

## Hvad siger forskningen gør os lykkelige?

Forskningen peger på at følgende aktiviteter eller indstilling til livet gør os lykkeligere:

- 1) at **værdsætte** det man har og har oplevet
- 2) at være **taknemmelige** for det man har og har oplevet
- 3) at **tilgive** andre for de sorger de har forvoldt én
- 4) at have **medfølelse** for andre mennesker der er i en svær situation
- 5) at have **gode relationer** i sit liv

### Værdsættelse

At værdsætte noget, betyder at genopleve det. Ofte er det svært for os at være til stede i øjeblikket og rigtigt værdsætte de gode oplevelser eller nydelser vi har i vores hverdag. Heldigvis er der intet loft for hvor mange man kan nyde en given oplevelse, for forskningen viser nemlig at vi aktiverer de samme områder i hjernen og processer i kroppen, når vi genoplever en begivenhed. Det kan derfor give dig ekstra lykke i din hverdag, at fokusere på de gode oplevelser du har og genopleve dem i løbet af dagen.

Jose et al., 2012 foretog en karakteristik af hvad værdsættelse egentlig indeholder og fandt frem til nedenstående karakteristika for hvad mennesker egentlig gør når de værdsætter noget:

- 1) De snakker med andre om hvor godt det føltes
- 2) De leder efter nogen at dele oplevelsen med
- 3) De tænker på hvor heldige de føler sig
- 4) De tænker på hvordan de senere vil dele det med nogen
- 5) De viser fysiske udtryk for øget energi
- 6) De griner og fniser
- 7) De tænker på hvor stolte de er af dem selv (f.eks. ved opnåelse af noget)
- 8) De var tilstede i nuet og var engageret i det der skete

De fandt ligeledes nedenstående karakteristika ved personer der ikke formåede at værdsætte:

- 1) De fokuserede på fremtiden, på hvornår oplevelsen var ovre
- 2) De mindede sig selv om at det snart var ovre
- 3) De sagde til sig selv, at det ikke var så godt som de havde håbet
- 4) De mindede sig selv om at ingenting varer for evigt
- 5) De tænkte at det aldrig blev så godt igen
- 6) De tænkte på måder hvorpå det kunne være bedre
- 7) De fortalte sig selv, at de ikke havde fortjent det

**Jose et al. (2012).** [Does savoring increase happiness? A daily diary study.](#) The Journal of Positive Psychology, 7(3), 176-187.

### Taknemmelighed

**Taknemmelighed** er anerkendelsen og værdsættelsen af de positive ting og oplevelser du har fået givet dig i livet. Taknemmelighed er ikke kun en følelse, men en handling. Den er til gengæld en handling med en lang række fordele, idet du ved at implementere den på begrænsede oplevelser (f.eks. at du er glad for at se din familie), vil træne din hjerne til at være mere i denne følelse af rigdom og overskud!

Taknemmelighed har en stærkere sammenhæng med mental velvære end noget andet karaktertræk! Forskere har undersøgt dette både ift. at skrive ned hvad vi er taknemmelige for, men også at skrive et taknemmelighedsbrev til en anden person. Sidstnævnte studie skabte et boost i lykkefølelsen i op til tre måneder efter!

**Emmons et al. (2003).** [Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life.](#) Journal of personality and social psychology, 84(2), 377.

**Seligman et al. (2005).** [Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions.](#) American Psychologist, 60(5):410-21

### Tilgivelse

Tilgivelse indebærer som minimum at **slippe sit ønske om hævn og dårligdomme** for den person der har gjort én ondt – og inkluderer endda måske at ønske den anden godt. At slippe sit ønske om hævn, er ikke det samme som at undskylde den andens tidligere adfærd, men derimod en proces der frigør dig fra den byrde det er at bære nag. Det er derfor også langt mere belønnende for dig at tilgive end der er for den der bliver tilgivet. Det er det fordi denne given slip, faktisk tillader dig at tage magten tilbage over dit liv og gøre dig endnu stærkere. Tilgivelse er ligesom de forrige emner vi har gennemgået en *intention* og et *valg* og derfor noget der kan trænes. Tilgivelse er med andre ord et valg om at være lykkelig fremfor at fokusere på hævn eller smerte.

Forskningen viser at tilgivelse har en direkte **fysisk indflydelse** på vores krop:

Et studie viste f.eks. at det at bære nag har den samme effekt på kroppen som en stressende begivenhed, dvs. anspændte muskler, højt blodtryk og højere svedrespons. Et andet studie viser at der er en sammenhæng mellem at tilgive en person for utroskab og en forbedring i blodtryk, hjerterytme og stress af hjertet. I et tredje studie hvor folk med kroniske rygsmerter mediterede og fokuserede på at vende vrede til medfølelse, oplevedes mindre smerte og angst.

### Medfølelse

Medfølelse udtrykker *intentionen* om at flytte sig fra en dømmende tilstand til en tilstand af at kære sig om andre. Det udtrykker ydermere en bevægelse fra separation og isolation til sammenhæng og samhørighed og det udtrykker en bevægelse fra at være ligeglad med dine omgivelser til at have forståelse for den. Eftersom det er en intention, kan den sagtens trænes på lige fod med intentionen om at være kærlig eller at have opmærksomhed. Derfor vil der også gælde at jo mere man øver sig i at vise medfølelse, jo større medfølelse vil man også naturligt føle for sin omverden.

Forskningstudier af medfølelse finder en række emotionelle, fysiske og spirituelle fordele.

Af fysiske fordele, kan nævnes at det at øve sig i at føle medfølelse fører til en stigning i DHEA hormon, hvilket er et hormon der modvirker aldringsprocessen, ligesom det også reducerer stresshormonet kortisol.

Af mere mental og følelsesmæssig karakter, faciliterer medfølelse en neural integration og sammenhængen i hjernen. Dvs. at medfølelse faktisk skaber en form for harmoni og stabile mønstre i hjernen som man ved hænger sammen med både fysisk og psykisk sundhed. Der kan endda ses ændringer i hjernen efter så lidt som syv timers meditationstræning i alt (Richard Davidsons studier), hvilket er hurtigere end man tidligere havde forventet eller troet.

Slutteligt, kan træning i medfølelse styrke ens spiritualitet i og med at den også skaber en følelse af sammenhæng ml. dig og andre mennesker, sågar endda en følelse af sammenhæng til universet.

## Relationer

Forskningen viser også at **tilgivelse er vigtigt fordi** det er en del af vores behov for at føle os forbundne til andre mennesker:

Studier viser at, tætte sociale bånd reducerer tidlige dødsfald, øger chancen for at komme dig over kritisk sygdom og agerer buffer imod stressfyldte begivenheder (Myers, 2000).

Diener & Seligman 2000 fandt yderligere at meget lykkelige mennesker har flere venner, stærkere familiebånd og tilbringer mere tid sammen med andre mennesker.

Boothby et al. (2014) viser ligeså at det at dele oplevelser med andre, kan forstærke vores nydelse af det vi oplever.

Referencer:

**Myers (2000).** [The funds, friends, and faith of happy people.](#) American psychologist, 55(1), 56.

**Diener & Seligman (2002).** [Very happy people.](#) Psychological science, 13(1), 81-84.

**Boothby et al. (2014).** [Shared experiences are amplified.](#) Psychological Science, 25(12), 2209-2216.

Jeg håber denne gennemgang gav dig inspiration til, hvordan du selv kan opbygge og dyrke din egen lykkefølelse. Hvis du ønsker en struktureret måde at implementere denne viden i dit liv, vha. daglige øvelser, vil jeg anbefale mit 8-ugers online lykkekursus.

Læs mere på dette link: [www.marlenelyby.dk/8-ugers-lykkekursus/](http://www.marlenelyby.dk/8-ugers-lykkekursus/)

Lykkelige hilsner

Marlene Lyby, Psykolog og PhD

