

1.

BAGGRUNDSVIDEN OM GLÆDEN – REDIGERET UDDRAG FRA BOGEN, 'JAGTEN PÅ GLÆDEN'

Følelser er som livets krydderi, og vi kan gøre en masse aktivt for at tænde for sanserne og få fyldt intensitet i det indre univers. Vi er langt fra herre over, hvilke følelser der indtager os, og hvilke af de mange følelser, der altid rumsterer rundt i os, der får overhånd.

Men der er nogle alment gældende forhold for følelser, der giver os redskaber til at justere op og ned for intensiteten af følelser.

Vi har muligheden for at søge de kilder, der får os til at reagere med den ene eller den anden følelse. Og vi kan skærpe vores sanser og gøre vores til, at følelserne får mere fylde. Modsætninger vil eksempelvis altid få følelserne til at fremstå stærkere. Når vi satser noget og kaster vores hjerteblod ind i sagerne.

Det stimulerer glæden, når vi sætter os selv i spil og måske også ofrer lidt og vover lidt. Når vi handler og investerer os selv i noget, åbner det for glæden. Det rummer ikke den store glæde, hvis vi kun prøver at gøre livet behageligt, eller vi gemmer os væk. Det underminerer glæden, hvis vi keder os. Det kan være rart og trygt at gøre det forudsigelige, men det giver ikke de vilde oplevelser eller de stærke glædesfølelser.

"Hvorfor er lykken så lunefuld, og hvorfor er glæden så kort..."

Sådan lyder den kendte sang, som meget præcist beskriver det centrale kendetegn ved glæden. For glæden er i sin natur kort. Den er kun en midlertidig tilstand. Hvor vi kan snakke om at være lykkelige som en mere varig og overordnet tilgang til livet, så er glæden de umiddelbare reaktioner. Glæden er konkrete oplevelser og en slags akut tilstand. Glæden tændes af dét, vi oplever, og måden vi oplever det på. Glæden udløses af noget, der påvirker os, og noget der overrasker os positivt. Noget der er bedre end forventet – som Tor Nørretranders så rammende karakteriserer glæden i sin bog, Glæd dig.

Dette forhold er et helt fundamentalt for, hvordan glæden føles. For det betyder, at glæden forsvinder igen, når vi ikke længere bliver overraskede, og når vi vænner os til tingenes tilstand. Det glædelige bliver en selvfølge, og så kan den samme gode hændelse ikke længere gøre os glade. Selv lottogevinster, stor luksus eller det at nå sit store mål bliver til hverdag. Glæden har den grundegenskab, at den adapterer sig, og følelsen nulstilles.

At glæden er kort, betyder, at vi hele tiden er på jagt efter nye oplevelser. Nye ting, der kan overraske os positivt. Glæden kører ligesom i ring i et lykkehjul, 'wheel of fortune'. Glæden kommer til os, når vi er oppe på toppen af hjulet, men lige når vi synes, det hele er skønt, kører

livet videre med os nedad igen. Vi oplever skuffelser, tvivl og nyt håb, mens hjulet drejer rundt, indtil vi igen kommer op på toppen. Det bliver aldrig sådan, at vi får glæde nok. Ligesom vi aldrig får sovet nok eller bliver mætte for resten af vore liv, bliver vi heller ikke glade for evigt.

At glæden er kort er en vigtig erkendelse. Det lærer os, at det helt basalt gælder om at blive overvældet og overrasket igen og igen. Udfordringen er at blive ved med at gøre aktivt nyt og gå efter oplevelser. Når vi skal jagte glæden, handler det om at finde de kilder, der kan skubbe til os. Det handler om at finde de intense situationer, hvor sanserne bliver skærpet.

Men glæden skal ikke bare stimuleres. Den skal også have et godt afsæt. For glæden er sådan indrettet, at den ikke dukker frem, hvis der er for mange negative følelser, der forstyrrer den. Vores følelser fungerer i et samspil inden i os, og glæden kan ikke isoleres. Vi har altid mange forskellige følelser, der kæmper om at få overhånd inden i os.

Hvis vi oplever meget stress, pres eller mangel på kontrol, vil følelser som angst, bekymring eller uro fylde os, og når de negative følelser rumsterer, er det svært for glæden at trives. Vi mister overskuddet, og vi har ikke længere et harmonisk afsæt til at lade os positivt overraske. Vi har for travlt med at overleve og få styr på situationen. Det er ikke fordi kontrol i sig selv er en garanti for, at glæden kommer. Men hvis vi føler, at vi selv har kontrol over situationen, er det nemmere at slappe af og åbne op for nye oplevelser. Hvis vi oplever en stærk glæde, har vi nemmere ved at klare andre nedture eller negative følelser.

Der er nogle særlige forhold omkring den unikke følelse – glæde – som er vigtige at forstå, før vi kan gå videre med jagten efter den. For glæden er både en af de allerbedste følelser, vi har i vores palet. Men den er også en af de største følelser, forstået på den måde, at der findes mange former og grader af glæde, og der findes også mange kilder til glæde.

Der er så meget, der kan udløse forskellige følelser af glæde i os. Hvor andre følelser som vrede, jalousi eller sorg er nemmere at forstå, fordi vi kan finde frem til årsagen og objektet, der har udløst følelsen, er glæden meget sværere at holde styr på.

Vi finder glæde ved mange store og små hændelser, tanker eller stemninger. Vi finder glæde ved dét, der sker lige nu, dét, der skete i går, eller dét, vi forestiller os vil ske af gode ting i morgen. Vi kan glædes over en solnedgang, en vase, et smil, dyb søvn, en høj baghånd, en rar tanke, den gode samvittighed, forventningen om morgendagens komme, et godt minde – og vi kan endda blive glade for at være glade. Der kan være mange forskellige slags glæder blandet ind i en situation, og glæden kan komme med meget forskellig styrke – lige fra det helt store sug til det lille strejf i humøret.

Derfor kan det være svært at gennemskue, hvor glæden kommer fra, og hvad der har udløst den. Når vi i denne sammenhæng leder efter kilderne til glæde, så forsøger vi at gøre det simpelt og kigge efter de enkle sammenhænge. I virkelighedens verden vil tingene altid være mere komplekse.

Glæden er ydermere speciel at arbejde med, fordi det er en dyrebar følelse, der betyder så meget for os. Glæde giver os nogle skønne indre reaktioner. Glæden kommer med et brus af energi og spreder humør og virkelyst i os. Det gør glæden til en tilstand, vi meget gerne vil opnå, og vores intuitive livsjagt på glæde er med til at styre vores udvikling og evolution, for vi søger ubevidst tilbage til de situationer, der har glædet os.

Det er stadig ganske nyt, at psykologer og forskere har sat fokus på alle de stærke kræfter, der ligger i glæden og de positive følelser. Tidligere arbejdede psykologerne primært med negative følelser og traumer. Heldigvis er der inden for de sidste par årtier kommet mere og mere fokus på det positives psykologi og alle de potentialer, der ligger i de gode følelser. Det har givet meget ny og spændende viden om glæden.

Forskningen har først og fremmest dokumenteret, at glæden vitterlig har mange gode egenskaber. Undersøgelser har vist, at når vi er glade, åbner vi os automatisk over for omgivelserne, og vi bliver mere kreative, innovative og velfungerende blandt andre mennesker. Hvis vi ikke har glæden, men er fyldt med negative følelser, så lukker vi os for omverdenen og bliver mere begrænset i vores adfærd. Vi går efter indsnævrede nødløsninger.

Vi kan med andre ord slå fast, at glæden ikke bare er rar og ønskelig. Den er også meget anvendelig og givende. Sportsfolkene har fat i den lange ende, når de postulerer, at de præsterer meget bedre, når de har glæden med.