

6 Optimisme vedrørende fremtiden

Positive følelser i forbindelse med fremtiden omfatter tro, tillid, selvtillid, håb og optimisme. Optimisme og håb er velkendte følelser, der har været genstand for tusindvis af empiriske undersøgelser, og som, det bedste ved det hele, kan udvikles.¹¹⁸ Optimisme og håb giver større modstandskraft over for depression, når triste begivenheder finder sted, bedre arbejdspræstationer, især i udfordrende stillinger, og bedre fysisk sundhed. Lad os begynde med at teste din egen optimisme. Du kan tage testen på internettet og få feedback på, hvor du står i forhold til andre af samme køn, på samme alder og med samme arbejdsområde, eller du kan tage den nu og her i bogen.

TEST DIN OPTIMISME

Tag så meget tid, du har brug for, til at besvare hvert af spørgsmålene. Som regel tager testen omkring ti minutter. Der er ingen rigtige eller forkerte svar. Hvis du har læst *Learned Optimism*, vil du have taget en anden version af testen og lavet nogle af de efterfølgende øvelser.

Læs beskrivelsen af hver situation og forestil dig så levende som muligt, at den sker for dig. Muligvis har du ikke oplevet dem alle sammen, men det betyder ikke noget. Måske synes du ikke, at nogen af reaktionerne passer; forsøg alligevel at tage en beslutning og sæt cirkel om enten A eller B, idet du vælger det alternativ, der trods alt er mest lig dig. Der er måske nogle reaktioner, hvis ordlyd du ikke bryder dig om, men vælg ikke på grundlag af, hvad du tror, du bør sige, eller hvad der lyder pæneste i andres ører; vælg den reaktion, du med størst sandsynlighed vil have.

Sæt kun cirkel om én reaktion ved hver situation. Se for nærværende bort fra koderne (PmD, PvG osv.).

- | | |
|--|-----|
| 1. Du og din kæreste forsones efter et skænderi. | PmG |
| a. Jeg tilgav ham/hende. | 0 |
| b. Jeg er som regel tilgivende. | 1 |
| <hr/> | |
| 2. Du glemmer din ægtefælles/kærestes fødselsdag. | PmD |
| a. Jeg er ikke god til at huske fødselsdage. | 1 |
| b. Jeg var optaget af andre ting. | 0 |
| <hr/> | |
| 3. Du får en buket blomster fra en hemmelig beundrer. | GtG |
| a. Jeg er tiltrukket af ham/hende. | 0 |
| b. Jeg er en populær person. | 1 |
| <hr/> | |
| 4. Du kandiderer til et kommunalt embede, og du vinder. | GtG |
| a. Jeg investerede en masse tid og kræfter i valgkampen. | 0 |
| b. Jeg gør mig meget umage i alt, hvad jeg foretager mig. | 1 |
| <hr/> | |
| 5. Du glemmer en vigtig aftale. | GtD |
| a. Undertiden svigter min hukommelse. | 1 |
| b. Somme tider glemmer jeg at tjekke min kalender. | 0 |
| <hr/> | |
| 6. Du er vært ved en vellykket middag. | PmG |
| a. Jeg var usædvanlig charmerende den aften. | 0 |
| b. Jeg er en god vært. | 1 |
| <hr/> | |
| 7. Du skylder biblioteket 80 kr. for en bog, du har glemt at aflevere. | PmD |

a. Når jeg virkelig er opslugt af en bog, glemmer jeg tit afleveringsdatoen.	1
b. Jeg var så optaget af at skrive rapporten, at jeg glemte at aflevere bogen.	0
8. Du tjener en masse penge på dine aktier.	PmG
a. Min børsmægler besluttede at satse på noget nyt.	0
b. Min børsmægler er en knalddygtig investor.	1
9. Du vinder en sportskonkurrence.	PmG
a. Jeg følte mig urørlig.	0
b. Jeg har trænet hårdt.	1
10. Du dumper til en vigtig eksamen.	GtD
a. Jeg var ikke så dygtig som de andre, der bestod.	1
b. Jeg havde ikke forberedt mig ordentligt.	0
11. Du tilberedte et specielt måltid til en ven, og han/hun rørte knap nok maden.	GtD
a. Jeg er ikke god til at lave mad.	1
b. Jeg lavede maden i en fart.	0
12. Du taber i en sportskonkurrence, som du har trænet til i lang tid.	GtD
a. Jeg er ikke noget sportsmenneske.	1
b. Jeg er ikke god i den sportsgren.	0
13. Du mister besindelsen over for en ven.	PmD
a. Han/hun stikker altid til mig.	1
b. Han/hun var fjendtligt indstillet.	0

14. Du bliver straffet for ikke at indlevere din selvangivelse til tiden.	PmD
a. Jeg udsætter altid udfyldelsen af min selvangivelse.	1
b. Jeg gad ikke rigtig lave min selvangivelse sidste år.	0
15. Du inviterer en person ud, og han/hun siger nej.	GtD
a. Jeg lignede 17 øre den dag.	1
b. Jeg blev mundlam, da jeg inviterede ham/hende ud.	0
16. Du bliver ofte budt op til dans ved en fest.	PmG
a. Jeg er udadvendt til fester.	1
b. Jeg var i strålende form den aften.	0
17. Du klarer dig udsædvanlig godt i en jobsamtale.	PmG
a. Jeg følte mig ekstrem selvsikker under samtalen.	0
b. Jeg er god til jobsamtaler.	1
18. Din chef giver dig for lidt tid til at færdiggøre en rapport, men du når alligevel at gøre den færdig.	GtG
a. Jeg er god til mit arbejde.	0
b. Jeg er meget effektiv.	1
19. Du føler dig udkørt på det seneste.	PmD
a. Jeg har aldrig mulighed for at slappe af.	1
b. Jeg havde usædvanlig travlt den uge.	0
20. Du redder en person fra at blive kvalt.	GtG
a. Jeg kender en teknik til at forhindre, at nogen bliver kvalt.	0
b. Jeg ved, hvad man skal gøre i krisesituationer.	1

- | | |
|---|-----|
| 21. Din kæreste ønsker at sætte forholdet på vågeblus et stykke tid. | GtD |
| a. Jeg er for selvoptaget. | 1 |
| b. Jeg tilbringer ikke nok tid sammen med ham/hende. | 0 |
| <hr/> | |
| 22. En ven siger noget, der sårer dig. | PmD |
| a. Han/hun bralrer altid lige ud med tingene uden at tænke på andre. | 1 |
| b. Min ven var i dårligt humør den dag og lod det gå ud over mig. | 0 |
| <hr/> | |
| 23. Din arbejdsgiver beder dig om råd. | GtG |
| a. Jeg er ekspert på pågældende område. | 0 |
| b. Jeg er god til at give nyttige råd. | 1 |
| <hr/> | |
| 24. En ven takker dig, fordi du har hjulpet ham/hende gennem en svær tid. | GtG |
| a. Det er mig en glæde at hjælpe ham/hende gennem svære tider. | 0 |
| b. Jeg drager omsorg for andre mennesker. | 1 |
| <hr/> | |
| 25. Din læge fortæller dig, at du er i god fysisk form. | GtG |
| a. Jeg sørger for at motionere hyppigt. | 0 |
| b. Jeg er meget sundhedsbevidst. | 1 |
| <hr/> | |
| 26. Din ægtefælle/kæreste tager dig med på en romantisk weekend. | PmG |
| a. Han/hun havde behov for at komme hjemmefra nogle dage. | 0 |
| b. Han/hun kan godt lide at udforske nye områder. | 1 |

- | | |
|--|-----|
| 27. Du bliver bedt om at stå i spidsen for et vigtigt projekt. | PmG |
| a. Jeg havde med succes lige afsluttet et lignende projekt. | 0 |
| b. Jeg er en god leder. | 1 |
| <hr/> | |
| 28. Du falder tit, når du står på ski. | PmD |
| a. Det er svært at stå på ski. | 1 |
| b. Pisten var iset. | 0 |
| <hr/> | |
| 29. Du vinder en prestigefyldt pris. | GtG |
| a. Jeg løste et vigtigt problem. | 0 |
| b. Jeg var den bedste medarbejder. | 1 |
| <hr/> | |
| 30. Dine aktier er helt i bund. | GtD |
| a. Jeg kendte ikke meget til erhvervsklimaet på det tidspunkt. | 1 |
| b. Jeg var dårlig til at vælge aktier. | 0 |
| <hr/> | |
| 31. Du tager på i ferien, og du kan ikke komme af med de overflødige kilo. | PmD |
| a. Slankekure fungerer ikke på længere sigt. | 1 |
| b. Den slankekur, jeg fulgte, virkede ikke. | 0 |
| <hr/> | |
| 32. Dit kreditkort bliver afvist i en forretning. | GtD |
| a. Undertiden overvurderer jeg, hvor mange penge jeg har på kontoen. | 1 |
| b. Somme tider glemmer jeg at betale min regning til kreditfirmaet. | 0 |

Når du scorer din test efter de retningslinjer, der er angivet i de to næste afsnit, vil du få forklaring på de to grundlæggende dimensioner i optimisme.

Scoringsnøgle (se udregning af HåD og HåG side 113)

PmD _____ PmG _____
 GtD _____ GtG _____
 HåD _____ HåG _____
 HåG minus HåD = _____

Der er to vigtige dimensioner i din forklaringsstil: permanens og gennemtrængning.¹¹⁹

Permanens

Mennesker, der let giver op, mener, at årsagerne til de kedelige hændelser, de kommer ud for, er permanente – at de kedelige hændelser vil blive ved med at være det og altid vil påvirke deres liv. Mennesker, der modsætter sig hjælpeløshed, mener, at årsagerne til de kedelige hændelser, er midlertidige.

Permanent (pessimisme)

- »Jeg er en fiasko«.
- »Slankekure virker aldrig«.
- »Du er altid efter mig«.
- »Chefen er et dumt svin«.
- »Du taler aldrig med mig«.

Midlertidig (optimisme)

- »Jeg er udmattet«.
- »Slankekure fungerer ikke, når man spiser ude«.
- »Du er efter mig, når jeg ikke rydder op på mit værelse«.
- »Chefen er i dårligt humør«.
- »Du har ikke talt med mig i den senere tid«.

Hvis du opfatter dårlige ting som noget, der »altid« og »aldrig« forekommer og som varige træk, har du en permanent pessimistisk stil. Hvis du derimod opfatter dem som »undertiden« og »på det seneste« – fænomener,

der kan modificeres, og tilskriver kedelige hændelser forbigående årsager, har du en optimistisk stil.

Lad os nu vende tilbage til din test. Se på de otte situationer, der er markeret PmD (som står for Permanent Dårlig), dvs. numrene: 2, 7, 13, 14, 19, 22, 28 og 31. Disse testede, hvor tilbøjelig du er til at mene, at årsagerne til de dårlige hændelser er permanente. Hver reaktion med et 0 efter sig er optimistisk; hver med et 1 efter sig er pessimistisk. Så hvis du f.eks. i situation 2 vælger: »Jeg er ikke god til at huske fødselsdage«, frem for: »Jeg var optaget af andre ting« til at forklare, hvorfor du glemte din ægtefælles (eller kærestes) fødselsdag, vælger du en mere permanent og derfor mere pessimistisk årsag.

Sammentæl tallene i kolonnen til højre for de nævnte otte situationer. Notér summen på linjen ud for *PmD* i scoringsnøglen. Hvis summen er 0 eller 1, er du meget optimistisk på denne dimension; 2 eller 3 betyder, at du er moderat optimistisk; 4, gennemsnitlig; 5 eller 6, ret pessimistisk; og hvis du fik 7 eller 8, er du meget pessimistisk.

Når vi kommer til kort, føler vi os alle hjælpeløse en kort stund. Det er som at få en knytnæve i maven. Det gør ondt, men smerten forsvinder – hos nogle næsten øjeblikkeligt. Det er de mennesker, der sammenlagt scorer 0 eller 1. Hos andre bliver smerten ved; den størkner i et nag. Det er de mennesker, som scorer 7 eller 8. De forbliver hjælpeløse i dage eller måske måneder, selv efter mindre modgang. Større nederlag overvinder de måske aldrig.

Den optimistiske stil i forbindelse med gode hændelser er lige den modsatte af den optimistiske stil ved dårlige hændelser. Mennesker, der mener, at gode hændelser har permanente årsager, er mere optimistiske end dem, der mener, at de har midlertidige årsager.

Midlertidig (pessimisme)

- »Min heldige dag«.
- »Jeg arbejdede hårdt«.
- »Min konkurrent blev træt«.

Permanent (optimisme)

- »Jeg er altid heldig«.
- »Jeg er begavet«.
- »Jeg er bedre end min konkurrent«.

Optimistiske mennesker forklarer de gode hændelser, de kommer ud for, med permanente årsager som personlighedstræk og evner. Pessimister

anfører forbigående årsager, f.eks. humør og aktuel indsats.

Du har sandsynligvis bemærket, at nogle af situationerne i testen – faktisk præcis halvdelen – omhandlede gode hændelser (f.eks. »Dine aktier gav en masse penge«). Sammentæl tallene fra dem, der er markeret PmG (Permanent God); de har numrene 1, 6, 8, 9, 16, 17, 26 og 27. Reaktionen, der er efterfulgt af et 1-tal, er de permanent optimistiske svar. Notér summen på linjen ud for PmG i scoringsnøglen. Hvis din sum er på 7 eller 8, er du meget optimistisk med hensyn til sandsynligheden for, at de gode hændelser fortsætter; 6, moderat optimistisk; 4 eller 5 gennemsnitlig; 3, moderat pessimistisk; og 0, 1 eller 2, meget pessimistisk.

Når mennesker, der mener, at gode hændelser har permanente årsager, oplever succes, går de endnu mere motiveret til sagen næste gang. Omvendt kan mennesker, som tilskriver gode hændelser midlertidige årsager, finde på at give op efter en succes, idet de mener, at det blot var et lykketræf. De mennesker, der bedst udbytter en succes og fortsætter med at have fremgang, når tingene først er begyndt at gå godt, er optimisterne.

Gennemtrængning: specifik kontra universel

Permanens handler om tid. Gennemtrængning eller udbredelse handler om plads.

Et eksempel: I en stor detailvirksomhed blev halvdelen af de ansatte i regnskabsafdelingen fyret. To af dem Nora og Kevin blev begge deprimeret. I flere måneder kunne ingen af dem klare at søge efter et andet arbejde, og begge undlod at lave deres selvangivelse og noget som helst andet, der mindede dem om regnskabsføring. Nora blev imidlertid ved med at være en kærlig og aktiv hustru, og hun fortsatte med udearbejde tre gange om ugen. Derimod gik Kevin helt i spåner. Han ignorerede sin kone og sin spæde søn og brugte alle sine aftener på at sidde vranten og indesluttet og ruge over sin vanskæbne. Han nægtede at gå til selskaber, idet han forklarede, at han ikke kunne holde ud at se andre mennesker. Han lo aldrig ad vittigheder. Han fik en forkølelse, der varede hele vinteren, og han holdt op med at jogge.

Visse mennesker kan lægge deres bekymringer i en æske og fortsætte med deres liv, når et af de vigtige aspekter af det bryder sammen – f.eks.

deres arbejde eller deres kærlighedsliv. Andre lader ét problem forpøste hele deres tilværelse. De overdramatiserer. Når én tråd går løs, går hele mønsteret i opløsning.

I bund og grund handler det om dette: Mennesker, der giver *universelle* forklaringer på deres fiaskoer, opgiver det hele, når de rammes af nederlag på ét område. Mennesker, der giver *specifikke* forklaringer, kan måske blive hjælpeløse på det område resten af deres liv, men marcherer støt videre på de andre områder. Her er nogle universelle og specifikke forklaringer på dårlige hændelser:

Universel (pessimisme)

»Alle lærere er uretfærdige«.

»Jeg er frastødende«.

»Bøger er overflødige«.

Specifik (optimisme)

»Professor Seligman er uretfærdig«.

»I hans øjne er jeg frastødende«.

»Denne bog er overflødig«.

Nora og Kevin havde den samme høje score i testens permanens-dimension. I denne henseende var de begge pessimistiske. Da de blev fyret, var de begge deprimeret i lang tid. Men de havde modsatte resultater på dimensionen gennemtrængning. Når dårlige begivenheder indtraf, mente Kevin, at de ville underminere alt, hvad han forsøgte. Da han blev afskediget, mente han, at han ikke var god til noget som helst. Nora mente, at dårlige hændelser havde meget specifikke årsager; da hun blev sagt op, troede hun, at hun ikke var god til regnskabsføring.

Permanens-dimensionen bestemmer, hvor længe en person giver op – permanente forklaringer på dårlige hændelser afføder længerevarende hjælpeløshed, og midlertidige forklaringer afføder evnen til at rette sig op igen. Gennemtrængnings-dimensionen bestemmer, om hjælpeløshed skal ramme mange situationer eller begrænses til det oprindelige område. Da Kevin blev afskediget, mente han, at årsagen var universel, og han kapitulerede på alle livsområder.

Generaliserer du negativt på denne måde? Situationer med markeringen GtD (Gennemtrængning Dårlig) er numrene 5, 10, 11, 12, 15, 21, 30 og 32. Sammentæl dine point for reaktionerne i disse situationer og notér summen på linjen ud for GtD i scoringsnøglen. Scoringer på 0 og 1 er meget optimistisk; 2 og 3, moderat optimistisk; 4, gennemsnitligt; 5

eller 6, moderat pessimistisk; og 7 eller 8, meget pessimistisk.

Nu til det omvendte. Den optimistiske stil i forklaringen af gode hændelser er den modsatte af den for dårlige hændelser. Optimisten mener, at gode hændelser vil påvirke alt, hvad han foretager sig, mens pessimisten tror, at gode hændelser er forårsaget af specifikke faktorer. Da Nora fik tilbudt vikararbejde i sin gamle virksomhed, tænkte hun: »Endelig er det gået op for dem, at de ikke kan undvære mig«. Da Kevin fik det samme tilbud, tænkte han: »De må virkelig mangle arbejdskraft«. Her er nogle flere eksempler:

Specifik (pessimisme)

»Jeg er dygtig til matematik«.

»Min børsrådgiver kender

IT-aktier«.

»Jeg charmerede hende«.

Universel (optimisme)

»Jeg er dygtig«.

Min børsrådgiver kender erhvervslivet«.

»Jeg var charmerende«.

Scor din optimisme med hensyn til gode hændelsers gennemslagskraft. GtG-situationerne har numrene 3, 4, 18, 20, 23, 24, 25 og 29. Hver reaktion, som efterfølges af 0, er pessimistisk (specifik). Hvad svarede du i situation 24, hvor en ven takker dig for din hjælp? Svarede du: »Det er mig en glæde at hjælpe ham/hende gennem svære tider« (specifik og pessimistisk), eller »Jeg drager omsorg for andre mennesker« (universel og optimistisk)? Læg dine point sammen for disse situationer og skriv summen ud for GtG i scoringsnøglen. Et testresultat på 7 eller 8 er meget optimistisk; 6 er moderat optimistisk; 4 eller 5, gennemsnitligt; 3, moderat pessimistisk; og 0, 1 eller 2 er meget pessimistisk.

DET STOF, HÅBET ER LAVET AF

Håb har stort set hørt ind under tv-prædikanter, politikere og bondefangere. Begrebet tillært optimisme fører håbet ind i laboratoriet, hvor forskere kan dissekere det for at forstå, hvordan det virker. Om vi har håb eller ej, afhænger af samspillet mellem to dimensioner. Håbets kunst er at finde permanente og universelle årsager til gode hændelser og samtidig midlertidige og specifikke årsager til ulykkelige hændelser; fortvivlelse forudsætter omvendt, at man finder permanente og universelle årsager til

uheld, og midlertidige og specifikke årsager til gode tilskikkelser.

Dårlige hændelser kan beskrives enten på en håbløs eller på en håbe-fuld måde, som i disse eksempler:

Uden håb	Forhåbningsfuld
»Jeg er dum«.	»Jeg er udkørt«.
»Mænd er tyranner«.	»Min mand var i dårligt humør«.
»Der er 50 % risiko for, at den knude er kræft«.	»Der er 50 % sandsynlighed for, at jeg er helt rask«.

Det samme gælder for gode hændelser:

Uden håb	Forhåbningsfuld
»Jeg er heldig«.	»Jeg har talent«.
»Min kone charmerer kunderne«.	»Min kone charmerer alle«.
»USA vil udrydde terroristerne«.	»USA vil udrydde alle sine fjender«.

De vigtigste resultater i din test er måske scoringer for håb (HåD og HåG). Du får din HåD ved at lægge tallet for GtD sammen med PmD. HåG fremkommer ved at sammenlægge GtG-scoren og PmG-scoren. Træk derefter din HåD-score fra din HåG-score. Hvis tallet bliver mellem 10 og 16, har du usædvanligt meget håb; du er moderat opfyldt af håb, hvis du har fra 6 til 9; gennemsnitlig, hvis du har 1 til 5; moderat trøstesløs ved 0 til -5; og hvis du har under -5, er du stort set uden forhåbninger.

Mennesker, der giver permanente og universelle forklaringer på gode hændelser, såvel som midlertidige og specifikke forklaringer på dårlige hændelser kommer sig hurtigt over problemer og kommer let ind i en god gænge, når de får succes i en situation. Mennesker, som giver midlertidige og specifikke forklaringer på succes og permanente og universelle forklaringer på tilbageslag, er tilbøjelige til at bryde sammen under pres – både i længere tid og i flere forskellige situationer – og kommer sjældent ind i en god gænge.

FORØGELSE AF OPTIMISME OG HÅB¹²⁰

Der findes en veldokumenteret metode til at opbygge optimisme, der består i at genkende og derefter anfægte negative tanker. Alle formår at sætte spørgsmålstejn ved ting, og vi bruger denne evne, når en anden person – en konkurrent til dit job eller din kæreste – angriber os uretfærdigt for en pligtforsømmelse. »Du fortjener ikke at være personalechef. Du er ubetænksom og egoistisk, og dine medarbejdere kan ikke holde dig ud«, siger din rival anklagende. Som svar opremser du alle grundene til, at vedkommende tager fejl: De positive evalueringer, dine medarbejdere gav dig sidste år, og den ekspertise, du udviste, da du ændrede holdning og adfærd hos de tre mest besværlige ansatte i marketingafdelingen. Men når vi siger de samme anklagende ting til os selv, anfægter vi dem sjældent – også selv om de ofte er usande. Nøglen til at sætte spørgsmålstejn til dine pessimistiske tanker om dig selv er først at erkende dem og derpå behandle dem, som om de var blevet fremsat af en anden person; en rival, hvis mission i tilværelsen var at gøre livet surt for dig.

Her er et kort kursus i, hvordan du gør det. Lige så snart du erkender en pessimistisk tanke, der forekommer uberettiget, anvender du POKAL-modellen til at bestride den. P står for pres, O for de overbevisninger, du automatisk har i sådanne situationer, K for de sædvanlige konsekvenser, A for anfægtelse af din rutinemæssige overbevisning og L for den lettelse, der indfinder sig, når du har held til at bestride overbevisningen. Ved effektivt at sætte spørgsmålstejn ved overbevisningerne, der affødes af modgang, kan du ændre din reaktion fra modløshed og opgiven til aktivitet og godt humør.

Pres. For første gang var min mand og jeg ude at spise, siden vi fik den lille, og vi tilbragte aftenen med at småskændes om alting, lige fra om tjenerens accent var ægte, til om vores søns hovedform mere lignede min families eller min mands.

Overbevisning. Hvad er der i vejen med os? Det er meningen, at vi skal nyde en romantisk middag, og i stedet spilder vi vores eneste aften ude med at mundhugges over de mest åndssvage ting. Jeg læste for nylig en artikel, hvor der stod, at en masse ægteskaber

bliver opløst efter fødslen af det første barn. Det ser ud til, at vi er godt på vej. Hvordan skal jeg som alenemor klare opdragelsen af Noah?

Konsekvenser. Jeg følte mig stærkt nedtrykt og skuffet. Og jeg havde også en panikfølelse. Jeg kunne knap nok spise min mad; jeg skubbede den bare rundt på tallerkenen. Det var tydeligt, at min mand forsøgte at løfte stemningen, men jeg kunne knap nok se på ham.

Anfægtelse. Måske er jeg en smule urealistisk. Det er svært at føle sig romantisk, når man ikke har haft tre sammenhængende timers søvn i de sidste syv uger, og når man er bange for, at ens bryster begynder at lække. Jep, det er virkelig romantisk! Og for pokker, én mislykket middag er ikke ensbetydende med skilsmisse. Vi har været gennem sværere tider end det her, og vores forhold blev kun bedre af det. Jeg tror, jeg vil holde op med at læse de åndssvage blade. Det kan ikke være rigtigt, at jeg sidder her og planlægger forældredelingen, blot fordi Paul mener, at Noahs hoved mere ligner hans grandonkel Larry end min tante Flo. Jeg tror, at jeg er nødt til at slappe lidt af og betragte det her som et godt første forsøg på romantik. Næste middag vil forløbe bedre.

Lettelse. Jeg begyndte at føle mig bedre tilpas og fokuserede mere på Paul. Jeg fortalte ham endda om min bekymring for mine bryster, og vi lo ved tanken om, hvordan tjeneren ville reagere. Vi besluttede at betragte det som en træningsmiddag, og at vi ville gå ud igen den følgende uge og gøre et nyt forsøg. Da vi først havde talt om tingene, havde vi det sjovere og følte os mere på bølgelængde.

Det er vigtigt at indse, at dine overbevisninger kun er – overbevisninger. De kan være rigtige eller forkerte. Hvis en jaloux rivalinde i raseri rettede denne anklage mod dig, »Du er en frygtelig mor. Du er egoistisk, ubetænksom og dum«, hvordan ville du så reagere? Du ville sandsynligvis ikke tro på anklagerne, og hvis de irriterede dig, ville du bestride dem (enten over for hende eller i dit indre). »Mine børn elsker mig«, ville du måske sige til dig selv. »Jeg tilbringer ukristelig meget tid sammen med dem. Jeg lærer dem regning, fodbold, og hvordan man klarer

sig i en barsk verden. Hun er bare jaloux, fordi hendes børn er kommet så skævt fra start».

Vi kan altså, mere eller mindre ubesværet, distancere os fra andres ubegrundede anklager mod os. Men vi er langt dårligere til at distancere os fra de anklager, vi dagligt retter mod os selv. Når alt kommer til alt, så må de jo være sande, hvis *vi* tænker sådan om os selv, ikke?

Nej!

Det, vi siger til os selv, når vi konfronteres med modgang, kan være lige så grundløst som de vilde beskyldninger fra en jaloux rival. Vores automatiske forklaringer er som regel forvrængninger. Der er dårlige tankevaner, der er skabt af ubehagelige oplevelser i fortiden – konflikter i barndommen, strenge forældre, en alt for kritisk fodboldtræner eller en storesøsters jalousi. Men eftersom de nu ser ud til at stamme fra os selv, behandler vi dem som den skinbarlige sandhed.

Men de er kun overbevisninger, ikke kendsgerninger. Og blot fordi en person frygter, at han er uskikket til arbejde, ikke værd at elske eller i det hele taget utilstrækkelig, betyder det ikke, at det er sandt. Det er vigtigt at træde et skridt tilbage og skabe afstand til ens pessimistiske forklaringer, i hvert fald længe nok til at verificere deres rigtighed. Din anfægtelse går simpelthen ud på at kontrollere rigtigheden af dine automatiske overbevisninger. Det første skridt er at erkende, at overbevisningerne er berettiget til at blive anfægtet; det næste trin er at gennemføre denne anfægtelse.

SÅDAN ARGUMENTERER DU MED DIG SELV

Der er fire effektive måder, hvorpå du overbevisende kan bestride dine anskuelser. Hver af disse vil blive separat behandlet i det efterfølgende.

Beviser

Den mest overbevisende måde at bestride en negativ overbevisning på er at vise, at den i realiteten er ukorrekt. I mange tilfælde vil du have kendsgerninger på din side, idet pessimistiske reaktioner på modgang meget ofte er overreaktioner. Vi påtager os detektivens rolle og spørger: »Hvilke beviser er der for denne overbevisning?»

Hvis du fik en dårlig karakter og troede, at det var »den ringeste i klas-

sen», kan du se på bevismaterialet. Fik personen ved siden af dig en lavere karakter? Hvis du tror, at du ødelagde din slankekur, kan du lægge kalorierne sammen fra dine hotdogs, dine kyllingelår og den lyse øl. Måske vil du konstatere, at det ikke blev ret meget mere end den middag, du sprang over i går.

Det er vigtigt at kunne se forskel på denne fremgangsmåde og den såkaldte positive tænkning.¹²¹ Positiv tænkning involverer ofte forsøg på at tro på euforiske udsagn, såsom »For hver dag bliver jeg bedre og bedre i enhver henseende«, selv om der ikke foreligger noget som helst bevis på det, eller måske oven i købet foreligger beviser på det modsatte. Hvis du kan klare den præstation at tro på den slags erklæringer, så hjertelig tillykke. Mange veluddannede mennesker, der er trænet i skeptisk tænkning, kan ikke udføre denne form for ego-building. Tillært optimisme handler derimod om realiteter. En af de mest effektive teknikker til anfægtelse af overbevisninger er at søge efter beviser på fordrejninger i dine katastrofeforklaringer. Det meste af tiden vil du have realiteterne på din side.

Alternativer

Du kommer yderst sjældent ud for noget, som kun har én årsag; de fleste hændelser har mange årsager. Hvis du klarede dig dårligt i en prøve, kan enhver af de følgende faktorer have bidraget: hvor svær prøven var, hvor godt du havde forberedt dig, hvor retfærdig læreren var, hvor godt de andre elever klarede sig, og hvor træt du var. Pessimister har en tendens til at gribe fat i den værste af samtlige årsager – den mest permanente og gennemtrængende. Også her har anfægtelsen som regel virkeligheden på sin side. Der er mangfoldige årsager, så hvorfor klæbe sig fast til den mest lumske? Spørg dig selv: Er der en mindre destruktiv måde at anskue tingene på?

Når du skal sætte spørgsmålstegn ved dine overbevisninger, skal du søge efter alle mulige bidragende årsager. Fokuser på dem, der kan ændres (ikke brugt tilstrækkelig tid på forberedelserne), specifikke (denne prøve var usædvanlig svær) og upersonlige (læreren var ikke retfærdig i sin karaktergivning). Du bliver måske nødt til at arbejde hårdt for at skabe alternative overbevisninger, og du kan måske føle, at du griber fat i muligheder, hvis rigtighed du ikke er helt overbevist om. Men husk, at pessimistisk tænk-

ning består af det stik modsatte, nemlig at klæbe sig til de mest dystre muligheder – ikke på grund af beviser, men netop fordi de er dystre. Det er din opgave at gøre dig fri af denne destruktive vane ved at blive bedre til at skabe positive alternativer.

Følger

Sådan som verden fungerer, vil kendsgerningerne ikke altid være i din favør. Virkeligheden kan være mod dig, og din negative overbevisning kan måske være sand. I denne situation skal du bruge teknikken afdramatisering.

Hvis overbevisningen holder vand, spørger du dig selv: Hvad er dens følger? Det var rigtigt, at middagen ikke var dramatisk. Men hvad betyder det i grunden? En mindre vellykket middag er ikke ensbetydende med skilsmisse.

Hvor sandsynligt er det værste scenario? spørger du dig selv. Betyder tre 10-taller i karakterbogen, at ingen nogensinde vil ansætte dig? Betyder to kyllingelår og en tallerken pomfritter, at du for evigt er dømt til at være overvægtig? Her i processen går du så tilbage til den første teknik og søger efter beviser. I vores tidligere eksempel huskede kvinden, at hun og hendes mand havde været igennem langt sværere situationer end denne.

Nytte

Somme tider betyder konsekvenserne af at fastholde en overbevisning mere end dens sandhed. Er overbevisningen destruktiv? Når du en enkelt gang ikke overholder din slankekur, er reaktionen, »Jeg er en frygtelig grovæder«, en opskrift på helt at opgive slankekuren. Nogle mennesker bliver meget opbragte, når verden viser sig ikke at være retfærdig. Vi kan føle sympati med følelsen, men selve overbevisningen kan volde mere sorg, end den er værd. Hvilken gavn har jeg af at dvæle ved den overbevisning, at verden bør være retfærdig? En anden taktik er at konkretisere alle de måder, hvorpå du kan ændre situationen i fremtiden. Selv om overbevisningen er sand i øjeblikket, er det så muligt at ændre situationen? Hvad kan du gøre for at ændre den? Den tidligere citerede hustru besluttede at holde op med at læse damebladenes katastrofeartikler om skilsmisse.

DIN DEBAT-JOURNAL

Nu vil jeg gerne have, at du øver dig i drage overbevisninger i tvivl. Ved de næste fem negative hændelser, du konfronteres med i dagligdagen, skal du opmærksomt lytte til dine overbevisninger, observere konsekvenserne og energisk anfægte dine overbevisninger. Læg derpå mærke til den energi, der opstår, når du med succes tackler de negative overbevisninger. Skriv alt dette ned. Disse fem ugunstige hændelser kan være mindre: Posten kommer sent, din telefonopringning bliver ikke besvaret, eller drengen på tankstationen hilser ikke ordentlig på dig. I hver af dine situationer anvender du de fire teknikker til effektiv selv-anfægtelse.

Før du går i gang, kan du læse de to nedenstående eksempler. Den første drejer sig om en kedelig hændelse, mens den anden handler om en god hændelse.

Pres. Jeg modtog undervisningsevalueringerne fra det seminar, jeg havde afholdt om psykologisk overvindelse af traumer. En af evalueringerne anførte: »Jeg blev ekstremt skuffet over dette kursus. Det eneste, der gjorde indtryk på mig, var, hvor enestående og gennemført kedelig professoren var. De fleste lig er mere levende end professor Richmond. Meld jer for Guds skyld ikke til dette kursus!«

Overbevisninger. Magen til frækhed fra sådan en lille laban. Studerende nu om stunder forventer, at undervisningen foregår med Dolby-sound, og hvis man ikke har prangende multimedier, er man en dødbider. De kan ikke klare det, hvis man præsenterer dem for tankevækkende materiale og beder dem tænke og arbejde en smule. Jeg er dødtæt af denne forkælede holdning. Det er godt, at jeg ikke ved, hvem der skrev denne kritik.

Konsekvenser. Jeg var rasende. Jeg ringede til min kone og læste evalueringen højt for hende – og fortsatte med at skvaldre op i en halv snes minutter. Selv senere på dagen var jeg stadig ophidset. Jeg blev ved med at ruge over, hvor arrogante og forkælede de studerende er.

Anfægtelse. Det var virkelig groft. Jeg kan forstå det, hvis nogen ikke

kan lide kurset, men der er ingen grund til at være så modbydelig. Jeg må naturligvis huske på, at det kun var en enkelt evaluering. De fleste af de studerende så ud til at mene, at kurset var okay. Imidlertid fik jeg ikke så høje scorere, som jeg plejer at få. Og en del af de studerende havde nævnt, at det ville være lettere at forstå stoffet, hvis jeg brugte nogle lysbilleder. De beder ikke om et lasershow blot lidt teknologi til at gøre stoffet mere spændende og lettere tilgængeligt. Måske er jeg blevet en smule doven. Tidligere arbejdede jeg hårdere på at finde måder at engagere de studerende på. Jeg er ikke så glad for at undervise i dette emne, som jeg tidligere var, og måske kan det mærkes. Måske skulle jeg betragte evalueringen som en alarmklokke og bruge lidt tid på at peppe stoffet op.

Lettelse. Jeg følte mig ikke nær så vred. Jeg var stadig utilfreds med måden, den studerende havde udtrykt sig på, men jeg var i stand til at se det i et større perspektiv. Jeg var ikke meget for at indrømme, at jeg var blevet en smule doven, men jeg var i stand til at fokusere energien på at opdatere min undervisning. Jeg følte endda, at jeg igen havde fået kontakt med stoffet, og jeg ser frem til at forny undervisningen.

Som tidligere nævnt er den pessimistiske stil i fortolkningen af gode hændelser den stik modsatte af den samme stil for dårlige hændelser. Hvis hændelsen er god, siger pessimisten, at det er noget midlertidigt og specifikt, og det ikke var hans skyld. Pessimistiske forklaringer på gode hændelser kan forhindre dig i at komme ind i en god skure og udnytte sejren fuldt ud. Efterfølgende eksempel viser, hvordan man kan anfægte midlertidige, specifikke og ydre forklaringer på succes og ændre dem til permanente, generelle og personlige forklaringer – de forklaringer, du har brug for, hvis succeserne skal blive ved med at komme.

Pres. Min chef fortalte mig, at han var glad for nogle nye ideer, jeg fremlagde. Han bad mig om at deltage i et stort møde og præsentere ideerne for vores ledergruppe.

Overbevisninger. Åh, nej, jeg kan ikke fatte, at han vil have mig med til

det møde. Jeg bliver komplet til grin. Jeg var bare heldig under mit møde med ham. Faktisk var det ikke engang mine ideer; det var noget, flere af os havde talt om. Jeg talte godt for min syge moster, men jeg har ikke den dybe forståelse, der er brug for, når jeg skal besvare spørgsmål fra de store kanoner. Jeg bliver ydmyget.

Konsekvenser. Jeg følte intens rædsel. Jeg kunne ikke koncentrere mig. Jeg skulle have brugt tiden til at planlægge min lovsang, men jeg blev ved med at tabe tråden og endte med at lave hastarbejde.

Anfægtelse. Hov, tøv en kende! Det her er sørme en god ting, ikke en dårlig ting. Det er rigtigt, at jeg udviklede den salgstale sammen med andre, men det er ikke rigtigt at sige, at det ikke var mine ideer. På det sidste møde var det faktisk mig, der fik os ud af dødvandet og fandt på den nye indfaldsvinkel. Næsten alle vil være nervøse, hvis de skal præsentere noget for topcheferne, men der er ingen grund til, at jeg maler Fanden på væggen. Jeg er ikke ude, hvor jeg ikke kan bunde. Jeg har tænkt over emnet i lang tid. Jeg nedfældede endda mine ideer og lod dem cirkulere i afdelingen. Hank valgte mig, for han ved, at jeg vil levere et ordentligt stykke arbejde. Han vil ikke sætte sin anseelse på spil ved at sætte en hvem som helst foran cheferne. Han stoler på mig, og det bør jeg også selv gøre.

Lettelse. Jeg blev en hel del mere koncentreret og rolig. Jeg besluttede at rekruttere en gruppe kolleger og øve min præsentation foran dem. Jeg begyndte faktisk at glæde mig til udfordringen, og jo mere jeg arbejdede, desto mere selvtillid fik jeg. Jeg fandt endda på et par nye måder at formulere tingene på, som gjorde hele talen mere sammenhængende.

Nu skal du gøre det samme i din hverdag i den næste uges tid. Opsøg ikke modgang, men når den indfinder sig, stiller du ind på din indre dialog. Når du hører de negative overbevisninger, anfægter du dem. Slå dem til plukfisk og indfør derefter forløbet i din POKAL-journal.

1. Pres:
Overbevisninger:
Konsekvenser:
Anfægtelse:
Lettelse:

2. Pres:
Overbevisninger:
Konsekvenser:
Anfægtelse:
Lettelse:

3. Pres:
Overbevisninger:
Konsekvenser:
Anfægtelse:
Lettelse:

4. Pres:
Overbevisninger:
Konsekvenser:
Anfægtelse:
Lettelse:

5. Pres:
Overbevisninger:
Konsekvenser:
Anfægtelse:
Lettelse:

I kapitel 5 så vi på, hvad lykke er i forbindelse med fortiden, og hvordan man opnår større tilfredshed med fortiden. I dette kapitel fortalte jeg om, hvad lykke består af, når det drejer sig om fremtiden, og beskrev detaljerede teknikker til at forbedre lykken på dette område. Jeg vil nu vende mig til lykke i nutiden.