stabilt på en otter, siger han. Det tog ham et halvt år at nå dertil.

»Du skal indse, at du har et valg, og at du bare er blevet trænet til at være pessimist.«

Plads til kritik

Ebbe Lavendt er leder af virksomheden Center for Positiv Psykologi og er sammen med Lars Ginnerup en del af Positiv Psykologi Netværket, som han selv har oprettet. Han er også i gang med en ph.d. om coaching ved Institut for Idræt og Ernæring på Københavns Universitet. Ifølge ham er en stor del af kritikken fra Svend Brinkmann og Rasmus Willig for fejlet. Kritikerne har ikke sat sig ordentligt ind i stoffet, mener han.

»Det, de har gang i, er ofte sådan en lidt letkøbt, overfladisk kritik, hvor de fremmer



Alternativet. Hver gang en pessimistisk tanke trænger sig på, forsøger jeg at feje den væk med et positivt alternativ. Det er en del af en kognitiv terapimetode, som den positive psykologis fader, Martin E.P. Seligman, blandt andet har arbejdet med



Glæde. Man kan godt blive lidt gladere af at se tingene fra den lyse side. Det svære er at få følelsen til at vare ved. Forskning viser, at menneskelige relationer og større livsprojekter kan give en mere vedvarende følelse af lykke

deres egne kæphest, og så bruger de positiv psykologi som prygelknabe,« siger Ebbe Lavendt.

Blandt andet er han ikke stødt på nogen beviser for, at det kan være direkte usundt at forsøge at optimere sin lykke.

»Det er rigtigt nok, at man kan blive mere depressiv af at gå og gruble. Grublerier kan forværre en depression. Men det har jo ikke nødvendigvis noget med lykkeforskning at gøre,« siger Ebbe Lavendt.

Sociologen Rasmus Willig fra RUC har interviewet medarbejdere på arbejdspladser, hvor ledelsen har ladet sig inspirere af positiv psykologi. Ifølge ham kan det, trods gode intentioner, blandt andet medføre, at medarbejderne føler, de er nødt til altid at udtrykke sig i positive vendinger og undertrykke kritik.

»Det vil i værste fald sige, at det kan føre til selvcensur hos flere, fordi man bliver bedt om at fokusere på potentialet og mulighederne i stedet for problemer og kritisable forhold, altså noget som kunne opfattes som negativt,« siger Rasmus Willig.

Heller ikke det er Ebbe Lavendt enig i. Han advarer mod at blande positiv psykologi sammen med fænomenet positiv tænkning. Forskning viser tværtimod, at folk præsterer bedst i grupper, hvor der også er plads til kritik, forklarer han.

»Der er ikke nogen forskere, der anbefaler, at man ikke må udøve kritik på en arbejdsplads,« siger Ebbe Lavendt.

Han medgiver, at nogle ledere måske tager et kursus i positiv psykologi og efterfølgende tror, at nu må ingen brokke sig. Men det har intet at gøre med positiv psykologi, understreger han.

Stemningen mellem den positive psykologiske kritikere og fortalere er anspændt. En enkelt af kilderne til denne artikel ringer mig op og truer med at gå til min chefredaktør, da jeg sender et kritisk spørgsmål via mail. En anden har indledningsvis ikke lyst til at stille op til interview og kalder den anden part for »charlataner«. Stort set alle kilder i artiklen har desuden ønsket at få sendt deres citater til godkendelse, og en enkelt har ønsket at læse hele artiklen igennem for faktuelle fejl.

Hverdagens små glæder

Ebbe Lavendt tror ikke, jeg får svært ved at opnå mere lykke med positiv psykologi. Udfordringen bliver ifølge ham at vedligeholde resultatet, da positive følelser er »som dug for solen«.

Min cykel rasler hen ad brostenene på Is-

lands Brygge. Det er blevet weekend, og jeg har taget Lars Ginnerups råd til mig. Siden torsdag har jeg ført dagbog over hverdagens små glæder. Jeg har løbet en tur i Frederiksberg Have og ringet til min farmor, som jeg ikke taler med så tit. Hun blev glad for, at jeg ringede, og jeg blev glad, fordi hun blev glad. Selv om hun blev lidt forvirret, da jeg spurgte hende, om der var nogen gode nyheder fra den forgangne uge. Hvad skulle det dog være?

Nu er jeg på vej ned for at tage en dukkert i havnen. Det gør jeg heller ikke så tit. Jeg ranker ryggen lidt og håber, at jeg kan finde en flig af lykken ved at bryde med hverdagens rutiner, som Lars Ginnerup har lært mig. Pludselig hopper kæden af min cykel, og pedalerne kører i tomgang. Jeg er tæt på at nedsmelte. Men jeg besinder mig og prøver at sætte tingene i perspektiv. De fattige børn i Afrika har større problemer end det her, fortæller jeg mig selv og hopper ned for at sætte kæden på plads.

I samme øjeblik blæser selve siddepuden på min sadel væk. Den har siddet løst i nogle uger og vælger netop dette tidspunkt at blæse væk på. De små børn i Afrika begynder at flimre lidt. Du har et valg, tænker jeg. Du har et valg.

Med olie på fingrene kravler jeg ned i havnen og begynder at plaske rundt. Jeg er nor-

Jeg bekymrer mig om fortiden, fremtiden, nutiden, mit studie, min karriere, mit kærlighedsliv, mit udseende, min økonomi, klimaet, Kina, kræftfremkaldende stoffer og en tidlig død. Jeg er bekymret for ikke at slå til. Bekymret for ikke at leve op til andre menneskers forventninger og i særdeleshed mine egne

malt ikke den store svømmer. I folkeskolen fik jeg 50-metermærket, og det var kun, fordi jeg snød. Vandet er koldt, men min krop vænner sig hurtigt til det. Jeg svømmer frem og tilbage i et par minutter. Solen glitrer i vandet, og jeg bliver langsomt overstrømmet af en følelse af lethed ved tilværelsen. Jeg tilgiver min cykel, klattrer op igen og tørrer mit hår.

Et par unge mænd har lagt sig i græsset bag mig. »Det her er sgu *the life*,« siger den ene til den anden. Jeg ved ikke, om det skyldes solen, vandet eller de meget stærke vitaminpiller, jeg er begyndt at spise på det seneste. Men jeg er tilbøjelig til at give ham ret.

Sin egen lykkes smed

Meget af den kritik, der bliver rettet mod positiv psykologi, tager udgangspunkt i dens praktiske anvendelse og ikke i selve videnskaben og teorierne bag. En af de eneste herhjemme, der har forholdt sig kritisk til den positive psykologis teoretiske grundlag, er lektor Gerd Christensen fra Institut for medier, erkendelse og formidling ved Københavns Universitet.

Ifølge hende hviler den positive psykologis menneskesyn på to søjler: Dels den humanistiske psykologi, som kort fortalt er ideen om, at mennesket som udgangspunkt er et sundt og godt individ, og hvis man bare finder ind til sin egen kerne, kan man også finde ind til lykken. Den anden søjle er en socialkonstruktivistisk forståelse, som i visse aftapninger er beslægtet med neoliberalismen. Ifølge den er vi alle sammen i princippet frisatte til at konstruere os selv, som vi vil, og det er op til os selv at lykkes her i tilværelsen.

»Hvis man er et sundt, raskt og stærkt individ, så kan man vælge at se på de positive ting i tilværelsen fremfor de negative. Og jeg tror godt, at det kan hjælpe den enkelte. Men det kræver, at man har nogle personlige ressourcer med sig, og det er jo ikke alle mennesker, der har det,« siger Gerd Christensen.

Derfor mener hun, at det kan være problematisk, hvis vi begynder at forvente, at alle mennesker har samme evne til at udvikle sig selv og fokusere på det positive.

»Så bliver den enkelte overladt til sig selv, og man ser bort fra, at der er nogle ydre og indre omstændigheder for mennesker, som er forskellige.«

Ebbe Lavendt fra Center for Positiv Psykologi medgiver, at især meget af den amerikanske forskning har fokus på individet. Men der er en tendens til, at mere af forskningen begynder at beskæftige sig med relationer

og til dels fællesskaber, og hvordan man kan indrette organisationer, så de tilgodeser menneskelig trivsel.

Desuden er psykologien især en individorienteret videnskab, tilføjer han. Meget af den kritik, der rettes mod den positive psykologi, burde i virkeligheden rettes mod sociologien, mener Ebbe Lavendt, eftersom det er sociologiens opgave at beskæftige sig med fællesskaber.

»Meget af forskningen inden for positiv psykologi er også laboratorieforskning. Det vil sige, at de, der samvittighedsfuldt gerne vil benytte sig af forskningen i praksis, langt hen ad vejen må opfinde den dybe tallerken. Så der er lidt *trial and error*, men sådan er det på mange områder,« siger Ebbe Lavendt.

Fremtidsdagbogen

Der er gået halvanden uges tid siden mit andet møde med Lars Ginnerup. Hver aften har jeg skrevet tre positive oplevelser fra dagen ned på en notesblok. Jeg har forsøgt at overvinde min pessimisme med mere håbefulde tanker. Jeg har også holdt en fødselsdagsfest for mine venner.

Der har helt klart været momenter af glæde. Øjeblikke hvor jeg har følt en tilfredshed ved bare at være uden at bekymre mig om, hvordan jeg skulle være, eller hvad der kunne gå galt. Jeg har haft det godt. Men jeg tror ikke, man kan kalde det for lykke.

Den glæde, jeg følte i de første dage af min jagt, er så småt aftaget, og jeg ved ikke, hvad jeg skal gøre ved det. Jeg sender en mail til Lars Ginnerup. Min lykkekurve er stagneret, skriver jeg.

»Din indsats er langt vigtigere end resultaterne,« skriver han tilbage og minder mig om, at jeg skal huske at surfe på succeserne og sætte parentes om skuffelserne. Han sender mig også en øvelse, han kalder Fremtidsdagbogen. Jeg skal bruge 20 minutter hver dag i fire dage på at skrive dagbog om, hvordan jeg håber, min nærmeste fremtid vil se ud.

Jeg prøver, og det føles rart at forestille sig en forbedret Fremtidssebastian. Men det er, som om følelsen ikke rigtig forplanter sig ud i kroppen på mig. Måske er positiv psykologi ikke det rette for mig, tænker jeg. Eller måske skal jeg bare give det hele lidt mere tid.

»Du kan næsten kun underdrive din indsats, og at træne dig ud af din pessimisme tager lidt længere tid end 2 uger,« skriver Lars Ginnerup.

Jeg giver mig selv en ny nysgerrighedsopgave for at se, om det kan virke.

Mit vækkeur ringer klokken kvart over tre. Det er bælgrødt udenfor. Jeg har besluttet mig for at se solen stå op over havet. Jeg cykler ud til Amager Strandpark og stiller mig ved vandkanten. Bølgerne bruser ind over sandet og lander for mine fødder. Luften er kølig.

Et rødt skær kommer til syne i det fjerne og skærer sprækker i skydækket. Jeg bliver stående et par minutter og ser på, mens lyset breder sig over himlen. Vinden føles frisk i mit ansigt. Det er rart. Men er jeg lykkelig? Det virker som hårdt arbejde at nå helt derhen. Måske er det også o.k., tænker jeg og hopper op på min cykel for at køre på arbejde. Måske er jeg helt o.k.