

Optimisme

Optimisme er en grundlæggende indstilling.

Det er ikke en mening om virkeligheden, det er en måde at anskue virkeligheden på.

Optimisme er at lede efter jaet i enhver situation og finde det.



af Jurriaan Kamp,
redaktør

I min gymnasietid drejede hele ugen sig om, at jeg skulle spille fodbold om lørdagen. Vi spillede på græs, og derfor udviklede mit humør sig altid parallelt med vejret. For meget regn ville medføre en aflysning.

Mine bekymringer begyndte i god tid. Hvis det styrtregnede fredag eftermiddag, forsøgte min kære mor at opmuntre mig ved at pege på en lille bid blå himmel og sige "Se, det er allerede ved at klare op derovre!"

Denne ubegrundede optimisme gjorde mig altid rasende. Det er heller ikke den slags optimisme, denne artikel handler om. Optimisme betyder ikke, at man fornægter virkeligheden. Eller at man ser solskin, når det regner.

Den gængse opfattelse af optimisme er: "håb og tillid mht. fremtiden eller mht. at tingene lykkes". Men ordet kommer fra det latinske *optimus* = *bedst*, og den mere præcise definition er: "troen på, at denne verden er den bedste af alle mulige verdener".

Optimisme er en grundlæggende indstilling. Det er ikke en mening om virkeligheden, det er en måde at anskue virkeligheden på. Hvert eneste øjeblik kan du beslutte, at du er i den bedste situa-

tion til at klare en given udfordring. Det er optimisme.

Optimisme er at lede efter jaet i enhver situation og finde det - som E.E. Cummings skrev i sit digt (se nedenfor). Og David Sarnoff, grundlæggeren af tv-kanalen NBC, har meget klogt sagt: "Hvis der ikke er en løsning, er der heller intet problem".

Der er altid problemer og udfordringer. Livet er ikke nemt. At tro, det er nemt, er en misforståelse, skabt af den moderne forbrugermindethed, der tilbyder en hurtig løsning mod ethvert ube-

hag. Tilsvarende påstår stadig flere guruer, at livet kan - og bør - være let og uanstrengt.

Alle disse budskaber lader til at have gjort os mindre "livsduelige". Vores forfædre vandrede ud over stepperne og vidste, at de var i konstant fare. De vidste ikke, at livet kunne være andet end udfordrende.

Vores virkelighed rummer hospitaler og forsikringer, når noget går galt. Vel-færdsstaten har i den grad påvirket vores forventninger, men det forhindrer ikke, at der sker dårlige ting.

Jeg har været gift i 27 år. Og bladet *The Intelligent Optimist*, som jeg var med til at grundlægge, har eksisteret i 18 år. Jeg har oplevet store udfordringer på begge fronter, begået grumme fejl, forårsaget og oplevet stor smerte og dyb sorg - men jeg har også oplevet stor kærlighed og tilfredsstillelse.

Hvis jeg kunne gøre det hele om med den visdom, jeg har i dag, ville jeg absolut ikke gentage mine største fejltagelser. Men jeg ville sikkert falde over nye udfordringer og problemer, som jeg har undgået indtil videre, fordi de ikke var en del af min læreplan.

I 1978 skrev den amerikanske psykia-

"Ja er en verden, og i
denne ja-verden lever
(godt sammenkrøllet)
alle verdener".

E.E. Cummings



© iStockphoto

Børn falder og slår sig, men rejser sig hurtigt, prøver igen og ler, selv gennem tårer. Små børn føler sig ikke magtesløse.

ter M. Scott Peck *The Road Less Traveled*. Bogen begynder således: "Livet er van-



"Pessimisten føler sig som et offer; optimisten leder efter løsninger."

skeligt. Dette er en stor sandhed, en af de største. Det er en stor sandhed, fordi vi, når vi virkelig indser den, overvin-der den. Når vi virkelig fatter, at livet er vanskeligt - når vi forstår og accepterer det til fulde - så er livet ikke længere vanskeligt. For i det øjeblik du accepterer det faktum, at livet er vanskeligt, betyder det intet."

Så snart vi holder op med at gøre modstand og virkelig favner vores udfordringer, kan vi lære det, vi skal. Jeg kan dog ikke se, hvordan processen no- gensinde kan blive nem - ethvert frøs spiring er en kamp - men Peck har ret: Det betyder ingenting mere.

Positive eller negative forventninger

Alle religioner og livsfilosofier fortæller os, at livets mening ligger i den måde, hvorpå vi møder vores udfordringer. Livet handler om det, vi skal lære. Derfor er det så vigtigt, hvordan vi konfron-terer disse livsleksioner. Optimisme vi- ser sig at være den mest lovende og til- fredsstillende strategi, fordi optimisten accepterer virkeligheden og så *gør* noget ved det.

I undersøgelser af lykke ligger fransk- mændene altid blandt de nederste i Ve- sten. Deres materielle velstand og øko- nomi er sammenlignelig med nabolan- denes. Alligevel er franskmændene de



"Optimisme er ikke kun sjov og glæde, og det har intet at gøre med rosenrøde briller."

mest pessimistiske. De forventer, at livet forværres, og de er storforbrugere af antidepressive midler. Hvorfor mon?

Claudia Senik, økonomiprofessor ved Sorbonne i Paris, kom for nylig med en mulig årsag: uddannelsessystemet. Det franske system forventer, at alle stude- rende opnår topresultater. I virkelighe- den kan alle naturligvis ikke få den bed- ste uddannelse på de bedste universite- ter. Derfor nedbrydes de franske teen- ageres selvtillid, mener Senik. Eleverne føler sig magtesløse.

Afmagt er grunden til pessimisme. Vi fødes alle som optimister. Har du no- gensinde mødt en fireårig pessimist? El- ler hørt om et barn, der falder på lege- pladsen, får plaster på, bliver trøstet og så beslutter aldrig mere at løbe og lege?

Det barn findes ikke, for børn rejser sig hurtigt, prøver igen og ler, selv gen- nem tårer. Ethvert barn har en instinktiv intelligens, der får det til at blive ved med at forsøge. Små børn føler sig ikke magtesløse.

Megen optimisme forsvinder i løbet af skoleårene og ikke kun i Frankrig. Forventningerne stiger, prøver og eksa- miner tåger. Det skaber et hierarki af bedømmelser. Ingen gjorde op, hvem

Tjekliste for optimister

- ☐ Uanset hvad der sker, er du ikke et offer. Du kan selv beslutte, hvordan du vil forholde dig.
- ☐ Find meningen med dit liv. Skab dit eget unikke bidrag, der gør din tilværelse bedre, og som gør dig glad.
- ☐ Gør virkeligheden til *din* virkelighed.
- ☐ Lad dig ikke distrahere af alle de negative nyheder. Læs opbyggelige blade og bøger.
- ☐ Sid ikke fast i fortiden. Vær åben overfor nuets muligheder.
- ☐ Lyt til dine venner og dine nærmeste, men vær ikke afhængig af, hvad andre mener om dig.
- ☐ Vær taknemlig for alt, hvad livet har givet dig, og for de muligheder, du får.
- ☐ Sørg for at le jævnlige. Tag ikke dig selv alt for højtideligt.

der havde flest plastre på knæene, men pludselig bliver lave karakterer bemær- ket.

Systemet mere end antyder, at dem med høje karakterer vil få en bedre og mere succesrig tilværelse. Det er en il- lusion om kontrol. Dem med lave ka- rakterer har mindre kontrol, de er mere

magtesløse, og de bliver mere pessimi- stiske.

Benjamin Zander, dirigent for Boston Philharmonic og underviser på New England Conservatory, fandt en kreativ løsning på denne indbyggede "forvent-

ning om at mislykkes". Han besluttede at give alle sine elever højeste karakter den første dag i skoleåret for deres ar- bejde i det kommende år. Der var én betingelse: På den første skoledag skul- le de skrive et brev til ham, der forkla- rede, hvorfor de ville fortjene den høje- ste karakter, når skoleåret var omme.

Zander har fået stakkevis af overbevi- sende breve fra sine elever, men endnu vigtigere: han har opdaget, at deres præstationer forbedres kraftigt. Den forudgivne højeste karakter styrker øje- blikkeligt de inspirerede elever; de får lyst til at yde deres bedste. Zander har dyrket optimister på konservatoriet.

At vælge sin holdning

Den australske psykiater Viktor Frankl skrev bogen *Man's Search for Meaning* lige efter, at han var blevet befriet fra en koncentrationslejr i 1945. Den tyske ori- ginaltitel siger mere om bogens bud- skab: *Trotzdem Ja zum Leben sagen* - at sige ja til livet på trods af alt.

Da Frankl blev sendt i koncentra- tionslejr, besluttede han at afprøve sin psykiatriske lærdom i den ultimative test: Hvordan fungerer det menneske- lige sind under ekstremt udfordrende og umenneskelige forhold? Han bemærke- de, hvad der fik nogle mennesker til at holde ud, og hvad der fik andre til at give op, og skrev:

"Alt kan fratages et menneske undta- gen én ting, den sidste del af den men- neskelige frihed: at vælge sin egen hold-

Ethvert frøs spiring er en kamp. Livet er vanskeligt. Men når vi holder op med at gøre modstand og virkelig favner vores udfordringer, kan vi lære det, vi skal.



© Shutterstock

ning i enhver situation, at vælge sin egen vej."

Optimisten ved, at han ikke kan kontrollere alt, hvad der sker i hans liv, men at han selv bestemmer, hvordan han reagerer på det. Pessimisten føler sig som et offer; optimisten leder efter løsninger. Og der er altid en løsning eller i hvert fald begyndelsen til en.

Efter at den canadiske skuespiller Michael J. Fox fik Parkinsons sygdom, fortalte han i et tv-interview om, hvordan han endelig havde affundet sig med det:

"Det handlede om perspektiv. Det eneste valg, jeg ikke havde, var, om jeg havde Parkinsons eller ej. Alt andet var op til mig. Jeg kunne fokusere på det, jeg havde mistet, eller jeg kunne fortsætte med at leve og finde ud af, hvordan jeg alligevel kunne få den bedst mulige tilværelse."

Den ukuelige optimists evige søgen

får ham til at holde ud. Optimisme og vedholdenhed følges ad. Du kan ikke finde svar eller løsninger, hvis du ikke er indstillet på at blive ved med at søge og grave.

Samtidig finder du intet, hvis du ikke først accepterer sandheden på et dybt plan. Det er ofte en smertefuld proces. Optimisme er ikke kun sjov og glæde, og det har intet at gøre med rosenrøde briller.

Optimisten har fokus på den potentielle ændring. Hun siger ja og bekæmper nej. Optimisten vælger bevidst at holde ud i svære tider. Det er interessant, at kineserne bruger det samme tegn for udholdenhed som for tålmodighed: den tålmodighed, der kræves for at vente på det øjeblik, hvor du igen kan handle effektivt.

Denne vise tålmodighed findes også i den amerikanske teolog Reinhold Niebuhrs berømte bøn: "Giv mig sindsro til

at acceptere de ting, jeg ikke kan ændre, mod til at ændre de ting, jeg kan, og visdom til at se forskellen."

Handlekraftig - eller stædig?

Optimistens tapre indstilling undermineres af den moderne kultur. Reklamer giver ofte mindreværdsfølelser: "Dit liv er ikke godt, fordi du mangler noget." Og så er der nyhedernes stadige strøm af elendigheder, der væltes ud i samfundet, og som vi sjældent har mulighed for at ændre på.

Denne kombination af reklamer og nyheder fylder alle ører med negativitet og gør dem, der lytter, til magtesløse observatører. Den styrker offerfølelsen, depressioner, pessimisme og passivitet. Det er svært at forblive optimist, at være effektiv, hvis man konstant tillader negative påvirkninger.

Optimisme og beslutsomhed følges også ad. Optimister handler. Det er derfor, at iværksættere er optimister. "Optimisme er en nødvendighed, når man kaster sig ud i noget vanskeligt", siger Jeff Bezos, Amazon.com's grundlægger.

Ved at handle, ved at gøre noget, interagerer du med virkeligheden omkring dig. Det gør virkeligheden til din

"Optimisten ved, at han ikke kan kontrollere alt, hvad der sker i hans liv, men at han selv bestemmer, hvordan han reagerer på det."

virkelighed. Og det giver dit liv mening. Den form for mening er fraværende i manges liv i dag.

I gamle dage blev man født på en gård, og det var nødvendigt at hjælpe i marken og i staldene. Man vidste i store træk, hvordan livet ville forme sig, og hvad man skulle gøre. Den klarhed gav mennesket noget at holde fast i.

I dag kan alle blive hvad som helst, men bagsiden af alting er ingenting. Mange tilværelser strandes på grund af dette. Som filosofen Friedrich Nietzsche sagde: "Den der ved, hvorfor han lever, kan tåle et næsten hvilket som helst hvordan."

"Mit" blad The Intelligent Optimist

har oplevet adskillige kriser i sine 18 år, og jeg har ofte tænkt på, hvordan det skulle fortsætte. Mine venner har tryklet mig om at give op pga. de store omkostninger for mig og mine nærmeste.

De havde delvis ret. Faren ved udholdenhed, der drives frem af optimisme, er, at det kan forvandles til stædighed, og heri ligger en fare og en advarsel til enhver engageret optimist.

På den anden side har samtaler med mine venner ofte afsløret, hvor desperat de søger efter en klar mening med livet - noget, der kunne få dem til at springe ud af sengen fuld af energi og livslyst. Det er ikke let at finde sit unikke bidrag i den enorme høstak af et univers.

Men et mål er alligevel bedre end intet mål. Reklamer sælger det gode liv efter 65, hvor man kan leve af sin opsparring - hvis den vel at mærke har været investeret gennem lige præcis det firma. Men man glemmer tit, at hverken det at "blive betalt for at gå hjemme" eller at tage på mange ferier nødvendigvis giver en meningsfyldt tilværelse. Det er bedre at foretage sig noget end at have en masse fritid.

I 2006 mindedes San Francisco det store jordskælv i 1906. En avis bragte en historie om en 106-årig mand, som havde overlevet det. Han fortalte om oplevelsen, men også om sit nuværende liv. Hver dag stod han op kl. 6 og tog på arbejde i en købmandsbutik tæt på sit hjem, hvor han satte varer på hylderne. Han var stadig glad for sit job. Han havde et tilhørsforhold. Han havde et formål.

Man kan lære det

Derfor er optimister sundere og gladere - et faktum, der er bevist af utallige undersøgelser. Mennesker med et positivt syn på livet er mindre syge. Når de bliver syge, bliver de hurtigere raske. De føler sig mere i pagt med deres tilværelse, og det gør dem gladere.

Martin Seligman, grundlæggeren af den positive psykologi, er nået frem til de samme konklusioner i adskillige undersøgelser. Optimister føler, at de ved, hvad de skal gøre i en given situation. Denne enkle indsigt styrker deres immunsystem. Pessimister derimod underminerer deres immunsystem med fortvivlelse og magtesløshed.

Den gode nyhed er, at Seligman har vist, at du kan lære at blive en optimist. I sin bog *Learned Optimism* skriver han, at han kan omvende en, der har været pessimist i 30 år. Han kombinerer kreativ brainstorming med assertionstræning, afslapning og beslutningstagen -



Optimisme betyder ikke, at man fornægter virkeligheden. Eller at man ser solskin, når det regner.

alt hvad der kan bidrage til at lære at håndtere livet.

Programmet har været brugt i flere år blandt studerende på Pennsylvania universitet, hvor Seligman underviser i psykologi, og resultaterne taler for sig selv: bedre sundhed, færre besøg hos lægen, højere karakterer, færre selvmord, bedre spisevaner, mere motion, mere omsorg for sig selv osv.

Optimister har nemmere ved specielt to ting i forhold til pessimister. Optimister er taknemlige, og de har humori-

smertefuld sygdom ved at se Marx Brothers-film. "Latter afbryder sygdommens paniske køren i ring", skrev han.

Der er en forbindelse mellem latter og mængden af hormoner, der regulerer vores opfattelse af smerte. Hvem har ikke oplevet latter som en velkommen lindring midt i sorg og elendighed? Det er, som om den smertefulde virkelighed forsvinder for et stykke tid, og der åbnes for et nyt og bredere perspektiv.

Der vil altid være problemer; det ændrer sig aldrig. Det, du kan ændre, er din tilgang til problemerne: Du kan være taknemlig for chancen for at lære en ny lektie, taknemlig for muligheden for at finde en ny, tilfredsstillende vej, og du kan sige tak for alt det, der fungerer, og for alt det, der gør dit liv godt. Den taknemlighed er modsætningen til pessimistens skuffelse.

Brasilianerne har et ordsprog, der måske forklarer, hvorfor de altid ligger blandt de øverste på listen over de mest optimistiske lande: *Da um jeitinho* - Der er altid en løsning.

Det er sandt, og derfor havde min mor delvis ret: Det lysner altid. Og derfor er og bliver optimisme den bedste måde at leve livet på. □

Jurriaan Kamp er redaktør på magasinet The Intelligent Optimist, www.theoptimist.com