

An Analysis of the Description and Use of Religion and Spirituality in Positive Psychology from the Perspective of the Study of Religion

Amina Olander Lap, 2009

Abstract

Positive Psychology (PP) is a relatively new field of psychology that was established in 1999. Its stated purpose is to advance research in well-being, contentment, satisfaction, happiness, positive individual traits, talents, virtues, and the institutions that move individuals towards better citizenship. In this thesis, Amina Lap analyzes the role of religion in selected works written by the PP founders: psychologists Martin E. P. Seligman (MS) and Mihaly Csikszentmihalyi (MC). In addition, Lap examines how MS's and MC's proposal of a new religion based on their own research in flow, meaning, optimism, and hope may be interpreted.

The thesis is divided into three major parts. In the first part, Lap introduces the history of PP and an array of theories and related research in sociology and psychology. Lap has chosen this approach because no significant secondary literature is yet available on PP, and sociological studies of the influence of religion on psychology is also rather limited. Lap's account of theory and related research begins with a description of Abraham Maslow's theory on religion and the criticism it subsequently received. This is followed by an introduction to the attempts of Paul C. Vitz and Svend Brinkmann to classify humanistic psychology as a religion. Lap also introduces the New Age deification of the human self through Paul Heelas' work on self-spirituality, and discusses a variety of key New Age elements of special interest to the later analysis of MS's and MC's views. Lap ends the first part with an introduction to Ninian Smart's model where religion is viewed as a phenomenon that may be described according to seven distinct dimensions.

In the second part of the thesis, Lap discusses a selection of books by MS and MC to identify how the authors view religion, and to examine how their theory of religion fits into their other theories. Lap also explains the authors' proposal of a new religion.

In the third part, Lap analyzes and discusses MS's and MC's statements on religion based on the theories and related research that were introduced earlier in the thesis. This

analysis shows that MC in particular is influenced by Maslow's theory on religion, and that much of the criticism against Maslow's theory also applies to MC. By analyzing MS's and MC's use of ideas and techniques borrowed from Buddhism and Hinduism, Lap shows that both MS and MC have uncritically adopted a specific interpretation of these religions as they propose a unified scientific field of psychology and religion--that is, a key element of their proposal is either biased or rests on rather limited scientific insight. Lap finishes the analysis by examining whether PP may be classified as a religion. The analysis indicates that the two authors' thoughts may not readily be classified as a religion; however, like humanistic psychology, PP may be made to function *like* a religion.

Lap concludes that both MS and MC are primarily concerned with the functional element of religion. Both authors believe that in the past, religions have satisfied a number of human needs that we also need today to avoid depression and feelings of meaninglessness. Both authors also believe that their techniques may satisfy these needs and thus replace religion. Lap concludes that although the authors' proposal of a new religion may function as a religion on certain terms, it does not meet the conditions of the definitions of religion that Lap uses in this thesis. If PP intends to move towards its goal of unifying religion and psychology, Lap speculates that significant self-scrutiny is required by the PP movement.

Indholdsfortegnelse

1 Indledning.....	4
1.1 Problemformulering.....	5
2 Positiv psykologi	6
2.1 Etableringen og udbredelse	7
2.1.1 Udenlandske udgivelser.....	8
2.2 Positiv psykologi i Danmark.....	9
2.2.1 Danske udgivelser.....	9
3 Metode, disponering og teori.....	11
3.1 Teoretiske og forskningshistoriske forudsætninger.....	11
3.2 Humanistisk psykologi	12
3.3 Abraham Maslow.....	13
3.3.1 Selvaktualiserende mennesker	13
3.3.2 Højdepunktoplevelser.....	15
3.3.3 Religion.....	15
3.3.4 Kritik af Maslow og humanistisk psykologi.....	17
3.4 Fra psykologi til religion.....	18
3.4.1 Humanistisk psykologi som forbrugersamfundets religion.....	19
3.5 New Age og selvspiritualitet	21
3.5.1 New Age og mangfoldighed.....	21
3.5.2 Selvspiritualitet – det fælles idegrundlag.....	22
3.5.3 En fælles kerne i alle religioner.....	23
3.5.4 Evolution og reinkarnation.....	23
3.5.5 Vestlig buddhisme og hinduisme.....	24
3.6 Religionernes mange dimensioner.....	25
3.6.1 Smarts syv religiøse dimensioner.....	25
4 Mihaly Csikszentmihalyi.....	27
4.1 Udfordringer og overvejelser i arbejdet med MCs bøger.....	28
4.2 Verdens og individets problemer.....	29
4.3 Det ideelle menneske og det ideelle samfund	31
4.3.1 Harmoni i verden via flow.....	31
4.3.2 Det autoteliske selv og det transcenderede selv	32

4.3.3 Visdom og spiritualitet.....	32
4.4 Vejen til perfektion.....	33
4.4.1 Karakteristik af flow.....	34
4.4.2 Flow og udvikling af selvet.....	35
4.4.3 Flow og religion.....	35
4.4.4 En lysere fremtid.....	36
4.4.5 En ny religion.....	36
4.5 Religiøse dimensioner.....	37
4.5.1 Den praktiske dimension.....	38
4.5.2 Den oplevelsesmæssige dimension.....	38
4.5.3 Den narrative dimension.....	39
4.5.4 Den doktrinære dimension.....	39
4.5.5 Den etiske dimension.....	40
4.5.6 Den sociale dimension.....	41
4.5.7 Den materielle dimension.....	41
5 Martin Seligman.....	42
5.1 Fra tillært hjælpeløshed til positiv psykologi	43
5.2 Epidemisk depression og negativ psykologi	43
5.2.1 Vejen til lykke.....	44
5.2.2 Lykkelige minder.....	46
5.2.3 Optimisme og håb for fremtiden.....	46
5.2.4 Lykke i nuet.....	48
5.3 Dyder og styrker.....	49
5.3.1 Transcendens.....	51
5.4 Håbet om en meningsfuld fremtid.....	51
5.4.1 Religion som kilde til mening og håb.....	53
5.4.2 En naturlig religion og en ikke-religiøs gud.....	54
5.4.3 Religiøse dimensioner.....	56
6 Diskussion og analyse	58
6.1 Indflydelsen fra humanistisk psykologi	58
6.1.1 Inspirationen fra Maslow.....	58
6.1.2 Højdepunktoplevelser, flow og religion.....	60

6.1.3 Flow som forklaring af mystik.....	61
6.1.4 En fælles kerne i alle religioner	62
6.2 Vestlig buddhisme og hinduisme.....	63
6.3 Positiv Psykologi som religion.....	64
6.3.1 Selvets afhængighed af biologi og kultur	64
6.3.2 Positiv psykologi og forbrugersamfundets religion.....	65
6.3.3 Positiv Psykologi og New Age.....	66
6.3.4 Evolution som transempirisk magt?.....	67
7 Konklusion.....	69
7.1 Csikszentmihalyis beskrivelse af religion	69
7.1.1 Csikszentmihalyis brug af religion	70
7.2 Seligmans beskrivelse af religion.....	71
7.2.1 Seligmans brug af religion.....	71
7.3 En ny religion?.....	72
7.3.1 Perspektivering.....	73

1 Indledning

Min interesse i positiv psykologi (PP) blev vakt i forbindelse med en opgave i psykologi, hvor jeg og min samarbejdspartner analyserede filmen "The Secret". Analysen placerede "The Secret" indenfor den del af New Age- og selvhjælpslitteraturen, som har fokus på positiv tænkning. Analysen viste dog også, at visse af "The Secrets" teser delvist fandt genklang i psykologien, nærmere bestemt indenfor humanistisk psykologi (HP), kognitionsterapi og PP. En del af baggrunden for disse sammenfald skyldes åbenlyst den fælles arv til HP, men min interesse for PP var alligevel vakt. Især interesserede det mig, hvordan religion blev omtalt, forklaret, studeret og brugt i PP. Desuden interesserede det mig, at PP arbejder med områder som lykke, meningsfuldhed og moral, som ellers oftere er områder for religion og filosofi. Sidst, men bestemt ikke mindst, fandt jeg det fascinerende, at den positive psykologis stiftere, Martin E. P. Seligman og Mihaly Csikszentmihalyi, begge har givet deres egne bud på det de beskriver som "en ny religion". Et sådant tilbud er ikke alene lettere overraskende i en psykologisk diskurs, men antyder også nogle holdninger til religion og religionernes rolle, som efter min opfattelse er værd at undersøge religionsvidenskabeligt.

At studere den positive psykologi i sin helhed er et omfattende arbejde, bl.a. fordi bevægelsen er forholdsvis ny, og der derfor ikke forligger megen sekundærlitteratur. Til gengæld findes der en stor mængde primærlitteratur fordelt indenfor hele spekteret fra seriøs forskning målrettet fagfolk, som f.eks. "Handbook of Positive Psychology" (Snyder & Lopez 2005), til populære selvhjælpsbøger som f.eks. psykologen Sarah Zobel Kølpin's bog "Lev dig lykkelig - med positiv psykologi" (Kølpin 2008). Denne mangfoldighed, som fra en positiv vinkel kan kaldes forfriskende pluralistisk og i øjenhøjde med læserne, og fra et mere pessimistisk synspunkt kaotisk og popsmart, sætter fokus på et andet problem ved PP: Der er mange entusiastiske kokke i køkkenet, men hvad præcis der står på menuen, og om alle ingredienserne skal med i den færdige ret, er stadig ikke afklaret. Set i det perspektiv er PP stadig et så ungt felt, at det er umuligt at afgøre, hvor det er på vej hen. Tiden vil vise, om det bliver det nye paradigme indenfor psykologien, og om PP vil yde et synligt bidrag til almenmenneskelig lykke og fremgang fremover, sådan som entusiastiske støtter forstiller sig det, eller om det blot vil vise sig at være en kortlivet opblomstring af visioner fra HP.

1.1 Problemformulering

For at komme udenom problemet med den omfattende primærlitteratur, og for at fastholde fokus på de forfattere og værker fra den positive psykologis tidlige barndom, som oprindeligt henledte min interesse på emnet, har jeg valgt at fokusere meget snævert. Min undersøgelse tager derfor udgangspunkt i den oprindelige annoncering af etableringen af PP i 1996, hvor Seligman og Csikszentmihalyi redegjorde for den nye bevægelses grundtanker og mål, ligesom jeg vil se på Seligmans bog fra 2002, hvor han første gang i bogform redegjorde for PPs grundlæggende teorier. For at belyse de ideer og teorier, der gik forud for etableringen af den positive psykologi, og som var medvirkende til, at det netop var disse to, der sammen annoncerede den nye bevægelse, vil jeg desuden se på udvalgte værker, som stifterne udgav før 1996. Disse er dels bogen "Learned Optimism", som Seligman udgav i 1990, og siden beskrev som udgangspunktet for hans tanker om PP, og dels to af Csikszentmihalyis bøger fra henholdsvis 1990 og 1993, som af Seligman og andre siden er blevet betegnet som meget betydningsfulde for etableringen af PP. På baggrund af disse værker er det min ønske at besvare mit hovedspørgsmål:

"Hvordan beskrev positiv psykologis stiftere, Csikszentmihalyi og Seligman, begrebet religion, og hvordan bruger de religion i deres teorier, i relevante værker før og umiddelbart efter etableringen af positive psykologi?"

I tillæg til mit hovedspørgsmål ønsker jeg via analysen at belyse følgende underspørgsmål:

"På hvilken baggrund foreslår stifterne af positiv psykologi, Seligman og Csikszentmihalyi, etableringen af en ny religion, og hvordan kan dette udsagn forstås i en religionsvidenskabelig kontekst?"

Inden disse spørgsmål kan besvares, vil jeg i de følgende afsnit først kort introducere positiv psykologi med fokus på emneområde, historie og udbredelse. Herefter vil redegøre for mit valg af metode, herunder de teoretiske og forskningshistoriske forudsætninger, som jeg har valgt som baggrund for analysen. Efterfølgende vil jeg præsentere min undersøgelse af de før omtalte primærkilder, som via den efterfølgende analyse vil udmunde i en konklusion og en perspektivering.

2 Positiv psykologi

I 2000 bragte *The American Psychologist* et særnummer om PP på næsten 200 sider redigeret af Martin E. P. Seligman (MS) og Mihaly Csikszentmihalyi (MC). Særnummeret blev indledt med en introduktion skrevet af redaktørerne, som kan læses som en programerklæring for den nye bevægelse. I introduktionen henvises der flere steder til det nye årtusinde, og der lægges ikke skjul på, at bevægelsen også har et et normativt og mere eller mindre politisk sigte:

Entering a new millennium, Americans face a historical choice. Left alone on the pinnacle of economic and political leadership, the United States can continue to increase its material wealth while ignoring the human needs of its people and those of the rest of the planet. Such a course is likely to lead to increasing selfishness, to alienation between the more and the less fortunate, and eventually to chaos and despair (MS & MC 2000:5).

I denne kamp mod kaos, social uretfærdighed og negligering af menneskelige behov til fordel for rå materialisme mener forfatterne, at fagfolk indenfor social- og adfærdsvidenskaberne kan spille en utrolig vigtig rolle. De kan bidrage ved at formulere en vision for det gode liv, som på en gang er baseret på empiri, og samtidig er forståelig og attraktiv for almindelige mennesker. Hermed kan de vise vejen til både personlig trivsel og blomstrende samfund. Ifølge forfatterne er problemet dog, at videnskaben ved alt for lidt om, hvad der gør livet værd at leve, og hvordan raske mennesker får et bedre liv. Baggrunden for denne mangel er ifølge forfatterne bl.a., at man har fokuseret på sygelighed og anomalier, mens det sunde og velfungerende er blevet overset. Denne skævhed ønsker forfatterne at rette op på via PP:

The field of positive psychology at the subject level is about valued subjective experiences: well-being, contentment, and satisfaction (in the past); hope and optimism (for the future); and flow and happiness (in the present). At the individual level, it is about positive individual traits: the capacity for love and vocation, courage, interpersonal skill, aesthetic sensibility, perseverance, forgiveness, originality, future mindedness, spirituality, high talent, and wisdom. At the group level, it is about civic virtues and the institutions that move individuals towards better citizenship: responsibility, nurturance, altruism, civility, moderation, tolerance, and work ethic” (MS & MC 2000:5).

Selv om arbejdet virker omfattende, så behøver PP ikke at starte på bar bund. Ifølge forfatterne kræver det først og fremmest en ændring af fokus, ikke nødvendigvis af metode. Næste generation af forskere kan ifølge forfatternes opfattelse bidrage til udviklingen ved hjælp af eksisterende metoder og laboratorier, blot ved hjælp af mindre ændringer i fokus og den måde, forskningsmidlerne fordeles på.

MC anerkender i sit bidrag arven til HP, og beskriver dens visioner som utroligt lovende og dens påvirkning af den almindelige kultur som stærk. Til gengæld beklager han, at bevægelsens visioner ikke udmøntede sig i mange evidensbaserede forskningsresultater, og at den inspirerede utallige selv-hjælps bevægelser, som i hvert fald i nogle tilfælde inspirerer til selvcentrerethed og nedtoner bekymringer for den kollektive velfærd. Desuden får 1960'ernes humanistiske psykologi skylden for, at litteratur om krystalhealing og lignende emner har invaderet psykologisektionerne hos boghandlerne og udkonkurreret den seriøse litteratur (MS & MC 2000:7).

Forfatterne peger afslutningsvis på en række områder, som de mener, mangler at blive undersøgt. Også her kommer de filosofiske overvejelser ind, og de rejser blandt andet spørgsmålet om, hvordan man kan finde en balance mellem hensynet til den enkeltes velbefindende og kollektivets. Skal man f.eks. vægte den glæde, som en person opnår ved at læse i en bog på samme måde som den glæde, en anden person opnår ved at rase rundt i en speedbåd, hvis han samtidig generer 200 badegæster? Forfatterne spekulerer på, om der vil opstå en socialvidenskab, som vil kunne undersøge den slags spørgsmål (MS & MC 2000:12). Også spørgsmålet om, hvorvidt PP skal være en deskriptiv eller en præskriptiv videnskab, berøres kort under listen af uudforskede områder. Skal PP blot hjælpe folk med at forstå sammenhængen mellem valg og resultater uden at tage stilling til, om det ene valg er bedre end det andet – eller skal PP ligesom klinisk psykologi både arbejde deskriptiv og præskriptiv, som f.eks. når den kliniske psykologi ikke alene viser patienten en vej ud af depression, men også opfatter dette som det rette for patienten (MS & MC 2000:12).

2.1 Etableringen og udbredelse

MS blev valgt som præsident for American Psychologist Association (APA) i 1996. Efter en del overvejelser valgte MS at bruge sin præsidentperiode til at fokusere på to områder: Etnopolitisk krig, samt en reorientering af psykologien i retning af større fokus på positive menneskelige egenskaber og følelser (MS 1999). Hvor det første satsningsområde ikke har fået så stor opmærksom-

hed, så blev interessen for det andet for alvor skudt i gang ved et symposium om optimisme og håb i 1998, hvor MS opfordrede til udviklingen af en mere positiv psykologi (Myszak & Nørby 2006). Denne opfordring blev gentaget ved APAs årlige konvent i 1999, og begge steder fik den en meget entusiastisk modtagelse. Snart begyndte studier, bøger og artikler at strømme frem, og interessen udmøntede sig i oprettelsen af centre, organisationer og fora. Centre blev oprettet ved bl.a. universiteterne i Pennsylvania, Michigan og Illinois (MS & Steen 2005), og The Positive Psychology Association (PPA), The International Positive Psychology Association (IPPA) og The European Network of Positive Psychology (ENPP) blev stiftet, ligesom bevægelsen fik egne fora, herunder tidsskrifterne "The Journal of Positive Psychology" og "Journal of Happiness Studies". Samtidig begyndte flere universiteter at tilbyde grader i PP, og i 2008 var der over 200 universiteter, der tilbød undervisning i emnet (Themsen 2008). På konferencesiden har PPA afholdt årlige topmøder siden 1999, og PPA og de øvrige organisationer har afholdt en del konferencer, symposier, m.v. Senest blev der i april afholdt en konference med titlen "Pursuit of Happiness" i Saratoga, og i juni afholdt IPPA den første verdenskongres for PP i Philadelphia. Ifølge en invitation til kongressen havde IPPA i marts 2009 over 4.000 medlemmer fordelt på 80 lande (MS 2009).

På trods af den store aktivitet indenfor PP, og måske også delvist grund af denne, er PP ikke en samlet bevægelse med et entydigt begrebsapparat og fælles teorier. I følge Nørby og Myszak bør man i dag opfatte PP som et emneområde eller felt, ikke som en teoretisk retning (Nørby og Myszak 2008:14).

2.1.1 Udenlandske udgivelser

Blandt de vigtigste fagbøger kan fremhæves *Handbook of Positive Psychology* fra 2005, som giver et godt overblik over de områder og metoder, der arbejdes med, samt *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification* (CSV) fra 2004. CSV er tænkt som et forsøg på at skabe en fælles referenceramme, og forfatterne håber, at bogen vil få samme betydning for psykisk velvære som *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* har for psykiske sygdomme (MS & Steen 2005). I tillæg til fagbøger er der de senere år blevet udgivet en stor mængde bøger målrettet den almindelige læser. Mange af disse tilhører selvhjælpsgenren, og blander teori med praktiske øvelser, tests, meditationsøvelser m.m. Flere af bøgerne anbefaler læserne at teste deres lykkeniveau m.m. via hjemmesiden for University of Pennsylvania Positive Psychology Center (UPPPC), som er

ledet af Seligman¹. Her kan man registrere sig og foretage tests, mod at resultaterne i anonymiseret form indgår i forskningen. Ifølge hjemmesiden var der i juli 2009 næsten 700.000 registrerede brugere.

2.2 Positiv psykologi i Danmark

I Danmark har interessen for PP først rigtigt slået igennem indenfor de seneste år. I 2007 var det danske erhvervslivs interesse for PP så stor, at der blev opslået fire Ph.D. stipendier indenfor området ved det nyetablerede forskningscenter "Universe Research Lab" (URL), hvis arbejde er baseret på PP. De 37 millioner, som var centerets budget for de første fem års arbejde, skulle bla. bruges til forskning i læring, kreativitet, innovation, bekæmpelse af stress samt studiet af, hvordan bedre trivsel kunne give "kvikkere medarbejdere" (Erhvervsbladet 2007). Fra erhvervslivets side mente man, at investeringen kunne betale sig på bundlinjen. Som lederen af URL, Hans Henrik Knoop, udtalte i et interview året efter: "Man har fundet ud af, at gladere mennesker er billigere. De tjener flere penge ind til deres arbejdsplads og er billigere for samfundet, fordi de ikke har brug for så mange velfærdssydeler" (Richter 2008). I dag samarbejder centeret med de danske universiteter samt flere kommuner og virksomheder (URL 2009).

Også på uddannelses- og praksisområdet er PP begyndt at finde indpas i Danmark, og i tillæg til kurser og kortere forløb på diverse uddannelsesinstitutioner tilbyder Selskab for Evidensbaseret Coaching under Dansk Psykolog Forening en PP baseret Coachinguddannelse (Center for Positiv Psykologi 2009). At interessen for PP også findes hos forbrugerne, hvad enten disse tilhører erhvervslivet eller blot efterlyser personlig udvikling eller optimering, antydes af antallet af behandlere og coaches, som nævner PP på deres hjemmesider.

2.2.1 Danske udgivelser

Indenfor de seneste år er der også i Danmark udgivet en del bøger om PP. Trenden ser dog ud til at være toppet i 2008, hvor der udkom seks bøger om emnet på dansk. Udbuddet har ligesom i USA inkluderet alt fra seriøse fagbøger til selvhjælpsbøger i den lette genre. Blandt fagbøgerne skal især fremhæves *Positiv psykologi: Væsentlige tendenser og teorier* redigeret af cand.psych. Anders Myszak og cand.psych. Simon Nørby (Myszak & Nørby 2008). Bogen består af artikler skrevet af

1 <http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu>

danske forskere, som bl.a. kommer med bud på, hvordan PP kunne integreres på deres egne ekspertiseområder, og er fra forfatterens side ment som et bidrag til etablering og udbredelse af PP i Danmark, samt som en ”kernetekst” i udviklingen af en særegen europæisk PP (Myszak & Nørby 2008:9). Et mere internationalt bidrag findes i antologien *Positiv psykologi - positiv pædagogik*, som har fokus på læring, ledelse, undervisning og arbejdsliv. Antologien samler artikler fra nogle af de centrale udenlandske forskere indenfor PP, herunder MS og MC, og er redigeret af cand.psych. Jørgen Lyhne og leder af URL Hans Henrik Knoop.

3 Metode, disponering og teori

Som nævnt blev min interesse for positiv psykologi vakt i forbindelse med læsning af en række bøger og artikler, hvor især omtalen af religion interesserede mig. I dette speciale har jeg valgt at tage udgangspunkt i disse og andre kilder, hvilket har haft betydning for mit valg af metode og teori. I stedet for at tage udgangspunkt i en teori, eller at lade en enkelt eller nogle få teorier styre arbejdet, har jeg i stedet valgt at indlede opgaven med en præsentation af en række teorier og forskningshistoriske resultater, som jeg mener, vil kunne belyse temaer i PP. Disse teorier og forskningsmæssige forudsætninger udgør første hoveddel af opgaven. Efterfølgende vil jeg præsentere og gennemgå min empiri, hvilket udgør anden hoveddel af opgaven. I opgavens tredje hoveddel vil jeg herefter analysere og diskutere min empiri på baggrund af den nævnte teoretiske og forskningshistoriske forudsætninger, hvorefter jeg vil afslutte opgaven med en konklusion og en kort perspektivering.

3.1 Teoretiske og forskningshistoriske forudsætninger

I arbejdet med at forstå og analysere PP er jeg stødt på flere udfordringer. Disse udfordringer har især haft at gøre med to forhold: PP er en forholdsvis ny retning indenfor psykologien, og det er derfor forventeligt, at udbuddet af analyserende sekundærlitteratur er begrænset. Den anden, og langt mere alvorlige udfordring, har at gøre med det religionsvidenskabelige studium af religion, eller rettere manglen på samme. Der findes en forholdsvis omfattende religionspsykologi, som beskæftiger sig med psykologiske aspekter ved religionerne, men den religionsvidenskabelige analyse af *psykologien* er derimod ret begænset (Kvale 2003). Disse udfordringer har gjort, at jeg i stedet for at tage udgangspunkt i en enkelt eller få teoretikere, som forholder sig direkte til PP, i stedet har været nødt til at trække på en række teorier og forskningshistoriske resultater, som jeg på baggrund af mit arbejde med empirien mener kan bidrage til en forståelse af den måde, som religion forstås og bruges i PP. Desuden har jeg fundet det relevant at præsentere en række bevægelser, begreber og personer, da det er min opfattelse, at disse er relevante i forhold til forståelsen af PPs baggrund og opfattelse af religion.

PP er som nævnt påvirket af HP, og kritiske røster har endda hævdet, at der blot er tale om ”gammel vin på nye flasker” (Nørby & Myszak 2008:13). På baggrund af arven til HP har jeg valgt at give en kort præsentation af denne, samt en lidt længere beskrivelse af udvalgte temaer hos Abraham

Maslow med fokus på religionsteori. Som perspektivering af disse har jeg valgt at inddrage eksempler på den kritik, der er blevet rejst i forhold til Maslow og HP, og som ifølge min opfattelse også kan bidrage til forståelsen af PP. Desuden har jeg valgt at inddrage to forsøg på at klassificere HP som religion, idet jeg opfatter disse som relevante i forhold til anden del af min problemformulering.

HP bidrog ikke alene til PP, men var også med til at påvirke New Age, og det er nok især via New Age, at ideer fra HP har påvirket den moderne kultur. I dag er mange af ideerne fra New Age blevet en del af mainstream, og studiet af New Age kan derfor ikke alene bidrage til en forståelse af, hvordan ideer fra HP har overlevet, men også hvordan religion bruges og forstås i dag. Jeg har derfor med udgangspunkt i Heelas' karakteristik af selvspiritualiteten både forsøgt at give en kort beskrivelse af New Age, samt nogle af de forestillinger og temaer, som jeg også mener at finde tegn på i PP. Dette gælder bl.a. den såkaldte "common core teori", brugen af evolution som tema i moderne myter, samt moderne vestlig brug af forestillinger og teknikker fra hinduisme og buddhisme.

Som afslutning har jeg valgt at introducere Ninian Smarts opdeling af religion i syv dimensioner. Formålet med at bruge Smarts model er bl.a. at opnå en mere nuanceret opfattelse af, hvordan religion bliver beskrevet og benyttet i den positive psykologi, uafhængigt af mere eller mindre snævre religionsdefinitioner. Desuden ønsker jeg at afdække, om der f.eks. er visse dimensioner ved fænomenet religion, der vægtes frem for andre i PP.

3.2 Humanistisk psykologi

HP blev etableret i starten af 1960'erne, og opstod bl.a. som en kritik af de to eksisterende hovedretninger indenfor psykologien, behaviorismen og psykoterapien. I det første tilfælde mente HPs fortalere, at behaviorismen overså det specifikke menneskelige, og reducerede de menneskelige subjekter til impulsstyrede laboratoriedyr eller maskiner. Psykoanalysen beskyldte de for at minimere betydningen af bevidstheden og anlægge et deterministisk syn på mennesket, samt for at fokusere på sygelighed og anomalier. I stedet mente den humanistiske psykologs fortalere, at der var behov for en psykologi, der anerkendte mennesket som et bevidst, meningssøgende individ, og som også kunne forklare motiverne hos normale, sunde og modne mennesker. Fokus på sygelighed skulle suppleres med studier i positive menneskelige kvaliteter, følelser, styrker og dyder (Schultz & Schultz 2004:459ff). På trods af de store forhåbninger og gode intentioner blev HP aldrig en egent-

lig selvstændig skole, men samlede forskelligartede teoretikere om emner som kreativitet, vækst, selvaktualisering, højere værdier, humor, naturlighed, meningsfuldhed, transcendentale oplevelser m.m., under inspiration fra bl.a. eksistentialisme, og i Maslows tilfælde zenbuddhisme og taoisme. Blandt de vigtigste teoretikere kan i tillæg til Abraham Maslow nævnes Carl Rogers, Rollo May og Charlotte Bühler (Lauridsen 1986).

3.3 Abraham Maslow

Maslow er i dag mest kendt for sin behovs- og motivationsteori, som bl.a. bygger på den antagelse, at der er et vist hierarki i vores behov, og at vi er nødt til i en vis grad at tilfredsstille vores mere basale behov, før vi motiveres til at tilfredsstille de højere og mere komplekse behov. F.eks. kan vi dårligt værdsætte en klassisk symfoni, hvis vi er i akut livsfare. Maslow opdeler de menneskelige behov i fem typer: Fysiologiske behov (mad, søvn, sex, etc.), sikkerhedsbehov (sikkerhed, tryghed, orden etc.), kontaktbehov (venskab, kærlighed, tilhørsforhold, etc.), selvhævdelsesbehov (præstation, præstige, etc.) og selvaktualiseringsbehov (realisering af potentiale, æstetiske behov, behov for meningsfuldhed, m.m.). De fire første behovstyper kalder Maslow mangelbehov, dvs. behov, der skal opfyldes for at opnå ligevægtstilstand i organismen (homøostase), mens behovet for selvrealisering beskrives som et vækstbehov, dvs. et behov, der hos det sunde individ er umætteligt. Hos barnet, og hos folk i dyb fattigdom eller krig, er det de basale behov, der dominerer, mens det hos det sunde og modne individ ideelt set er selvaktualiseringsbehov, der dominerer. Denne udvikling er dog ikke en selvfølge, og mange når aldrig at tilfredsstille de lavere behov tilstrækkeligt til at nå til de mere komplekse behov, eller de bliver "neurotisk fikserede" på et lavere behovsniveau pga. frustrerende oplevelser i barndommen (Madsen 1981:36f).

3.3.1 Selvaktualiserende mennesker

Maslow ønskede med sine studier at gøre op med, hvad han opfattede som en alt for negativ og pessimistisk opfattelse af mennesket. Han mente, at det var en fejl, når positive egenskaber blev opfattet som tillærte eller blot kompensation for underliggende negative drifter og instinkter, og når menneskets natur og potentiale kun blev tolket med fokus på det sygelige og negative. I stedet ønskede Maslow et studium af det ypperligste indenfor menneskeligt potentiale, og en accept af menneskets positive egenskaber som værende lige så naturlige og ægte som de negative (Goble 1972:16ff). Maslow dedikerede derfor en stor del af sin tid til studiet af mennesker, som han opfattede som

selvaktualiserede, dvs. mennesker, som anvendte det meste af deres tid på tilfredsstillelse af selvaktualiseringsbehov. Formålet med studiet af selvaktualiserende mennesker var bl.a. visionen om at benytte disse mennesker som idealer eller normer for opdragelse m.m. (Madsen 1981:43ff), samt at bruge deres frie valg som basis for en empirisk, psykologisk baseret værditeori og etik (Madsen 1981:50f). Blandt de positive karakteristika, som Maslow mente, at selvrealiserede mennesker delte, kan i overskriftsform nævnes: Fokus på ydre problemer frem for selvoptagethed; tilstrækkelig korrekt/fordomsfri opfattelse af virkeligheden; accept af sig selv, andre og naturen frem for fornægtelse eller forskønnelse; spontanitet, enkelthed, autenticitet og naturlighed; autonomi og hvilen i sig selv; begejstring og værdsættelse; socialt engagement; fordomsfrihed og menneskelighed; klare etiske standarder og værdier; nære venskaber; kreativitet; nonkonformitet; og højdepunktoplevelser (Bertelsen 2001). Selvaktualiserede mennesker skulle desuden udmærke sig ved at få mere ud af deres liv, og ved i mindre grad end andre at lide af angst, uro, kedsomhed, skam, desperation og meningsløshed (Goble 1972:35).

ifølge Maslow var det under én procent af befolkningen der var selvrealiserede, men sådan mente han ikke, at det behøvede at være. I *The farther reaches of human nature* anbefaler Maslow otte adfærdsmønstre, som han mente kunne fremme selvaktualisering: 1) At opleve fuldt koncentreret, uden selvfølelse, og at lade sig helt opslug af oplevelsen. 2) At træffe progressive valg der fører til vækst, frem for regressive valg baseret på frygt. 3) At lytte til sit indre (autentiske) selv, frem for blot at handle ud fra det man har lært af forældre, traditioner osv. 4) At være ærlig og tage ansvar. 5) At have modet til at være anderledes, upopulær og ukonventionel. 6) Til enhver tid at forsøge at aktualisere sit potentiale, og at blive så god som muligt, ligegyldigt hvad man interesserer sig for. 7) At genkende og være åben overfor højdepunktoplevelser. 8) At identificere sine forsvarsmekanismer og give slip på dem (Maslow 1978:44ff).

I forbindelse med udviklingen af transpersonel psykologi begyndte Maslow at skelne mellem to typer af selvaktualiserende mennesker: Dem, der blot var sunde, og dem han gav betegnelsen ”transcenders”. Den sidste nævnte gruppe beskrev Maslow bl.a. som mennesker, hvis oplevelse af verden og værdier i endnu højere grad korresponderede med de værdier og måder at se verden på, som Maslow forbandt med højdepunktoplevelser. Blandt andet udmærkede disse særlige individer sig ved i endnu højere grad at have overvundet deres egoer og i deres dedikation til transhumane, kosmiske værdier (Fuller 2008:159).

3.3.2 Højdepunktoplevelser

Ifølge Maslow var selvaktualiserende mennesker især kendetegnet ved hyppige højdepunktoplevelser. Maslows beskrivelse af højdepunktoplevelser kan virke dog noget uoverskuelig, bl.a. fordi han ikke klart og entydigt definerer højdepunktoplevelser, men kommer med en lang række eksempler, herunder mystiske oplevelser, ekstatiske oplevelser, orgasmiske oplevelser, forelskelse, dødsoplevelser m.m., som hver især har deres egne udløsende faktorer og karakteristika. Blandt udløsende faktorer nævner han f.eks. oplevelsen af naturen eller kunst, kreative udfoldelser, sex, fødslen af et barn m.m. På trods af de forskelligartede udløsende faktorer, og på trods af umiddelbare forskelle i, hvordan folk beskriver oplevelserne, så deler oplevelser iflg. Maslow dog en fælles essens. Sammenfattende kan højdepunktoplevelser beskrives som en særlig bevidsthedstilstand, som bl.a. er karakteriseret ved bevidsthedsudvidelse og intense positive følelser. Bevidsthedsudvidelse forstås her som f.eks. en ny dybtgående indsigt eller overblik, kunstnerisk inspiration, visioner, åbenbaringer o.l. De positive følelser kan have form af glæde, skaberglæde, henrykkelse, undren, ærefrygt m.m. (Madsen 1981:46). Andre fællestræk er bl.a. oplevelsen af verden som et integreret hele, oplevelsen af at glemme sig selv og en svækket oplevelse af tid og rum. Højdepunktoplevelser beskrives desuden som besiddende deres egen indre værdi, og som oplevelser, der kan syntes så værdifulde, at de kan give hele livet mening (Madsen 1981:47f).

3.3.3 Religion

Til selvaktualiseringsbehovene regnede Maslow også behovet for en religion eller livsfilosofi. For Maslow betyder ”religion” dog ikke nødvendigvis religion i klassisk forstand, sådan som vi f.eks. kender det fra de monoteistiske religioner. Religion ses i stedet som enhver form for livsfilosofi, teistisk såvel som ateistisk (Madsen 1981:46), hvorved grænserne mellem filosofi og religion udviskes. At grænserne mellem religion og videnskab også til dels udviskes, fremgår af Maslows normative målsætninger. I 1941, efter angrebet på Pearl Harbor, blev Maslow via en form for ”åbenbaring” overbevist om, at det var hans livsopgave at udvikle en teori om den menneskelige natur. Denne videnskabeligt funderede teori skulle så danne epistemologisk udgangspunkt for et tankesystem eller en religion, som kunne forene alle på tværs af kulturer, og give folk noget at tro på og lægge deres følelser i, efter det han opfattede som de etablerede religioners svigt (Thorsén 1982:14f).

At Maslow beskriver sin ændring i fokus som en pludselig og voldsom oplevelse, passer godt med hans teori om religionernes opståen. I *Religions, Values and Peak-Experiences* giver Maslow udtryk

for det synspunkt, at alle de større religioner er opstået på baggrund af stifterens religiøse oplevelse, og at denne oplevelse, hvad enten den i religionen bliver tolket som en mystisk oplevelse, en åbenbaring, en forening med gud eller andet, formentlig er den samme type oplevelse, som han selv beskriver som højdepunktoplevelser, dvs. en type oplevelse, som i princippet er tilgængelig for alle, og som ikke kræver en overnaturlig forklaring. Når religionerne beskriver oplevelserne forskelligt, så mener Maslow ikke, at det er fordi oplevelsernes *essens* er forskellig, men at oplevelserne beskrives forskelligt pga. det, man kan kalde kulturelle koder. Hvis man ser bort for disse forskelle, kan man finde den religiøse oplevelses *essens*, og dermed også religionernes kerne og udgangspunkt. Hvis religionernes *essens* er højdepunktoplevelser, så mener Maslow også, at deres *lære* i *essensen* må være den samme. Det betyder både, at denne lære vil kunne udledes af, hvad man oplever og erfarer i højdepunktoplevelsen, og at religionerne i princippet burde kunne blive enige om en fælles lære (Maslow 1964:19ff).

Hvor Maslow har en positiv opfattelse af højdepunktoplevelser, så har han en stærk kritisk opfattelse af organiseret religion. Efter mystikeren eller profeten har haft sin højdepunktoplevelse mener Maslow, at religionerne som oftest overtages af organisatorer. Organisatorernes opgave opfatter han som et forsøg på at hjælpe folk med selv at opnå højdepunktoplevelser, og at formidle den oprindelige højdepunktoplevelse via ord, ritualer, symboler m.m. Disse organisatorer, som iflg. Maslow typisk ikke selv er i stand til at have højdepunktoplevelser, forsøger dog at formidle til andre, som heller ikke har oplevet højdepunktoplevelser, hvilket er dømt til at mislykkes. Dette fører iflg. Maslow ofte til, at folk kommer til at opfatte ordene, symboler osv. som hellige, i stedet for den oprindelige mystiske oplevelse. De organiserede religioner bliver endda ofte kritiske eller direkte fjendtlige overfor mystikere og mystiske oplevelser (Maslow 1964:21ff, 27f). Organiseret religion med dens dogmer, ritualer m.m. bliver hermed til en form for "fetichdyrkelse" eller bekæmpelse af religionens egentlige *essens*, mens den private, personlige oplevelse bliver til den autentiske kerne, som kan danne udgangspunkt for personens egne, private, åbenbarede religion (Maslow 1964:27f).

Ifølge Goble var der blandt Maslows selvaktualiserede mennesker blot en enkelt, der var religiøs i det, der beskrives som "ortodoks forstand" samt en enkelt erklæret ateist. De øvrige besad en tro på universets meningsfuldhed, og havde et liv, som ifølge Maslow kunne kaldes spirituelt. Næsten alle havde klare ideer om rigtigt og forkert baseret på personlige erfaringer frem for dogmer, men som det fremgår, så er der mange lighedspunkter med de positive karakteristika, Maslow knytter til selvaktualiserede mennesker, og de positive egenskaber, man finder indenfor verdensreligionerne

(Goble 1972:31). Ifølge Maslow ville disse selvaktualiserende mennesker da også i en anden tid være blevet opfattet som gudsfrygtige mennesker eller som mennesker, der fulgte gud (Fuller 2008:145).

3.3.4 Kritik af Maslow og humanistisk psykologi

Maslows forskning i selvaktualiserede mennesker er bl.a. blevet kritiseret for at være baseret på en alt for lille gruppe til at kunne danne grundlag for generaliseringer, hans udvælgelsesmetode er blevet kritiseret for at være subjektiv, og hans begreber for at være defineret tvetydigt og inkonsistent (Schultz & Schultz 2004:466f). Der kunne f.eks. argumenteres for, at hans forsøg på at udlede en værditeori på baggrund af de mennesker, han selv udvalgte på baggrund af, hvad han opfattede som positive menneskelige egenskaber, blot cirkulært bekræftede hans egne værdier.

Det har også været diskuteret, om Maslows teorier i det hele taget kan opfattes som videnskab, dvs. forskning, der bl.a. lever op til kravet om falsificerbarhed, eller om der nærmere er tale om filosofi. Maslow selv anerkendte falsificerbarhedsprincippet, men byggede selv hovedparten af sine teorier og hypoteser på intuition og erfaringer fra sit virke som terapeut, og foretog ikke selv forsøg eller testning af de teorier, han formede i sine sene år (Madsen 1981:65). Derfor virker det mest rimeligt, og i tråd med Maslows egen opfattelse, at se Maslows arbejde som udformning af hypoteser, hvis efterprøvning han overlod til eftertiden.

I forhold til Maslows arbejde med højdepunktoplevelser er det oplagt at relatere det til religionsvidenskabens arbejde med begrebet mystik, selv om Maslows højdepunktoplevelser er defineret betydeligt bredere, og derfor sprænger rammerne for, hvad der indenfor religionsvidenskab typisk defineres som mystik. F.eks. arbejder religionsvidenskab jo netop med mystik som et religiøst fænomen, mens Maslow fjerner det fra dets religiøse kontekst, og gør det til et overvejende psykologisk fænomen. Maslow var dog bl.a. inspireret af forfatteren Aldous Huxley, og hans teori passer derfor også til dels med "common core" teorien indenfor den tidlige forskning i mystik, dvs. teorien om, at den mystiske oplevelse var ens over hele verden, blot man så bort fra de kulturspecifikke detaljer. "Common core" teorien er dog længe blevet anset for at være forældet, utilstrækkelig og misvisende (Geertz 1990a:11). Det er muligt, at mystiske og andre oplevelser i alternative bevidsthedstilstande har et fælles *kemisk* element (Geertz 1990b:124f), og at oplevelsen har stor betydning på det subjektive plan, men i en religionsvidenskabelig kontekst er det langt mere relevant at se på den kultu-

relle kontekst hvori oplevelserne formes, rapporteres og bruges. At højdepunktoplevelser, herunder mystiske oplevelser, skulle være et almenmenneskeligt fænomen, kan også diskuteres. Maslow selv indsamlede sine data via interviews, hvor han erfarede, at han ved hjælp af uddybende spørgsmål kunne få mange mennesker til at genkalde sig højdepunktoplevelser. Denne tilgang kan dels mistænkes for at være behæftet med fejl, fordi spørgsmålene kan have virket ledende, og dels kan resultaterne problematiseres på baggrund af senere undersøgelser af forekomsten af mystiske oplevelser. F.eks. viste spørgeskemaundersøgelser fra 1980'erne, at ca. 34% rapporterede at have haft en mystisk oplevelse, men når man i stedet undersøgte forekomsten på baggrund af folks egne frie beskrivelser, kom forekomsten ned på kun 2% (Geertz 1990a:31). Hertil kommer, at studier i andre eksempler på ændrede bevidsthedstilstande, f.eks. i forbindelse med åndebesættelse, har påvist, at forekomst og form i høj grad er formet af kulturelle og personlige forventninger (Spanos 1996).

3.4 Fra psykologi til religion

At HP på nogle måder minder mere om religion end psykologi er et synspunkt, som den kristne psykolog Paul C. Vitz bragte på banen allerede i 1970'erne. Vitz rettede især sin kritik mod Fromm, Rogers, Maslow og May, som han anså for de vigtigste inspirationskilder for en bredere samfundsstrømning, som han valgte at kalde "selfism", med udgangspunkt i klassificeringen af teoretikerne som tilhørende den såkaldte "selvpsykologi". Denne "selfism", som han mente, var en form for sekulær humanisme baseret på dyrkelsen af selvet og mennesket, klassificerede han som en religion, med udgangspunkt i en religionsdefinition hentet fra Fromm. Ifølge denne er religion: "any system of thought and action shared by a group which gives the individual a frame of orientation and an object of devotion" (Fromm i Vitz 1977:37). Blandt Vitz' kritikpunkter af selvpsykologi som videnskab peger han bl.a. på teoretikernes problemer med at definere selvet, og med at adskille det såkaldte "autentiske selv" fra uautentiske udgaver. Bl.a. mener han, at det er vanskeligt for bevægelsen at definere selvet, når samfundet og biologien ignoreres, mens det autentiske selv kun baseres på de forhold, som individet bevidst vælger. Faktorer som køn, etnicitet, alder, udseende, social baggrund, geografisk placering osv., som har stor betydning for folks liv, er jo netop *ikke* noget vi har valgt, og hvis alle disse forhold opfattes som uautentiske, så bliver der ifølge Vitz ikke andet tilbage af selvet, end hvad der hos kristendommen kaldes sjælen (Vitz 1977:52f).

3.4.1 Humanistisk psykologi som forbrugersamfundets religion

I en lidt mere moderne udgave af Vitz' forsøg på at klassificere bl.a. HP som religion har psykologen Svend Brinkmann beskrevet HP som "forbrugersamfundets religion". Brinkmanns ærinde er dog ikke så meget at klassificere psykologi som religion, som at gøre opmærksom på psykologiens funktion *som* religion, og dens som oftest uerkendte afhængighed af bl.a. kristne forestillinger. Dette synspunkt henter Brinkmann blandt andet fra Kvale, som mener, at psykologiens arv til religion sjældent erkendes, selv om både psykologien som sådan og specifikke teoretikere er påvirket af religiøse tanker. Ifølge Kvale har dette bl.a. udmøntet sig i en række fællestræk mellem religion og psykologi:

Modern psychology corresponds to religion, in particular Protestantism, with individualization and construction of an inner person, in conceptions of the self and its development, in providing guidelines for human life, in seeking the truth and consolation through contemplation and in confession and pastoral care (Kvale 2003:581).

Kvale peger desuden på, at både psykologi og religion bidrager med svar på livets basale spørgsmål, begge traditioner tilbyder et verdenssyn, dvs. at de kommer med bud på, hvad det gode liv er, og bidrager med begreber og teknikker til at organisere det indre liv, ligesom de hjælper med at organisere og legitimere det sociale liv (Kvale 2003:581). Hvor Kvale taler generelt, så forholder Brinkmann sig mere specifikt til HP, og er derfor mere direkte relevant også ifht. PP. I det følgende vil jeg derfor se lidt nærmere på Brinkmanns begreber og argumentation, herunder den religionsdefinition, han benytter.

"Forbrugersamfundet" betegner hos Brinkmanns den nye kapitalisme, der er trådt i stedet for industrialiseringens kapitalisme. Som han nævner, påviste Weber, at industrisamfundets kapitalisme var præget af protestantisk etik, som bl.a. fordrede askese, pligter og fravær af nydelse og oplevelser. Arbejdsmoralen ansporede arbejderne til at gøre deres pligt, med håb om engang i fremtiden at modtage belønning i form af forfremmelse. I forbrugersamfundet ser det noget anderledes ud. Arbejdsmarkedet er blevet mere omskifteligt, og i dag mødes medarbejderne med krav om omstillingsparathed, fleksibilitet, selvledelse og udvikling. I stedet for at være loyal over for en enkelt virksomhed og karrierevejen, er medarbejderne blevet joborienterede. Den vigtigste kompetence er blevet evnen til at *opfatte* sig selv som kompetence, og medarbejderne begrebsliggøres som selvledende, frit vælgende og i besiddelse af et udtømmeligt potentiale for kompetence- og selvudvikling.

Denne på overfladen positive og optimistiske opfattelse af mennesket har dog iflg. Brinkmann også en bagside: Når livs- og udviklingsmulighederne opleves som uendelige, så har man aldrig energi og begær nok, og denne ”mangel” kan udmønte sig i stress, energiforladthed og i sidste ende depression. Samtidig pålægger den evige fordring om autenticitet, valg og selvrealisering os et konstant krav om introspektion, hvilket kan føre til følelsen af meningsløshed og tomhed (Brinkmann 2007:95ff).

Som nævnt byggede den gamle arbejdsmoral på protestantisme. I forbrugersamfundet er det iflg. Brinkmann stadig de protestantiske forestillinger, der er i spil; de er bare blevet transformeret og sekulariseret via HP. Bekendelsespraksis og sjælesorg er blevet til psykoterapi og andre former for behandling, nåde og frelse er blevet til selvrealisering, og personens eget selv er trådt i centrum i stedet for Gud. HP kan altså opfattes som sekulariseret protestantisme, men kan den også med rimelighed beskrives som en religion? Brinkmann gør forsøget med udgangspunkt i Armin W. Geertz' religionsdefinition,² hvor Brinkmann forholder sig til tre elementer i definitionen: Religion er ”[1] et kulturelt system og en social institution [2], som styrer og fremmer idealfortolkninger af tilværelsen og idealpraksis [3] ved henvisning til påståede transempiriske magter eller væsner” (Brinkmann 2007:98f). Brinkmann mener, at HP forholdsvis uproblematisk lever op til de første to elementer, mens det tredje, omhandlende transempiriske magter eller væsner, er lidt vanskeligere at identificere. Ved at opfatte ”transempirisk” som noget, der har en kausal kraft til at påvirke begivenhedernes gang, uden at kunne efterprøves empirisk, mener han, at det bedste bud på en transempirisk magt i psykologien er ”selvet” (Brinkmann 2007:98ff).

Som indvendig mod Brinkmanns forsøg på at klassificere HP som religion, kan henvises til Geertz' egen pointering af, at et af problemerne med religionsdefinitionen er, at for at kan skelne mellem religion og beslægtede fænomener, er man nødt til at operere med transempiriske *magter*. Det er ikke nok at arbejde med ”transempirisk virkelighed” eller et ”transempirisk princip”, da der findes mange påstande om transempiriske virkeligheder og principper, som ikke nødvendigvis har med religion at gøre (Geertz 1996:21). Denne fare for forveksling med overlappende fænomener ville man kunne beskyldte Brinkmann for at være blevet offer for, hvis man så Brinkmanns klassificeringsforsøg som et reelt forsøg på klassificere psykologi som religion, og ikke blot et forsøg på at beskrive HP *som om* det var religion, sådan som det jo er Brinkmanns egentlige intention. Hvis man til gengæld ser på HP, sådan som den *optræder* i forbrugersamfundet, så møder vi en HP, som er blevet popularise-

2 Kritisk forum for praktisk teologi, 91:2-10, 2003.

ret og bl.a. påvirket af ideer fra New Age, hvorved opfattelsen af selvet i højere grad har nærmet sig noget der kunne kvalificeres som en transempirisk magt. Denne udvikling er indenfor de seneste år blevet dokumenteret af flere forskere, som har beskæftiget sig med brugen af religiøse teknikker og ideer fra især New Age indenfor erhvervslivet (bl.a. Bovbjerg 2001, Haviv 2007).

3.5 New Age og selvspiritualitet

Selv om Maslow og HP bliver nævnt i værker om religionspsykologi, er det mit indtryk på baggrund af den litteratur, jeg har haft adgang til, at der som oftest er tale om korte omtaler, som i højere grad placerer emnet under den religiøse empiri, end som en del af den teoretiske forståelsesramme, hvis Maslow og HP da overhovedet er nævnt (Bech 1988, Geels 1999, Hood 1996, Paloutzian 2005, Wulff 1997). Baggrunden for dette er måske, at Maslows teori om religion i høj grad var påvirket af andre teoretikere som f.eks. William James, John Dewey, Margharita Laski og Aldous Huxley (Maslow 1964), hvis bidrag til emnet er mere omfattende, om ikke nødvendigvis mere aktuelle i dag. Desuden har det nok betydning, at hvor Maslows teorier om religion ikke ser ud til at have bidraget det store til hverken psykologien eller religionsvidenskaben, så blev Maslow i 1960'erne til en af modkulturens ”guruer”, og bidrog bl.a. via sin tilknytning til Esalen Institutet i Californien til den religiøse strømning, som senere fik betegnelsen ”New Age”. I det følgende skal vi se lidt nærmere på udvalgte temaer i New Age med særligt fokus på ansvar, ideen om at alle religioner deler en fælles kerne, evolution som myte, inspirationen fra østlige religioner og New Age som mainstream. Disse temaer er valgt, fordi de efter min opfattelse kan bidrage til forståelsen af den måde, som religion optræder i PP.

3.5.1 New Age og mangfoldighed

Det kan være vanskeligt at sige noget entydigt om New Age, bl.a. fordi betegnelsen bruges som et paraplybegreb for en lang række grupper, netværk, forfattere, teknikker m.m., som deler en familielighed, men som indbyrdes kan være meget forskellige. Desuden er bevægelsen kendetegnet ved en høj grad af individualisme og løse netværk, hvilket yderligere bidrager til at gøre indhold og grænser flydende. Den store mangfoldighed i New Age hænger bl.a. sammen med de varierende opfattelser af verden, som findes indenfor bevægelsen. Denne variation ses også hos nyreligiøse bevægelser, hvor man skelner mellem grupper, som er ”world-rejecting”, ”harmonial” eller ”world-affirming”. Den første kategori rummer de dele af New Age, som især har fokus på overvindelsen af egoet

og realiseringen af et spirituelt selv og en åndelig virkelighed. Grupper i den anden kategori, som i hvert fald i 1990'erne var den største indenfor New Age, søger at opnå "det bedste fra begge verdener", dvs. en balance mellem det spirituelle og det materielle. Den sidste kategori, som indenfor New Age nogle gange betegnes "the prosperity wing", er i mindre grad fokuseret på overvindelsen af egoet end realiseringen af menneskeligt potentiale (Heelas 1996:30). Eksempler på "the prosperity wing" kan f.eks. ses i selvhjælpslitteratur, eller i de tidligere omtalte ideer og teknikker, som har fundet anvendelse indenfor erhvervislivet. Her kombineres blandt andet tilsyneladende lødig psykologi med psykologiserede magiske forestillinger, som f.eks. når forfattere og coaches lover folk, at de ved hjælp af såkaldt "positiv tænkning" eller "loven om tiltrækning" kan erhverve sig et bedre arbejde, flere penge, venner, kærlighed, indflydelse m.m. (Lap og Tobberup 2007).

3.5.2 Selvspiritualitet – det fælles idegrundlag

På trods af den store mangfoldighed indenfor New Age har Paul Heelas med begrebet "selvspiritualitet" forsøgt at beskrive bevægelsens fælles idegrundlag. Ifølge Heelas har selvspiritualiteten tre basiselementer: En forklaring på, hvad der er galt med livet og verden, en beskrivelse af, hvad det vil sige at opnå perfektion, samt metoder til at opnå frelse (Heelas 1996, 18ff). Forklaringen på, hvad der er galt, er langt hen af vejen arvet fra HP: Mennesket selv opfattes som grundlæggende godt, men via påvirkninger fra samfundet og kulturen er det autentiske selv blevet skadet, og personen påført skyld, frygt, hæmninger m.m. Det skadede, uautentiske selv kaldes ofte for "egoet". Perfektion eller frelse opnås ved at sætte sig ud over egoet og genfinde sit autentiske eller højere selv og sin sande spirituelle natur eller skjulte potentialer. Det varierer, hvordan det spirituelle selv opfattes, men det opfattes gerne som forbundet med noget, der er større end mennesket selv, hvad enten dette opfattes som det guddommelige, det evige eller verdensaltet. Ligesom perfektion og frelse kan opfattes på mange måder inden for New Age, så er vejene mod målet også meget varierende, og kan både omfatte metoder kendt fra psykoterapi og ritualer for alverdens religioner (ib.). Vejen til frelse kan altså gå via alt fra askese og meditation til sex og stoffer.

I tillæg til de ovennævnte træk peger Heelas på en række andre karakteristika, som ofte findes inden for New Age, her under opfattelsen af selvet som den højeste autoritet og en mistro overfor bl.a. religiøse dogmer og eksperter. Hvis noget skal accepteres som sandhed, skal det først erkendes som sådan via personlig indsigt eller erfaring. Denne vægtning af individets ansvar ses også i forhold til etik, hvor det er personens indre stemme eller intuition, der gælder som højeste myndighed. I dele

af New Age udvides ansvaret yderligere, og individet opfattes ikke alene som ansvarlig for sine dagligdags valg, men kan endda ses som ansvarlig for f.eks. sine forældres fødsel (ib:20ff).

3.5.3 En fælles kerne i alle religioner

Som nævnt forholder New Age sig ligesom Maslow kritisk til organiseret religion og dogmer. På trods af dette er det et generelt træk, at man arbejder med ideer og teknikker fra alverdens traditioner. Baggrunden er bl.a. ideen om, at alle religioner deler en fælles essens, og at den enkelte kan fremdrage det essentielle i en tradition, uafhængigt af traditionens dogmer og etablerede autoriteter (ib:27f). Blandt de moderne fortalere for teorien om en fælles essens i religionerne peger Olav Hammer bl.a. på forfatteren Aldous Huxley (1894-1963), som opfattede mystikken som det fælles, og religionshistorikeren Mircea Eliade (1907-1986), som så opdelingen i ”helligt” og ”profant” som det fælles for alle religioner (Hammer 1996:77f). Som jeg kort var inde på i afsnittet om Maslow, så er ”common core” teorien dog for længst forkastet i mystikforskningen, og noget tilsvarende gør sig ikke overraskende gældende i den bredere forskning. Som Hammer konstaterer, så har næsten alle moderne forskere kategorisk afvist ideen, bl.a. på baggrund af flere åbenlyse problemer, hvoraf jeg her blot skal berøre to: Det første problem har at gøre med sproglig formidling. Det sker, at oplevelser og begreber tilsyneladende beskrives ens i forskellige kulturer, men dette er ingen garanti for, at der derfor er tale om *identiske* oplevelser og begreber. Dels kan individet i sin formidling være påvirket af sproglige og kulturelle koder, og dels kan en eventuel oversættelse af de oprindelige kilder få disse til at *fremtræde* som homogene. Dette kan bl.a. ske via tilpasningen til vestligt sprog, begreber og tankegang. Et andet, og endnu mere åbenlyst problem, har at gøre med den øgede adgang til fremmede religioner og kulturer. Efterhånden som flere og flere religioner er opdaget og studeret, er ideen om en fælles kerne blevet erstattet af den erkendelse, at nogle religioner deler visse fælles-træk, mens andre religioner deler andre (Hammer 1996:78ff).

3.5.4 Evolution og reinkarnation

Darwins evolutionsteori har ikke kun haft betydning for biologien, men har også haft stor betydning for vestlig tænkning og religion. Indenfor New Age og nye religiøse bevægelser kan man finde eksempler på, at evolutionsteorien i lighed med andre videnskabelige teorier er blevet indarbejdet i myter og forestillinger. I følge religionshistoriker Mikael Rothstein skyldes dette bl.a. teosofiens kobling af evolutionsteori med hinduisme og buddhisme, som via teosofiens store betydning for

New Age er blevet en del af det fælles idegrundlag. I denne religiøse brug af evolutionsteorien, hvor den ofte kobles med forestillinger om reinkarnation og selvudvikling, bliver den biologiske evolutionen transformeret til en idé om entydig progressiv udvikling af både artens og individets krop såvel som ånd; en udvikling, som i dette optimistiske perspektiv peger frem mod en perfekt fremtid. Denne opfattelse af udvikling adskiller sig dog ikke alene fra den videnskabelige evolutionslære, men også fra de klassiske østlige forestillinger om reinkarnation. Her opfattes reinkarnation ikke som entydigt progressiv, men indeholder også forestillingen om, at man kan genfødes på lavere niveauer og i mindre optimale omstændigheder. I følge Rothstein kan en del af denne forskel forklares via indflydelsen fra teosofi og andre religiøse systemer, men også i kraft af indflydelse fra det kapitalistiske samfunds idealer om vækst, uddannelse, karriere og akkumulering af værdier. I denne moderne opfattelse af reinkarnation bliver inkarnation ikke længere opfattet som et spørgsmål om årsag og virkning, men om hvad man selv har ydet og investeret, f.eks. gennem brug af meditation, yoga eller studier (Rothstein 1996a).

3.5.5 Vestlig buddhisme og hinduisme

Ligesom teosofien har bidraget til udbredelsen af østlige tanker indenfor New Age, så har vesten også mødt buddhismen i andre former. Vesterlændinge har tolket traditionerne på baggrund af rejser og skrifter, hvilket ofte har ført til nytolkninger, som næppe ville være blevet genkendt i østen (Buchardt & Böwadt 2003). I moderne tid er mere traditionelle grupper kommet til vesten sammen med indvandrere. Disse traditionalister har dog ikke haft stor betydning for vestlige konvertitter. Den lære, som man har taget til sig i vesten, har i stedet været formidlet af dem, religionshistoriker Jørn Borup betegner ”modernister”. Modernisterne er måske nok vokset op i østen, men de har taget moderniteten og vesten til sig, er blevet uddannet på vestlige universiteter, og har lært engelsk. Den form for buddhisme, som formidles af disse, er rationaliseret, spiritualiseret, humaniseret og afmytologiseret. Eksempler på denne type missionærer er bl.a. D. T. Suzuki og Dalai Lama (Borup 2005:13).

Et andet godt eksempel på en bevægelse med østligt udgangspunkt, som har evnet at tilpasse sig forholdene i vesten, er Transcendental Meditation (TM). TM blev introduceret omkring 1957 af den indisk fødte Maharishi Mahesh Yogi, og TM er i dag den mest udbredte meditationsform med orientalsk udgangspunkt. Maharishi havde i sin ungdom tilsyneladende både gennemført en uddannelse ved universitetet i Allahabad, muligvis i fysik, og senere levet som en del af en hinduistisk munke-

orden. I TMs lærer er disse to traditioner - den videnskabelige og den hinduistiske - blevet kombineret. Dette ses især i forhold til matematik og fysikken, som bruges til at bekræfte den religiøse kosmologi, og i forhold til medicin og fysiologi, som bruges til at understøtte erklæringerne om gavnlige effekter af bevægelsens lære og teknikker. Iflg. Maharishi tilbyder TM blandt andet: "sound physical and mental health, greater ability in action, a greater capacity to think clearly, increased efficiency in work and more loving and rewarding relationships with others" (Maharishi i Rothstein 1996b:30). Det er disse forholdsvis jordnære mål som flertallet af TMs tilhængere søger, når de benytter TMs meditationsteknikker, mens bevægelsens mere mystiske aspekter og mål om forening med altet er forbeholdt de få, som tilhører bevægelsens kerne. TM ser i øvrigt ikke sig selv som en religiøs bevægelse, og nedtoner de mystiske og mere entydigt religiøse aspekter i sine publikationer. I stedet beskriver TM sig som en organisation, der primært arbejder med videnskabelig forskning og menneskelig udvikling (Rothstein 1996b:25ff).

3.6 Religionernes mange dimensioner

Som det antydes i de forrige afsnit, er der gennem tiden gjort utallige forsøg på at definere begrebet religion. Nogle definitioner har været så snævre, at de kun har kunnet rumme en enkelt eller få religioner, mens andre har været så brede, at det har været vanskeligt at adskille religion fra f.eks. fænomener som filosofi og ideologi. Nogle religionsdefinitioner lægger vægt på indholdsmæssige træk, som f.eks. tilstedeværelsen af troen på en guddom eller transcendent magt, sådan som vi f.eks. ser det i Geertz' religionsdefinition, mens andre definitioner f.eks. lægger vægt på strukturelle træk eller religionens funktionelle side. I min undersøgelse af positive psykologier er mit ærende dog ikke at definere religion, men at undersøge, hvordan man i positiv psykologi forstår og bruger religion. For at undersøge dette har jeg fundet det relevant at inddrage Ninian Smarts arbejde med at udpege forskellige dimensioner, som kan findes hos mange af religionerne. Formålet med denne inddragelse er at belyse hvilke dimensioner, der henholdsvis vægtes og nedtones indenfor den positive psykologi, samt undersøge hvordan den positive psykologi omtolker og bruger de forskellige dimensioner i sit eget psykologiske og normative projekt.

3.6.1 Smarts syv religiøse dimensioner

I "The religious experience of mankind" opregner Ninian Smart syv dimensioner ved religionerne. Disse syv mener han at kunne identificere hos alle eller de fleste religioner, selv om de enkelte di-

mensioner kan have større eller mindre betydning hos de enkelte grupper, alt efter gruppens lære, historie osv. Desuden påpeger han, at de enkelte religioner ofte er splittet i mange forskellige retninger, samt at det enkelte individ kan have sin egen tolkning. Religion er altså et broget fænomen, som godt kan beskrives udefra, men hvis forståelse også kræver, at man både forholder sig til det generelle og det specifikke, samt at man forstår, hvordan de religiøse selv opfatter deres religion.

De syv dimensioner ser i skematisk form sådan ud:

- 1) Den praktiske og rituelle dimension. Alle religioner har en praksis, som dog kan komme til udtryk på et utal af måder, f.eks. som kirkelige ritualer, yoga, bøn, meditation, ofringer osv.
- 2) Den oplevelsesmæssige eller emotionelle dimension. Religiøse oplevelser kan have mange former, f.eks. visioner, åbenbaringer, mystik, omvendelse, følelsen af kærlighed eller frygt osv.
- 3) Den narrative eller mytiske dimension. De religiøse fortællinger, historiske såvel som ikke-historiske, og nutidige såvel som fortidige.
- 4) Den doktrinære eller filosofiske dimension. Et eksempel er kristendommens treenighedslære. Dette er den mere intellektuelle dimension af religionen.
- 5) Den etiske eller retslige dimension. Eksempler er islams Sharialov og Bibelens lovstof.
- 6) Den sociale eller institutionelle dimension. Religionernes organisationer og vigtige enkeltindivider som f.eks. præster eller guruer.
- 7) Den materielle dimension. Bygninger, kunst og andre fysiske genstande knyttet til religionen (Smart 1989:3ff).

Hvordan disse syv dimensioner bliver vægtet i forståelsen af religion i PP, vil jeg vende tilbage til i afsnit 4.5, afsnit 5.4.3 samt i min analyse og konklusion.

4 Mihaly Csikszentmihalyi

Jeg har valgt at belyse Mihaly Csikszentmihalyis (MC) forfatterskab ved at fokusere på to værker skrevet før etableringen af den positive psykologi. Den første bog, *Flow – The Classical Work on How to Achieve Happiness* (herefter *Flow*), introducerer hans mangeårige forskning i flow for det brede publikum. Da bogen udkom i 1990, blev den øjeblikkelig en bestseller, og opnåede siden en varig placering blandt selvhjælpensgenrens klassikerne. Ilona Boniwell, forfatteren til den populære bog *Positive Psychology in a Nutshell* skriver, at hvis ikke det havde været for bogens enorme popularitet, og et tilfældig møde og efterfølgende venskab mellem MS og MCs så var PP måske aldrig blevet til noget (Boniwell 2008:24). Denne erklæring harmonerer meget godt med MSs egen beskrivelse af MCs betydning i *Authentic Happiness*. Den anden af MCs bøger, som jeg har valgt at arbejde med, er bogen *The Evolving Self – a Psychology for the Third Millennium* (herefter *The Evolving Self*) som oprindeligt udkom i 1993, og som beskriver MCs vision for udviklingen af et ideelt selv og det han beskriver som en form for ”ny religion”. I *Positiv psykologi – en introduktion til videnskaben om velvære og optimale processer* skriver Knoop et al., at man retrospektivt kan udpege bogen som et af de vigtigste enkeltstående teoretiske bidrag forud for etableringen af PP (Knoop, Myszak & Nørby 2008). Begge bøger er udkommet på dansk ved Dansk Psykologisk Forlag. De øvrige bøger i MCs forfatterskab fokuserer på flow indenfor bl.a. arbejdslivet og sport, kreativitet, betydningen af tv, teenagers psykiske udvikling m.m.

Den forskning, som MC præsenterer i de to bøger, bygger blandt andet på kvalitative interviews med særligt kreative eller resursefulde mennesker, hvilket til dels minder om Maslows arbejde med selvaktualiserende mennesker. MC arbejder dog også kvantitativt, og inddrager både andres arbejde og undersøgelser, som han selv har foretaget ved hjælp af den såkaldte ”Experience Sampling Method” (ESM), som er en metode, som MC selv udviklede i 1970'erne. Kort fortalt foretages undersøgelser med ESM ved, at et antal forsøgspersoner udstyres med en elektronisk pager eller lignende, som giver signal på tilfældige tidspunkter i løbet af dagen. Når signalet lyder registrerer personen sit humør og sine aktiviteter i en lille bog, og efter en uge og ca. 50 registreringer analyseres resultatet. Metoden giver indsigt i, hvad personerne gør og føler i typiske hverdagssituationer, og MC har blandt andet brugt metoden til at undersøge hvilke aktiviteter, der fodrer henholdsvis flow og apati (MC 1993:200).

4.1 Udfordringer og overvejelser i arbejdet med MCs bøger

MCs teori om flow er en psykologisk teori, som forholdsvis uproblematisk kan placeres indenfor den del af moderne psykologi, som bygger videre på arven fra HP. Dvs. at fokus er på selvudvikling, optimering og positive følelser og egenskaber frem for anomalier og negative tilstande. Der, hvor MC adskiller sig fra mere almindelige psykologiske teorier, er bl.a. i kraft af den tydelige normative tilgang. MC ønsker ikke kun at bidrage til den enkeltes livskvalitet, men også at inspirere læseren til at arbejde mod en større grad af harmoni mennesker imellem og i universet som sådan. MCs bøger falder dog indenfor selvhjælpsgenren, og er skrevet til den almindelige læser, hvilket gør den denne indgangsvinkel forståelig.

På trods af MCs ønske om at gøre sit arbejde tilgængelig for den almindelige læser kan MCs forfatterskab være vanskeligt at arbejde med. Et af problemerne er, at han forsøger at ophæve både skellet mellem religion og videnskab, og mellem de enkelte videnskaber. Dette gør det vanskeligt at afgøre, hvornår han f.eks. blot gør brug af symbolsk sprog fra religionerne, fordi han mener de udtrykker noget essentielt om den menneskelige tilstand, og hvornår han arbejder med f.eks. begreber fra fysikken eller biologien. Dette ses især i forsøget på at koble den buddhistiske tanke om ”Mayas slør” med Richard Dawkins hypoteser om selviske gener og memer, og i sammenkædningen af f.eks. termer fra fysikken og evolution med etiske overvejelser. Om der er tale om religiøse, filosofiske, psykologiske eller naturvidenskabelige teorier er noget uklart, men pointen er måske netop, at MC ønsker at ophæve denne distinktion.

En anden udfordring består i, at MC på trods af introduktionen af en lang række begreber ikke bruger disse konsekvent. F.eks. introducerer han begrebet ”memer”, men i teksten erstattes begrebet tilsyneladende ofte af ordet ”kultur”. Begreberne er heller ikke tydeligt defineret, og deres indbyrdes forhold til tider uafklaret, både i det enkelte værk, og især de to værker imellem. F.eks. bruger han i den første bog betegnelsen ”det autoteliske selv” om idealselvet, mens han i den anden bruger betegnelsen ”det transcendentale selv”. Hvordan de to begrebet forholder sig til hinanden er uafklaret, ligesom etableringen af et autotelisk selv, der er uafhængigt af både kultur, gener og ego, måske mere virker som en tanke, man ville forvente at finde indenfor New Age end i en psykologisk teori. Også på andre områder kan vægtningen mellem psykologiske teorier og andet materiale virke overraskende. I bøgerne kobler MC resultaterne af sin forskning i flow med både psykologiske, filosofiske, skønlitterære og religiøse kilder, hvoraf i hvert fald hovedparten af det psykologiske ma-

teriale ser ud til at bestå af seriøse fagkilder, mens kilderne på det religiøse område bl.a. inkluderer bøger af klassiske New Age forfattere som Carlos Castaneda, som tilsyneladende ukritisk benyttes på trods af den mistillid til New Age, som MC udtrykker andre steder. I nogle tilfælde bruger MC sine religiøse kilder til at støtte egne teorier, som når han f.eks. argumenterer for at man kendte til flow i buddhismen, mens begreber fra de religiøse traditioner i andre tilfælde ser ud til at blive indarbejdet på lige fod med bl.a. ideer fra skønlitterære kilder, fordi MC mener, at de evner at udtrykke noget essentielt om den menneskelige tilstand.

I gennemgangen af MCs teorier har valgt at være lidt mere konsekvent end MC i brugen af begreber, ligesom jeg har prøvet at udvælge de mest relevante dele af teorierne og fremstille disse på en så entydig måde som muligt. Dette får dog dels MCs teorier til at fremstå mere entydigt, end de gør i originalteksterne, og fjerner også en hel del nuancer. For at skabe struktur har jeg valgt at organisere præsentationen af MCs teorier ud fra Heelas' tredelte model af selv-spiritualiteten, som er omtalt i afsnit 3.5.1. Denne struktur er ikke valgt for at klassificere MC som en del af New Age, men på baggrund af de strukturelle ligheder. MC deler arven til HP med New Age, og som eksempler på selvhjælps- og selvudviklingslitteratur kan MCs bøger opfattes som tilhørende "the prosperity wing" af selvspiritualiteten. Til belysning af MCs brug og opfattelse af religion har jeg valgt at benytte Smarts model, som er omtalt i afsnit 3.6.1.

4.2 Verdens og individets problemer

MC identificerer en lang række problematiske forhold både på det abstrakte og det konkrete plan. På det abstrakte plan optræder begrebsparret "Entropy" (entropi) og "Negentropy" (negentropi). MC bruger begrebet entropi til at beskrive, hvad han opfatter som universets grundlæggende kaotiske tilstand, samt den nedbrygning og tilbagevenden til kaos, som bl.a. alle biologiske væsner udsættes for, når de ældes og dør. Begrebet indgår desuden i begrebet "psykisk entropi", som betegner forskellige negative psykiske tilstande som f.eks. vrede, depression og følelsen af meningsløshed (MC 1994:36), mens dødsangst beskrives som den værste form (ib. 333f). Tilstanden af "psykisk entropi" opfatter han tilsyneladende som sindets grundtilstand, som altid er tilstede, på nær når det lykkes os midlertidigt at aflede vores tanker, eller hvis vi mere optimalt opnår evnen til at kontrollere vores sind (ib. 34). Endelig bruges begrebet entropi også til at betegne alle mulige former for negative forhold og aktiviteter i samfundet (ib. 240). Negentropi repræsenterer modsætningen til entropi, dvs. orden, harmoni, meningsfuldhed og positiv udvikling. Det fremgår ikke, hvor MC har

hentet inspirationen til denne dualistiske opdeling i kaos og orden, men da han andre steder henviser til buddhistiske ideer, er det oplagt at se en parallel mellem entropi og lidelse.

En anden overordnet struktur, som er til stede i begge bøger, men som først begrebsliggøres og udbygges i *The Evolving Self*, er det MC beskriver som "the veils of Maya" (Mayas slør). Hos MC knyttes dette buddhistiske begreb dog sammen med evolutionsbiolog Richard Dawkins' teorier om selviske gener og memers³, som iflg. MC udgør de to første af "Mayas slør". Det tredje og sidste "slør" består af det, han beskriver som "illusionen om selvet" eller egoet⁴. Egoet opfatter MC som farligt, fordi det iflg. MC som enhver anden organisme har som sit højeste mål at beskytte sig selv, men også fordi egoet identificerer sig selv med ydre symboler som f.eks. anerkendelse, materielle objekter, relationer, tro osv., hvorved trusler mod disse ting opfattes som trusler mod ens liv (MC 1994:77f). Fælles for alle tre "slør" er, at både gener, memers og egoet beskrives som en form for selvinteresserede "organismer", som har deres egen dagsorden. Denne handler om overlevelse og reproduktion, og er ikke nødvendigvis til gavn for hverken individet eller vores fortsatte eksistens som art. Desuden "farver" disse tre "slør" vores opfattelse af verden, så virkeligheden bliver skjult.

Selv om MC arbejder med usædvanligt abstrakte overordnede strukturer, så fylder de konkrete eksempler betydeligt mere. Disse kan ses som eksempler på social og psykisk entropi, eller som konsekvenser af "Mayas slør". På det globale plan mener han bl.a. at vores forbrug og eksistensen af atomvåben truer jordens og vores egen overlevelse. På det samfundsmæssige plan kæmper vi med ulighed og samfundsmæssige strukturer, som begrænser folks muligheder for at leve tilfredsstillende liv. Vores store videnskabelige og økonomiske udvikling har ikke gjort os lykkelige, eller kunne forhindre vækst i voldskriminalitet, selvmord, skilsmisser, teenagegraviditeter, kønssygdomme m.m. Baggrunden for en del af disse problemer mener han at finde i opløsningen af sociale strukturer, øget differentiering, den øgede mængde af valg og krav og følelsen af meningsløshed. Traditionelle strukturer som religion, patriotisme, etniske traditioner og social klasse, som tidligere har beskyttet folk mod psykisk entropi, er ikke mere virksomme, bl.a. fordi de er blevet udfordret af moderne videnskab (MC 2002:12ff). Ifølge MC bidrager penge, magt, status og ejendom ikke i sig selv til vores livskvalitet, ligesom vi gang på gang skuffes af forsøg på genveje til lykken, som til-

3 Brugen af Dawkins er ikke uproblematisk. Især Dawkins' memeteorier og teser om religion har skabt en del debat, og han er bl.a. blevet kritiseret for reduktionisme. For en diskussion af memteori se evt. Aunger 2000.

4 MC bruger både ordet "ego" og ordet "self", men da han også bruger ordet "self" bredere og i positive sammenhænge, så har jeg valgt at bruge begrebet ego til at beskrive selvets negative aspekt.

bydes i religiøse systemer, selvhjælpslitteratur, skønhedskure m.m. (ib.). Når vi alligevel ikke finder lykken eller føler, at vi ikke kan leve op til de mange krav, overvældes vi af meningsløshed og negative tanker, som vi har vanskeligt ved at kontrollere. I forsøget på at kontrollere vores bevidsthed er vi nemlig ikke kun oppe mod tankerne i sig selv, men som nævnt er vi også oppe mod vores instinkter, gener og ego. Vi fristes af sanselig nydelse her og nu, selv om det måske ikke bidrager til lykke på længere sigt. Vi lokkes til at forfølge de belønninger og statussymboler som forfølges af andre, uden at udvikle vores egne mål, og uden at overveje, om det faktisk gør os mere lykkelige (ib. 17f). Sagt på en anden måde: Vi blændes af Mayas slør.

4.3 Det ideelle menneske og det ideelle samfund

MCs to bøger præsenterer lidt forskellige idealbilleder. Dels har den første mest fokus på individets udnyttelse af flow til at fremme livskvalitet, mens den anden mere bredt prøver at bidrage til at vende udviklingen og påvirke den menneskelige evolution i en positiv retning. Nedenfor har jeg forsøgt at skabe et sammenhængende billede ved at kombinere de to perspektiver.

4.3.1 Harmoni i verden via flow

I den første bog præsenterer MC flow som løsningen på ikke alene individets men også verdens problemer. Flow vil blive forklaret mere uddybende senere, men indledningsvis kan flow beskrives som den oplevelse man får, når man er fuldstændig opslugt af en kompleks aktivitet, som f.eks. når man er helt opslugt af en god bog. På samfundsplan opfatter han flow som relevant, fordi det bl.a. viser, at man ikke opnår lykke via forbrug, hvilket gør rovdriften på jordens ressourcer meningsløs. I stedet opnås livskvalitet ifølge MC via meningsfuldhed, harmoni og evnen til at opleve flow. Som han så tilløkkende formulerer det:

Purpose, resolution, and harmony unify life and give it meaning by transforming it into a seamless flow experience. Whoever achieves this state will never really lack anything else. A person whose consciousness is so ordered need not fear unexpected events, or even death. Every living moment will make sense, and most of it will be enjoyable (CM 2002:217f).

Oplevelsen af flow er altså i sig selv tilfredsstillende, men den bidrager også til personens livskvalitet og vækst på et bredere plan. Dette sker ved at bidrage til udviklingen at en kompleks personlig-

hed samt evnen til at kontrollere sindet. Denne kontrol af sindet er central, idet MC mener, at livskvalitet i højere grad er afhængig af den enkeltes evne til at kontrollere sin *oplevelse* af tilværelsen, end af de ydre forhold (CM 2002:193ff).

4.3.2 Det autoteliske selv og det transcenderede selv

Evnen til flow, udviklingen af kompleksitet og kontrol med bevidstheden er også centrale for udviklingen af *det autoteliske selv*, som er det idealselv der præsenteres i *Flow*. Dette selv styres af egne indre mål i stedet for mål, der kommer udefra, f.eks. fra kroppen, samfundet eller egoet (CM 2002:208ff). Et menneske, som besidder et autotelisk selv kendetegnes iflg. CM ved at han eller hun aldrig keder sig, sjældent er nervøs, er involveret i hvad der sker, og befinder sig i en tilstand af flow det meste af tiden. Personen har evnen til at koncentrere sig og bibeholde koncentrationen, og bliver ikke distraheret af selvbevidsthed. Personen er i stand til at fokusere på omgivelserne og tilpasse sine handlinger i stedet for at fokusere på sig selv og sine egne mål, og evner at gøre problemer til udfordringer (ib. 208ff). I *The Evolving Self* udbygges ideen om idealselvet, og her benyttes betegnelsen *Transenders* eller *T-personer* om de individer, der har opnået et idealt selv. T-personen har ligesom den autoteliske person frigjort sig fra Mayas slør. Det, der adskiller de to typer, er tilsyneladende (MC diskuterer det ikke nærmere), at T-personen i højere grad har transcenderet sig selv, således at hans eller hendes psykiske energi er engageret i målsætninger, der ikke alene skaber indre harmoni, men også en større grad af harmoni i den omgivende verden. Egoet er altså trådt endnu mere i baggrunden, og der er opnået en identifikation mellem individet og universet. Desuden knyttes T-personen til en religiøs, fortidig og mere eller mindre almenmenneskelig kontekst ved at hævde, at der er tale om personer, som tidligere fik betegnelser som bohisattva (buddhisme), vismænd (konfucianisme) og helgener (kristendom). Som eksempler på mere nutidige T-personer nævnes bl.a. digteren György Faludy for hans evne til at skabe harmoni i verden, og Mother Teresa for hendes arbejde med syge og fattige. Det understreges dog, at selv om den slags forbilleder kan være til inspiration, så findes der ikke en typisk T-person. Vi må alle finde vores egen måde at engagere os og udfolde vores potentiale, hvad enten det sker i det store eller små (MC 1994:208ff).

4.3.3 Visdom og spiritualitet

Til T-personen knytter MC også de to egenskaber: Visdom og spiritualitet. Visdom beskrives som det dominerende karakteristikum ved et komplekst selv, dvs. en T-person. Ifølge MC har visdom tre

aspekter: Det er en måde at have viden, det er en speciel måde at handle på, som er socialt ønskværdig, og det er en personlig fordel, fordi det fører til indre ro og glæde (MC 1994, 241f). Spiritualitet, eller spirituelle færdigheder, beskrives som evnen til direkte at kontrollere indtryk ved at manipulere memorer, som øger harmonien i folks tanker, følelser og ønsker. I tillæg til de allerede nævnte religiøse eksperter knytter han også denne evne til shamaner, præster, filosoffer, kunstnere og kloge mænd og koner. Han mener, at alle former for spiritualitet er et forsøg på at reducere psykisk entropi, at befri bevidstheden fra genernes tyranni, at skabe harmoni mellem konfliktende ønsker, og at skabe mening i livets tilfældige begivenheder. Desuden øger spiritualiteten kompleksitet, idet den afklarer elementerne i individets oplevelser, såsom forskellen mellem godt og ondt, ved at udtrykke disse i alment tilgængelige memorer, som kan integreres med hinanden og med den ydre verden. I forhold til relationer mennesker imellem mener han, at hvis ikke der fandtes spirituelle teknikker til at reducere konflikt og uorden, kunne ”alles kamp mod alle” blive endnu mere udpræget (ib. 239f). En frygt, som sættes i perspektiv af, at han åbenbart opfatter grusomhederne i bl.a. Bosnien og Somalia som normen frem for undtagelsen, hvis ikke der aktivt bliver gjort noget (ib. 329). Som eksempler på spirituelle teknikker nævner han kristendommens ti bud, yoga og buddhistiske ritualer (ib. 240f), mens han til gengæld mener at videnskab, teknologi, kommunisme og liberal humanisme har været med til at fratage religionerne deres magt, uden af være i stand til at skabe et nyt værdigrundlag og opfylde folks spirituelle behov (ib. 240)

For MC ses religion og andre kulturelle systemer tilsyneladende som helt nødvendige, for bl.a. at holde vores instinkter og genetiske dispositioner i skak. Denne holdning, har han muligvis hentet fra psykologen Donald T. Campbell. I hvert fald henviser MC selv til en klassisk tekst af Campbell i forbindelse med omtalen af forskere, som iflg. MC har støttet den tanke, at indsigt i evolution skulle kunne bidrage til udviklingen af et nyt tanke- eller værdisystem (MC 2002:280). I teksten beskriver Campbell den biologiske og den sociale evolution som to modsatrettede systemer, hvor bl.a. religion er opstået som en af de sociale mekanismer, der begrænser egoisme og fremmer samarbejde (Campbell 1975).

4.4 Vejen til perfektion

Selv om MC præsenterer sin teori om flow som en vej til løsningen af både individets og samfundets problemer, så mener MC mener ikke at kunne give en recept på lykke. Det er op til hver enkelt at finde sin egen vej (MC 2002:xi), hvilket også harmonerer godt med hans opfattelse af det ideelle,

autoteliske selv. I stedet lover MC at give læseren indsigt i generelle principper og konkrete eksempler, som de kan bruge som inspiration til rejsen mod større livskvalitet. Denne rejse fører via flow til glæde, tilfredshed og umiddelbarhed, men kræver samtidig fortsat udvikling, investering af psykisk energi, koncentration, beslutsomhed og disciplin.

4.4.1 Karakteristik af flow

Ifølge MCs undersøgelser oplever folk oftest flow i forbindelse med aktiviteter, hvor mindst et og ofte alle de følgende elementer er til stede (MC 2002:49):

1. Der er tale om en opgave, som man har en chance for at gennemføre.
2. Man har mulighed for at koncentrere sig.
3. Der er klare mål.
4. Der er direkte feedback.
5. Man oplever dybt og uhindret engagement, som fjerner en fra hverdagens bekymringer og problemer.
6. Oplevelsen gør det muligt at opnå en følelse af kontrol over ens handlinger.
7. Bekymringer og fokus på selvet forsvinder, men selvet er til gengæld styrket bagefter.
8. Oplevelsen af tid ændres.

Flow kendetegnes desuden ved at være autoteliske, dvs. at den aktivitet, man er optaget af, i hvert fald i situationen gøres for dens egen skyld, ikke for at opnå noget andet som f.eks. berømmelse (ib. 67). Som eksempler på flowaktiviteter, som opfylder disse krav, nævnes bl.a. aktiviteter som skakspil, dans, tennis, bjergbestigning, deltagelse i ritualer, fordybelse i god kunst, kampsport, meditation osv., men også selvopfundne ”spil”, som f.eks. samlebandsarbejderen, som hele tiden udfordrer sig selv til at blive hurtigere.

MC anerkender, at der er ligheder mellem flow og Maslows begreb højdepunktoplevelser, og henviser til Privettes undersøgelser af forskelle og ligheder (MC 1994:193). Af de vigtigste forskelle mellem flow og højdepunktoplevelser er i denne forbindelse, at højdepunktoplevelser har en mere klar mystisk og transpersonel karakter end flow, at flow til forskel fra højdepunktoplevelser ikke nødvendigvis er forbundet med glæde, at flow findes i flere grader, og at flow aktivt kan opsøges

via aktiviteter, mens højdepunktoplevelser er sjældne oplevelser, der oftest opleves passivt og kommer af sig selv (Privette 1983). I både Maslows og MCs tilfælde er begreberne dog forholdsvis vagt defineret, og i praksis kan det derfor være vanskeligt at adskille de to fænomener – især i tilfælde, hvor kun et enkelt eller få af de karakteristiske elementer er til stede.

4.4.2 Flow og udvikling af selvet

I tillæg til den umiddelbare tilfredsstillelse ved flowaktiviteter opfatter MC også flowoplevelser som noget, der udvikler selvet, og som danner grundlag for det autoteliske selv. Denne udvikling handler om kompleksitet, som igen handler om separation og integration. Flowaktiviteter gør os mere unikke og mindre forudsigelige, bl.a. fordi vi udvikler vores unikke potentiale. På den måde virker flow separerende. Samtidig hjælper oplevelsen os med at integrere selvet og skabe større indre harmoni mellem mål, ønsker, følelser og oplevelser, såvel som harmoni i forhold til den ydre verden (MC 1994:207). Dette skulle bl.a. være en konsekvens af, at selvet i forbindelse med flow træder i baggrunden eller forsvinder, for efterfølgende at komme styrket ud af oplevelsen (ib. 41f).

At opleve flow i forbindelse med et enkelt område af sit liv, eller i flere separate områder, er dog ikke nok til at gøre livet til én stor flowoplevelse. MC opfordrer til, at alle livets områder, dvs. også områder som venskab og forholdet til ens børn, ordnes efter flowprincippet. Dette kræver bl.a., at man lærer at investere psykisk energi i sine relationer, og at man sætter sig klare mål, også i forhold til f.eks. børneopdragelse (ib. 180ff). For at sætte kronen på værket, og gøre livet som sådan til en forenet oplevelse af flow, må ens engagement i livets forskellige sfærer desuden formes, så de udgør et harmonisk hele. Dette mener MC, at man gør, ved at sætte sig et tilpas komplekst overordnet mål, hvorfra alle andre mål logisk følger (ib. 214f).

MC mener ikke, at det er hverken realistisk eller ønskværdigt at udrydde selvet efter buddhistisk forbillede, men ønsker at gøre det fri af Mayas slør, samt skabe en identifikation mellem selvet og evolutionen, som han opfatter som helt nødvendig, hvis vi skal kunne påtage os ansvaret for den fortsatte udvikling (ib. 81f).

4.4.3 Flow og religion

Optimale oplevelser og teknikker til at opleve flow er ifølge MC ikke noget nyt eller rent vestligt fænomen. Han mener, at der er tale om et tværkulturelt fænomen, og nævner som eksempler yogi

discipliner i Indien, taoisme i Kina, variationer af zenbuddhisme (MC 2002:20f) samt mere detaljeret Hatha Yoga (ib. 103) og det kinesiske begreb ”Yu” (ib. 150f). I alle disse tilfælde mener han, at der er tale om beskrivelse af flowoplevelser eller teknikker til opnåelse af flow, og han afviser, at hans tolkning overser vigtige kulturelle forskelle. Selv om de østlige teknikker til kontrol af sindet prises som overlegne, så mener han dog også, at der er flere problemer forbundet med dem. Blandt andet mener han, at de oprindelige teknikker indeholder elementer, som kun gav mening i den oprindelige kulturelle kontekst, eller at de kan være blevet ”forurenede” af irrelevante elementer i overleveringen. Hvis ikke disse elementer af bl.a. religiøs art sorteres fra det, der er essentielt i teknikkerne, så vil vejen friheden til blive blokeret af ”meningsløst mumbo jumbo”. Vores viden om, hvordan sindet kan kontrolleres, må altså reformuleres og tilpasses hver gang, den kulturelle kontekst skifter, og vi må lære at sortere mellem det essentielle og det ubrugelige (ib. 21).

4.4.4 En lysere fremtid

I *The Evolving Self* giver MC sit bud på udviklingen af et bedre samfund via institutioner, som kan fremme evolution og negentropi. Det åbenlyse problem, som han også selv peger på, er at udviklingen af ideelle mennesker kræver ideelle institutioner, og at disse igen er afhængige af eksistensen af selvsamme mennesker. MCs forsøg på en løsning handler dels om at opfordre den enkelte til at starte med sig selv, og dels om at finde sammen med andre ligesindede i såkaldte ”evolutionary cells”, der er små, lokale græsrodsbevægelser med fokus på lokale projekter. Pointen med disse celler er dels, at det næsten er umuligt at arbejde på egen hånd, og dels at de siden kan samarbejde i ”The Fellowship of the Future”, MCs vision om en verdensomspændende organisation, som kan påtage sig ansvaret for den menneskelige evolution og sikre, at den bevæger sig i den rigtige retning (MC 1994:279ff). For MC er fremtiden og udviklingen nemlig ikke entydigt optimistisk, men sammenlignes blandt andet med at sidde i et passagerfly, hvor piloterne er væk. Hvis ikke vi selv tager ansvar og føring, går det galt (ib. 149).

4.4.5 En ny religion

MC opfordrer i slutningen af *Flow* til etableringen af en ny religion, som kan træde i stedet for de eksisterende religioner, som iflg. MC ikke længere kan opfylde vores spirituelle behov. For at denne nye religion kan udfylde sin rolle, mener han bl.a., at den må harmonere med vores viden og oplevelse af verden. For at undgå, at vi splittes mellem videnskab og tro, må den nye religion ifølge MC

ophæve det klassiske skel og forene de to, samt forene de enkelte videnskaber til et samlet billede af mennesket og dets skæbne. Den nye religion skal desuden kunne hjælpe os med at rette vores psykiske energi mod meningsfulde mål og give os leveregler, der kan hjælpe med at skabe flow (MC 2002:238ff). I *The Evolving self* uddyber han sin vision om en ny religion og visionen om, at vi skal tage ansvar for den fortsatte udvikling mod større kompleksitet, og gøre dette til det fælles, overordnede mål. Konkret lister han fire punkter, som han mener, at han logisk kan udlede af evolutionen og som kan danne grundlag for den nye religion: 1) Du er en del af alt omkring dig. 2) Du må ikke fornægte din unikhed. 3) Du er ansvarlig for dine handlinger. 4) Du skal blive til mere, end du er (MC 1994:290).

MC mener, at forholdet til døden er et af de vigtigste spørgsmål at besvare for religionerne, bl.a. fordi dødsangst er en af de værste former for psykisk entropi. Hvis vi skal rette os efter, hvad vi *ved*, så er døden dog endelig. Til gengæld mener han, at hvis vi investerer psykisk energi i at lede de evolutionære processer mod større kompleksitet, så vil vores bidrag fortsætte med at vokse efter vores død via de gener og memorer, vi efterlader os. Desuden åbner han op for, at vi måske engang i fremtiden vil kunne bevare folks bevidsthed efter døden, eller at genfødsel måske er mulig. Dog opfatter han den slags tanker som en tro, der rækker ud over, hvad vi ved i dag, og som ikke alle vil kunne acceptere. Til gengæld mener han ikke, at det kræver tro at acceptere vores plads i livets kompleksitet. Når vi frygter døden, er det blot fordi vi identificerer os for meget med vores selv. Hvis vi i stedet identificerer os med evolutionen, så forsvinder frygten. Til gengæld mener han, at det kræver tro, hvis vi skal kunne forstille os en lysere fremtiden med en højere grad af kompleksitet. Fremtiden *er* usikker, men vi har brug for at tro på, at vores eksistens er en del af et meningsfuldt, fortsat udviklende mønster, hvis vi skal kunne opretholde den beslutsomhed, som er nødvendig, for at vi kan realisere målet (MC 1994:290f).

4.5 Religiøse dimensioner

MC mener, at de institutioner, som tidligere har hjulpet os med at skabe mening som bl.a. religion, ikke længere beskytter os mod meningsløshed (MC 2002:7ff). Dels er samfundet blevet differentieret, og dels forhindrer religionernes form, bl.a. myter, at vi i den moderne, videnskabelige verden kan tage dem alvorligt (ib. 14). Et andet problem er institutionalisering af religioner og andre systemer, som har til formål at skabe kontrol over bevidstheden. MC mener ikke alene, at institutionalisering er umulig, men også skadelig. Som eksempler på personer, der forsøgte at frigøre folks be-

vidsthed, hvorefter forsøget på institutionaliseringen blot har ført grusomheder med sig, nævner han Freud, Marx og Jesus. I stedet mener han, at hver gang kulturen ændrer sig, må vi finde nye bud på, hvad der skal til for at opnå en autonom bevidsthed (ib. 21). Desuden lægger han stor vægt på, at det er op til det enkelte individ at *finde* mening frem for at *acceptere* mening. Han tror ikke, at den enkelte selv kan skabe mening fra bunden (ib. 235), men på den anden side afviser han også muligheden for at overtage et meningssystem fra f.eks. en etableret religion. Det harmonerer ikke med ideen om det autoteliske selv, at påtage sig en religion, og iflg. MC er religionernes essens desuden blevet forurennet af både vrøvl og tids- og kulturspecifikke elementer, der kun gav mening i den oprindelige kontekst. I stedet må den enkelte bruge en eklektisk metode i sin tilgang til religionerne (ib. 238). Nedenfor vil jeg gå lidt dybere ned i MCs beskrivelse og brug af religion med udgangspunkt i Smarts model, som er beskrevet i afsnit 3.6.1.

4.5.1 Den praktiske dimension

MC beskriver ritualer som mulige flowoplevelser i kraft af deres komplekse struktur, og peger på, at andre flowfremmende aktiviteter som f.eks. sport og dans tidligere var nært forbundet med religion (1994:76f). Det er dog religiøse teknikker som yoga og meditation, der prises højest for deres evne til at skabe kontrol med krop og sind samt harmoni i den indre såvel som den ydre verden. Denne kontrol beskrives som ”essensen af spiritualitet”, og MC mener, at alle de store religioner er enige om, at man ikke kan opnå harmoni med kosmos, med mindre man først opnår kontrol med sindet (ib.169f). Til gengæld ignoreres de religiøse forklaringer af praksis; de afvises som ”mumbo jumbo”, overtro eller svindel (MC 2002:24f), hvis ikke de omtolkes. F.eks. mener MC ikke, at opløsningen af selvet er det egentlige formål i Hatha Yoga, men at det blot er en undskyldning for at retfærdiggøre udførelsen af teknikker, som skaber oplevelsen af flow (MC 1994:103ff). For MC er den praktiske side af religionerne vigtig, fordi han opfatter kontrollen over sindet som værende central for både religionerne og hans eget projekt, og fordi han opfatter kontrol over sindet som noget, der skal trænes, ligesom en atlet eller kunstner træner sine evner. Det hjælper ikke blot at kende teorien (MC 2002:22).

4.5.2 Den oplevelsesmæssige dimension

MC knytter flowoplevelsen til bl.a. mystiske og andre religiøse oplevelser indenfor buddhisme, kristendom m.m., og bruger religiøse beretninger til at argumentere for, at flowoplevelser er et fæno-

men, der eksisterer på tværs af tid og kultur. Dog forklarer han oplevelserne af bl.a. foreningen med noget større som en naturlig del af flowoplevelsen, dvs. ikke som noget overnaturligt eller mystisk.

4.5.3 Den narrative dimension

MC gør brug af religiøse narrativer på flere måder. F.eks. beskriver han Bibelens fortællinger som "hard-won experience of many individuals over unknown eons of time" (MC 1994:29) og mener, at de sammen med andre religiøse fortællinger kan bruges til at inspirere os andre til at handle eller hjælpe os med at skabe orden i vores bevidsthed og opnå en følelse af meningsfuldhed. Desuden bruger han religiøse narrativer til at knytte hans egne ideer til fortidige fænomener. Dette ses f.eks. i forsøget på at opfatte alverdens religiøse eksperter som eksempler på T-personer, og i tolkningen af religiøse oplevelser som udtryk for flow. Tilsyneladende tolkes narrativerne dog ind i en ateistisk ramme, hvor Jesus f.eks. gøres til en slags filosof. De dele af de religiøse narrativer, han ikke finder anvendelse for, forklarer han bl.a. som før-videnskabelige forsøg på at forstå verden, eller som irrelevante detaljer, der kun gav mening i den oprindelige kulturelle kontekst (ib. 58).

4.5.4 Den doktrinære dimension

MC opfatter tilsyneladende ikke tilhørsforholdet til en specifik religions lære som kompatibelt med det autoteliske selv, og fortrækker i stedet en eklektisk metode, hvor den enkelte selv udvælger de ideer (eller memorer), som han eller hun finder brugbare. Jesus, Buddha og andre bruges som inspirationskilder, men de organiserede religioner afvises som brugbare løsninger. MC advarer desuden mod både organiseret religion og kultur, hvis ledere han mener kan finde på at udnytte folks tiltro og respekt for religionen til selv at opnå magt og materielle goder (MC 1994:110).

MCs skepsis overfor religioner og religiøse dogmer betyder dog ikke, at han afviser at de har, eller har haft, en funktion. MC giver udtryk for den mening, at religionerne opstod, da man udviklede en systematisk opfattelse af, hvad livet og verden er. Indtil videnskaben opstod, var religionerne vores vigtigste menneskeskabte bærere af viden. Som han skriver: "In most cultures religion has provided the best-articulate explanation of reality, the one that tried to make sense of the chaotic totality of human experience"(MC 1994:111). Religionerne mangler dog videnskabens evne til selvkorrektion, og er dårlige til at tilpasse sig ny viden. Til gengæld har religionerne den fordel, at de har eksisteret eksisteret i meget længere tid. Det er en fordel, fordi det er de samme problemer, som viser sig igen og igen (ib. 58). Religioner hjælper os desuden med at tro, at vi har kontrol over, hvad der sker, og

giver os grunde til at være tilfredse med vores lod i tilværelsen (MC 2002:7f). Som nævnt opfatter MC frygten for døden som den stærkeste kilde til psykisk entropi, og som et af de problemer, som enhver kultur og religion er nødt til at prøve at besvare. Han mener dog, at selv om nogle religioner håndterer spørgsmålet på en måde, som motiverer prosocial adfærd, så motiverer det oftere til kollektive neuroser, som hæmmer evolutionær fremdrift (MC 1994:333f).

MC knytter som sagt udviklingen af et komplekst selv samt opnåelsen af negentropi i sindet og i verden til sammenspillet mellem differentiering og integration, som han bl.a. mener optræder i forbindelse med flow. En lignende mekanisme mener han at finde i buddhismen, hvor han tolker forestillingen om de ti verdener som et udtryk for graden af kontrol over sindet, og altså ikke som forskellige verdener, man kan genfødes i. MC mener desuden, at man i buddhismen arbejder med differentiering i forsøget på at frigøre sig fra Mayas tre slør, og med integration i kraft af udviklingen af medlidenhed, altruisme og forening af selvet med kosmos. Idealet om udvikling mod højere grader af kompleksitet mener han endvidere at kunne genfinde i zarathustrismen, hinduistisk yoga, kristendom og islam, og han mener, at hvis bare de troende kunne gennemskue de overfladiske forskelle, så ville de indse, at de delte den samme lære. Som kronen på værket knytter han desuden de religiøse idealer til moderne psykologers arbejde med menneskets behov for moral (bl.a. Maslow og Kohlberg), og konstaterer, at deres opdagelser ikke adskiller sig stort fra de religiøse forgængeres (MC 1994:160f).

4.5.5 Den etiske dimension

MC har stor respekt for religionernes rolle i forbindelse med etik og social kontrol, og beskriver moral som det hidtil mest succesfulde forsøg på at styre evolutionen (MC 1994:159f). Uden denne kontrol mener han, at individet ville være i sine drifters og genernes vold, og samfundet ville være præget af "alles kamp mod alle". Som eksempel beskriver han kristendommens syv dødssynder som en måde at styre vores instinkter på, hvorved psykisk energi frigøres til mere komplekse mål. MC mener, at kristendommen deler anbefalingen om moderation i tilfredsstillelsen af drifterne ("den gyldne regel") med praktisk taget alle andre religioner og etiske filosofier. MC er også meget villig til at forklare religiøse forbud ud fra praktiske forhold, og forklarer f.eks. forbud mod sex udenfor ægteskabet som en fornuftig foranstaltning, som sikrer, at der ikke fødes børn, der ligger samfundet til last, eller ikke får tilstrækkelig støtte fra den omgivende familie (MC 1994:107, 164). MC er dog også opmærksom på, at moralske påbud kan blive et problem, og mener tilsyneladende, at den ka-

tolske kirke i middelalderen led under skrupelløse mennesker, der brugte truslen om evig fortabelse til at udnytte de troende (MC 1994:139). Moralske bud, som hverken nu eller da de opstod, har givet rationel mening, eller som er udtryk for bevidst udnyttelse, er dog tilsyneladende ikke inkluderet i MCs opfattelse af religiøs moral, eller også opfatter han blot denne type moralske dogmer som tilhørende den del af religionen, som han affærdiger som sludder og vrøvl, eller som udtryk for ideer, der kun gav mening i den oprindelige kontekst.

4.5.6 Den sociale dimension

MC er skeptisk overfor organiseret religion og repræsentanter for denne, og mener, at religionerne ikke længere kan skabe det nødvendige værdigrundlag. Desuden advarer han mod islam og andre religiøse systemer, hvor tilhørerne kan komme til at identificere sig så meget med deres tro, at de er villige til at dø for den (MC 1994:79), eller hvor de blindt overtager troens dogmer. Som nævnt mener han ikke, at evnen til at kontrollere sindet kan institutionaliseres. Hver gang teknikker til at befri sindet bliver en del af sociale regler og normer, holder de op med at være effektive (MC 2002:21f). MC mener dog, at institutioner der kan hjælpe evolutionen i den rigtige retning er nødvendige, og forslår som nævnt oprettelsen af en form for ny religion baseret på evolution, eller et "Fellowship of the Future".

4.5.7 Den materielle dimension

MC mener, at religiøse billeder via idealiserede fremstillinger kan hjælpe os til at udvikle os i en ønskværdig retning, og at de kan bruges til at bekræfte og afklare identitet (MC 1994:221f). Ellers ser religionernes materielle dimension ikke ud til at spille den store rolle hos MC.

5 Martin Seligman

Jeg har valgt at belyse Martin Seligmans (MS) forfatterskab med udgangspunkt i bøgerne *Learned Optimism* og *Authentic Happiness*. *Learned Optimism*, som fokuserer på fordelene ved optimisme, blev oprindeligt udgivet i 1990 som del af en serie selvhjælpsbøger. I det nyere forord fra 2005 beskriver MS dog bogen som "the foundation of my thinking about Positive Psychology" (MS 2006:iv), og omplacrer bogen som den første i en trilogi. De to andre bøger i den nye trilogi er *The Optimistic Child* fra 1996, som overfører principperne fra den første bog på skolebørn og teenagere, og *Authentic Happiness* fra 2002, som er den bog, der for alvor præsenterer hans visioner for et bredere publikum. I *Authentic Happiness* præsenterer MS principperne for PP, og sætter fokus på den enkeltes mulighed for at skabe mere lykke i sit liv via både optimisme og andre teknikker. Da *Authentic Happiness* både præsenterer flere teknikker og teorier, og da bogen i nogle tilfælde bringer opdateringer ifht. *Learned Optimism*, har jeg valgt at tage udgangspunkt i *Authentic Happiness* og blot supplere med materiale fra *Learned Optimism*. I præsentationen af MS' materiale har jeg langt hen ad vejen valgt at følge den organisation af stoffet, som findes i *Authentic Happiness*, dog med tilføjelsen af særskilte afsnit med fokus på religion i slutningen af præsentationen, hvoraf det ene placerer MS' udsagn om religion i forhold til Smarts syv dimensioner. Desuden har jeg i min præsentation af stoffet fokuseret på de dele af MS' teorier, som jeg især opfatter som relevante i forhold til forståelsen af MS' omtale og brug af religion.

I forhold til skrivestil henvender MS sig ligesom CM til det brede publikum, og gør stoffet levende og vedkommende ved ofte at benytte en narrativ stil. Vi får ikke kun forskningsresultater præsenteret, men de væves ind i personlige beretninger og anekdoter, og gøres forståelige via eksempler og billedsprog. For en jordbunden og kølig dansker kan det til tider næsten ligner omvendelseslitteratur, selv om målet med stilen nok blot er pædagogisk. Bøgerne indeholder desuden tests og øvelser, så læserne undervejs bl.a. kan teste deres eget lykkeniveau, hvilket bidrager til det pædagogiske indtryk. På trods af stilen er MS' bøger betydeligt lettere at gå til end MCs, og indtrykket er mere populærvidenskabeligt end filosofisk.

5.1 Fra tillært hjælpeløshed til positiv psykologi

MS har forsket i depression og tillært hjælpeløshed i mere end 30 år (MS 2002:22), og det er via dette arbejde, at MS blev sporet ind på de teorier, som senere kom til at præge hans arbejde med PP. I 1969 kom MS til at arbejde sammen med Aaron T. Beck, grundlæggeren af kognitiv terapi. Beck gjorde i sit arbejde med depression op med den psykoanalytiske skole, idet han anså de negative tanker for at være *årsagen* til depression, frem for at se depression som f.eks. resultatet af fortrængninger (MS 2006:73f). Dette samarbejde, samt påvirkningen fra grundlæggeren af den kognitive adfærdsterapi, Albert Ellis, kom både til at påvirke MS' arbejde med depression og den senere etablering af PP, hvor kognitiv terapi stadig spiller en stor rolle.

I 1960'erne var MS via sin forskning i tillært hjælpeløshed med til at ændre teorierne om indlæring, og udfordrede hermed også behaviorismen (ib. 23). Videre forskning viste, at nogle individer på forhånd så ud til at være blevet påført tillært hjælpeløshed, mens andre tilsyneladende var umulige at gøre hjælpeløse. Dette fik MS til at interessere sig for psykisk modstandskraft (resilience), og forske i metoder til dels at "immunisere" mod hjælpeløshed senere i livet og dels at fjerne tillært hjælpeløshed (ib. 28ff). Arbejdet udmundede i teorien om henholdsvis optimistisk og pessimistisk forklaringsstil, samt en teori om, at klinisk depression blot er en forværret udgave af den nedtrykte tilstand, som kendetegner pessimister (ib. 28). Ifølge MS er depression en af vor tids store plager, hvilket jeg ser nærmere på i næste afsnit.

5.2 Epidemisk depression og negativ psykologi

MS peger på en række problemer i den eksisterende kultur og psykologi som motiverende for udviklingen af PP. Grundlæggende forholder han sig meget kritisk i forhold til det, han kalder "rotten-to-the-core doktrinet", som han mener at man både kan finde i det kristne dogme om arvesyndens og i Freuds teorier om positiv adfærd som udtryk for kompensation for f.eks. aggression. Han mener, at det er vigtigt at opfatte vore gode egenskaber som lige så autentiske og naturlige som vore negative egenskaber (MS 2002:xf), og er her tydeligvis i tråd med Maslow. Ligesom Maslow opfatter MS det også som problematisk, at psykologien først og fremmest har arbejdet indenfor et sygdomsparadigme. Han mener, at det har været det abnorme og negative, man har fokuseret på, mens det sunde og positive har været negligeret. Denne ubalance angives som værende en del af hans motivation for skabelsen af PP, ikke som erstatning, men som supplement til det, han nogle steder kal-

der ”den negative psykologi”. En anden motiverende faktor er det, MS kalder ”en epidemi af depressioner”. Flere amerikanske undersøgelser har i følge MS vist, at der siden før første verdenskrig er sket en gradvis øgning i risikoen for depression. Der har aldrig tidligere været så mange deprimerede, eller så mange, som har været påvirket af svære og gentagne depressioner. Desuden rammer depression i dag langt yngre mennesker end tidligere (MS 2006:63ff). I *Learned Optimism* forklarer MS den øgede risiko for depression ud fra to faktorer: Den første er den øgede individualisme, og udviklingen af det, han kalder ”det maksimale selv”. Dette nye selv ser han bl.a. som et resultat af alle de valg, vi står overfor i dag. Vi træffer valg om stort og småt, og vi sætter krav, som tidligere generationer slet ikke overvejede. F.eks. er ægteskab ikke blot et spørgsmål om opdragelse af børnene; vi forventer også, at vores partner er spændende, sexet osv. Desuden tiltror vi selv større evner end tidligere, bl.a. evnen til at udvikle og ændre sig. Bagsiden af medaljen er bl.a., at vi i højere og højere grad opfatter nederlag som vores egen skyld (ib. 282ff). Den anden faktor er den mindskede betydning af det, han kalder ”det fælles”, dvs. troen på fædreland, gud og familie, eller et formål, der rækker ud over os selv. I følge MS har mennesket brug for at opleve meningsfuldhed og håb, bl.a. for at kunne finde støtte og bekræftelse af, hvem vi er, når vi oplever modgang. I løbet af de sidste 50 år mener han dog at krige, skilsmisser, sekularisering m.m. har fjernet troen på disse fælles værdier, hvorved nederlag ikke kun opleves som udelukkende vores egen skyld, men også som permanent og altomfattende. Dette mener han udløser hjælpeløshed, modløshed og depression (ib. 284ff). I *Authentic Happiness* udvider MS sin liste over problemer, som han mener bidrager til depression og manglende livsglæde, og tilføjer offermentalitet, urealistisk højt selvværd samt forsøget på at skyde genvej til nydelse via TV, stoffer, tilskuersport, shopping, chokolade, kærlighedsløs sex m.m. (MS 2002:118). Hvis man ser på MS' kritik, deler han en del af sin bekymring med Maslow og andre repræsentanter fra HP, mens andre af hans kritikpunkter netop er rettet mod den selvudviklingskultur, som også blev en del af arven efter HP.

5.2.1 Vejen til lykke

Hvor tidligere tiders filosoffer har grublet over vejen til lykke, har MS og hans kolleger valgt en anden vej: En vej, der er brolagt med statistiske undersøgelser og spørgeskemaer, og som byder på resultater, som i mange tilfælde bryder med populære forestillinger. Det betyder dog ikke, at MS har brudt helt med fortiden. Tværtimod har især Aristoteles' dydslære haft en stor betydning for PP (Brinkmann 2008:24). Som vi skal se i det følgende, arbejder MS da også i lighed med bl.a. Aristoteles med flere typer af lykke. De tre typer, han præsenterer i *Authentic Happiness*, er: Det behageli-

ge liv, det engagerede liv og det meningsfulde liv. Det behagelige liv er et hedonistisk liv fyldt med sanselig nydelse, mens det engagerede liv er det liv, der leves, når man opnår glæde og dyb tilfredsstillelse ved daglig brug af sine evner og styrker. Det meningsfulde liv, hvor man evner at transcender sig selv og engagere sig i en højere mening, er dog i følge MS den højeste, dybeste og mest autentiske form for lykke (MS 2002:14).

Men hvorfor overhovedet søge lykken? I tillæg til de åbenlyse fordele ved lykke frem for ulykke eller apati, er der ifølge MS også mange andre gode grunde til at prøve at opnå mere lykke i sit liv. Positive følelser gør os raskere, de får os til at leve længere, vi bliver mere produktive og tilfredse med vores arbejde (MS 2002:40), vi bliver mere kreative og vellidte (ib. 35f) og vi klarer bedre smerte (ib. 41). At ændre sit liv i en lykkeligere retning er dog ikke ligetil. Mennesker har tilsyneladende en fast kapacitet for evnen til at opleve positive følelser, og ca. 50% af denne kapacitet har vi ifølge MS arvet fra vores forældre. Vi har mulighed for at udnytte vores kapacitet bedre, men på godt og ondt er vi bundet til den kapacitet, som vi er født med. Når vi udsættes for stærkt positive eller negative oplevelser, kan dette midlertidigt ændre vores oplevelse af lykke. Efter et stykke tid vil vi dog vende tilbage til vores følelsesmæssige udgangspunkt, hvadenten vi vinder en million i lotto eller bliver lammet fra halsen og ned (ib. 47f). Af de tilbageværende ca. 50% af vores kapacitet for lykke mener MS, at det kun er ca. 8-15% procent, som er betinget af ydre faktorer som f.eks. penge, udseende, helbred, køn, alder, uddannelsesniveau, intelligens, sociale relationer, ægteskabelig stand og religiøsitet. Helbred og økonomi har stort set ingen betydning, bortset fra hvis vi bor i en meget fattig nation som f.eks. Indien (ib. 49), eller hvis vi har en stærk subjektiv følelse af dårligt helbred (ib. 58). Udseende, uddannelsesniveau, klima, race og køn har ingen betydning, bortset fra at kvinder både er mere glade og mere deprimerede end mænd, fordi de har et større følelsesmæssigt spektrum (ib. 61). Ægteskabelig stand og gode sociale relationer er tæt forbundne med livsglæde, men det er uafklaret, om det er fordi glade mennesker lettere opnår gode relationer, eller om det er relationerne, der gør folk glade (ib. 55f). Religiøse mennesker er tilsyneladende også lidt lykkeligere end ikke-religiøse, men dette vil jeg vende tilbage til i afsnittet om religion. Blandt de faktorer, der kan påvirke folks lykke negativt, nævner MS tabet af en ægtefælle og tabet af et barn i et trafikuheld (ib. 49). Som det fremgår, er mange af disse ydre faktorer enten vanskelige eller umulige at ændre, og tilsyneladende har de også en begrænset betydning for vores lykke. MS anbefaler derfor, at man i stedet arbejder med de forhold, der er under vores bevidste kontrol, og som vi har en direkte mulighed for at ændre. Disse forhold har at gøre med, hvordan vi forholder os til vores fortid,

fremtid og nutid, samt hvordan vi udnytter vore styrker og evner til bl.a. at skabe mening i tilværelsen.

5.2.2 Lykkelige minder

MS gør op med det, han ser som Freuds determinerende syn på barndommen, idet han afviser, at barndommen og fortiden har en så stor betydning for voksenlivet, som man traditionelt har ment (MS 2002:67). En forældres død, forældrenes skilsmisse, overgreb osv. kan ifølge MS have en svag betydning, men han mener ikke, at den slags tildragelser kan bruges til at forklare alverden problemer i voksenlivet. Når der alligevel ofte er en korrelation mellem barndommen og voksenlivet, forklarer han det hellere ud fra arvelige faktorer. Dette gælder også forhold som religiøsitet, konservatisme og kriminalitet. Desuden opfatter han fokus og fordybelse i negative begivenheder, den deterministiske opfattelse af barndommen samt offermentalitet som medvirkende til, at fortiden for nogle er kilde til negative følelser. MS ser alle følelser i forbindelse med fortiden som styret af tænkning og fortolkning (ib. 65), og opfatter det på denne baggrund som muligt at ændre vores forhold til fortiden ved at ændre vores tanker om den. En sådan ændring kan ifølge MS opnås ved at fokusere på de gode ting, ved at tolke oplevelser på en mere positiv måde, og ved at glemme eller tilgive de negative ting (ib. 70ff).

5.2.3 Optimisme og håb for fremtiden

Vore forventninger til fremtiden er ifølge MS stærkt knyttet til det, han kalder forklaringsstil. Hos mennesker med en optimistisk forklaringsstil ses gode hændelser som permanente og universelle, mens problemer opfattes som midlertidige og specifikke. På den måde kan et positivt eksamensresultat af en optimistisk studerende tolkes som udtryk for, at den studerende er genial (vedvarende, generelt), mens en dårlig karakter tolkes som resultatet af, at den studerende bare havde en dårlig dag (forbigående, specifik). Den pessimistiske forklaringsmodel spejler den optimistiske, således af positive hændelser her ses som forbigående og specifikke ("jeg var heldig i dag"), mens problemer ses som vedvarende og generelle ("jeg er altid så dum") (MS 2006:43ff).

I skematisk form kan den optimistiske forklaringsstil fremstilles således:

	Gode hændelser	Dårlige hændelser
Udbredelse	universel	specifik
Permanens	permanent	midlertidig

Forklaringsstil er ifølge MS en af de faktorer, som faktisk bestemmes i barndommen. Undersøgelser peger ifølge MS på, at barnet først og fremmest overtager forklaringsstil fra sin mor. Genetik spiller tilsyneladende ikke ind, og allerede i syvårs alderen er forklaringsstilen ved at være fuldt etableret. Senere påvirkes barnets forklaringsstil også af feedback fra andre, såsom f.eks. faderen og lærere i skolen. En tredje faktor, der ifølge MS har en stor betydning for udvikling af forklaringsstil, er forekomsten af kriser som f.eks. en forælders død eller forældre, der skændes meget eller bliver skilt (ib. 143f). På trods af alle disse ydre påvirkninger opfatter MS dog forklaringsstil som noget, man kan arbejde med og ændre. MS kommer også med flere forslag til metoder, som bl.a. ser ud til at være inspireret af kognitiv terapi, og som bl.a. handler om at identificere og argumentere imod pessimistiske tanker og erstatte dem med mere optimistiske tanker. MS fremhæver desuden utallige fordele ved en optimistisk forklaringsstil, herunder bedre evne til at klare kriser, bedre helbred og bedre resultater på arbejdet, i skolen og i sport (ib. 207ff). På trods af alle disse fordele advarer MS dog også mod uhensigtsmæssig brug af optimisme. Pessimister er måske lidt mere realistiske end optimister (forskningen er stadig usikker), ligesom MS opfatter pessimisme som den rigtige strategi, hvis man f.eks. er sikkerhedsansvarlig på sin arbejdsplads eller skal træffe vigtige beslutninger med vidtrækkende konsekvenser (ib. 107ff).

I *Authentic Happiness* arbejder MS med de to parametre med betydning for forklaringsstil, som bl.a. er præsenteret i modellen ovenfor, mens han i *Learned Optimism* og på UPPPCs hjemmeside også arbejder med parametren ”personalisering”. Personalisering har at gøre med, om man opfatter hændelser som noget, man selv bærer ansvaret for (”jeg har arbejdet hårdt”), eller om ansvaret placeres eksternt (”han stressede mig”). Selv om det styrker optimismen at forklare uheld som andres skyld og lykke som selvskabt, så advarer MS mod at gøre det ukritisk. Man bliver måske nok mere

optimistisk, men det kan have uheldige konsekvenser i forhold til bl.a. manglende ansvarsfølelse og blindhed overfor egne fejl og mangler (MS 2006:52).

5.2.4 Lykke i nuet

MS skelner som sagt mellem ”det behagelige liv” med nydelsen (pleasure) i centrum og ”det engagerede liv” med vægt på tilfredsstillelse (gratification). Nydelse er den momentane oplevelse, man får, hvis man f.eks. spiser en is, mens tilfredsstillelse ifølge MS opnås via flow og brugen af styrker. Nydelse handler mest om at føle, mens tilfredsstillelse handler om at gøre. Problemet med nydelse som vejen til lykke er ifølge MS, at nydelse er kortvarig og uden varig påvirkning af ens lykkeniveau, at man hurtigt opnår indifferens, så man har brug for større og større ”doser”, og at nydelse kan føre til uheldige sideeffekter som f.eks. afhængighed (MS 2002:102ff). I den udstrækning, man opsøger nydelse, opfordrer MS derfor til, at man lærer at udnytte nydelsen optimalt ved hjælp af bl.a. dosering og pauser. Dvs., at man f.eks. kun spiser de tre skefulde is, der er optimalt nydelsesfulde, og ikke hele islagkagen (ib. 106). To andre måder at optimere nydelsen på er ifølge MS de buddhistisk inspirerede metoder ”savoring” og ”mindfulness”. Savoring er et lille nyt felt indenfor psykologien, som arbejder med teknikker, der styrker den bevidste oplevelse af nydelse. Mindfulness er et lidt mere etableret felt, der arbejder med tilstedeværelse i øjeblikket og metoder, der hjælper med til stadighed at opleve verden med friske øjne (ib. 107ff).

En anden metode, som MS anbefaler, er brugen af meditation. Ifølge MS hjælper meditation med at skabe et roligere tempo i sindet, hvilket også gavner evnen til tilstedeværelse i nuet. MS skriver, at han selv dedikeret⁵ har dyrket Transcendental Meditation (TM) i tyve år, og anbefaler TM som den lettest tilgængelige meditationsform for amerikanere. Til gengæld advarer han om, at det ikke er en hurtig løsning. For at få glæde af TM mener han, at man er nødt til at meditere to gange dagligt i mindst tyve minutter over en periode på flere uger (ib. 110).

MS anbefaler altså tre teknikker med østlig inspiration. MS forklarer dog ikke buddhisme eller hinduisme nærmere, da han ikke mener at være kvalificeret til det. I stedet anbefaler han Marvin Levines bog *The Positive Psychology of Buddhism and Yoga* (ib.). I denne bog knytter Levin sit arbejde til PP, og skriver blandt andet: ”Buddhism and Yoga are the quintessential positive psychologies. Indeed, they provide the intellectual framework for such a psychology” (Levine 2000:213). Levine er

⁵ MS bruger ordet ”religious”, men senere bruger han samme betegnelse om en dedikeret jogger. Jeg vælger derfor en ikke-religiøs læsning af ordet.

oprindeligt uddannet psykolog, men har i mange år selv praktiseret yoga og undervist i buddhisme og ”buddhistisk psykologi” under inspiration fra det, der ser ud til at være moderne vestlige buddhister. I Levines udgave af buddhisme er reinkarnation og andre religiøse forestillinger blevet til perifere ideer, som efter smag kan vælges fra, og buddhismen selv er blevet til en ateistisk religion, hvis principper præsenteres som let forenelige med moderne psykologi. I denne psykologiserede og afmystificerede udgave af buddhisme er målet at overvinde lidelsen og opnå sand modenhed via realiseringen af ens sande ”buddha-natur”. Dette er en proces, som bl.a. går via tæmningen af drifter og følelser og overvindelsen af fastgroede forestillinger, og som ifølge Levine munder ud i bedre fysisk og psykisk helbred og større livskvalitet og glæde. Der er dog for mig at se uklart i hvilken grad, MS faktisk støtter Levines udsagn om, at der går en lige linje fra buddhisme og buddhistisk psykologi til PP,.

Som nævnt knytter MS både ”savoring” og ”mindfulness” til nydelse, mens han knytter tilfredsstillelse til oplevelsen af flow, anvendelsen af styrker og følelsen af meningsfuldhed. I præsentationen af flow støtter MS sig til MCs bog *Flow*, som han både anbefaler og citerer fra. MS' eget bidrag til MCs teori er at foreslå, at følelsen af flow måske kan være evolutionens måde at fortælle os, at vi er i gang med at opbygge psykiske resurser (MS 2002:116). De øvrige veje til lykken via tilfredsstillelse ser jeg nærmere på i de følgende afsnit .

5.3 Dyder og styrker

MS ønsker at gøre op med den vægtning af miljøpåvirkninger, som betyder, at dårlige karaktertræk f.eks. blot ses som resultatet af forkert opdragelse og trange kår. I stedet ønsker han en tilbagevendende til den opfattelse, at individet selv er i stand til at ændre og udvikle sig, og at vores karakter er noget, som vi bevidst kan, og bør, udvikle i en positiv retning. MS er opmærksom på, at dette kan virke prækriptivt, hvilket kan opfattes som i strid med princippet om værdineutral videnskab. MS mener dog ikke, at han i praksis fortæller folk, hvad de skal gøre. Efter hans opfattelse oplyser han blot om fordelene ved venlighed, tilgivelse osv., og overlader det til folk selv at afgøre, hvad de vil gøre med resultaterne (MS 2002:125ff).

Som nævnt mener MS, at vi oplever tilfredsstillelse, når vi anvender vore styrker. Styrker definerer MS som et personlighedstræk, dvs. en egenskab, der kan observeres i forskellige situationer og over tid. Desuden regner han kun med de styrker, der værdsættes i deres egen ret, ikke blot som et mål til

at opnå noget andet (ib. 137), ligesom han skelner mellem styrker (f.eks. taknemmelighed) og talenter (f.eks. toneøre). Styrker adskiller sig fra talenter ved at være moralske, kunne læres og opbygges og være afhængige af bevidste valg. Talenter er derimod ikke-moralske, først fremmest medfødte og forholdsvis automatiske (ib. 134).

MS er opmærksom på, at værdier varierer fra kultur til kultur, og at det derfor kan være vanskeligt, om ikke umuligt, at udpege almenmenneskelige værdier. På den anden side udgør studiet af sundhed og positive menneskelige egenskaber en af hjørnesteenene i PP, hvilket gør en fælles referenceramme nødvendig. Denne referenceramme, som senere mundede ud i bogen *Character Strengths and Virtues: A handbook and classification*, var MS og hans kolleger stadig i gang med at udvikle i 2002, da *Authentic Happiness* udkom. Allerede i *Authentic Happiness* præsenterer MS dog en del af det foreløbige resultat af arbejdet. MS og hans kolleger var begyndt med at identificere en række abstrakte dyder samt de styrker, som de opfattede som ledende til dem. Dyderne blev valgt på baggrund af studiet af det, MS beskriver som ”alle verdens større religioner og filosofier”. På baggrund af beskrivelsen i *Authentic Happiness* er det dog uklart hvor omfattende, arbejdet har været, og i hvilken grad de involverede forskere har haft faglige kvalifikationer indenfor studiet af fremmede kulturer og religioner, eller om der blot har været tale om f.eks. folk med en baggrund i psykologien.

Som nævnt var målet med studiet ikke at finde almenmenneskelige værdier, men at finde de dyder, som havde mest udbredelse. De seks dyder, som MS og hans kolleger mente at kunne finde i næsten alle de større traditioner, var: Visdom, mod, kærlighed, retfærdighed, mådehold samt transcendent (MS 2002:132f). Mens dyderne er abstrakte og vanskelige at måle, så mener MS, at det er muligt at måle de styrker, som af forskellige veje fører os mod dyderne. I modellen i *Authentic Happiness* arbejdes der med 24 styrker. I praksis indeholder modellen dog mange flere positive egenskaber, idet den i mange tilfælde samler flere egenskaber i den samme ene styrke, som f.eks. når venlighed og generøsitet opfattes som samme styrke (ib. 137ff).

MS skriver, at han gerne vil tro, at alle er født med et potentialet for at udvikle en hvilken som helst styrke. Samtidig peger han dog på, at ikke alle styrker er lige markante hos alle. Allerede i barndommen begynder nogle styrker at være mere udprægede end andre, og de styrker, som er mest markante og autentiske, kalder MS personens ”signaturstyrker”. Hvis ikke man selv er bevidst om sine signaturstyrker, så opfordrer MS til, at man tester sig frem til dem. Dette kan f.eks. ske ved

først at finde ens fem mest fremtrædende styrker via testen på UPPPCs hjemmeside eller den noget mindre præcise test i *Authentic Happiness*. Herefter skal man ”mærke efter” hvilke af styrkerne, der føles mest autentiske, dvs. hvilke der føles mest naturlige at bruge, og hvilke der giver glæde og energi, når man bruger dem. Disse styrker er ens signaturstyrker, og det er via brugen af disse hver eneste dag, og i så mange sfærer af ens liv som muligt, at man iflg. MS oplever tilfredsstillelse og autentisk glæde (MS 2002:160f).

5.3.1 Transcendens

Som nævnt går vejen mod autentisk lykke ifølge MS ikke via det gode eller engagerede liv, men via det meningsfulde liv. Dette gør dyden transcendens særlig betydningsfuld og interessant. MS beskriver transcendens som den følelsesmæssige styrke, som gør det muligt at række ud over sig selv og opleve forbindelse med noget, som er større og mere permanent. Dette ”større” kan dog være mange ting, herunder andre mennesker, fremtiden, evolution, det guddommelige eller universet. MS forklarer, at han har valgt at kalde dyden transcendens frem for spiritualitet, da transcendens er noget, som man kan nærme sig via både religiøse og ikke-religiøse karakterstyrker. Disse styrker er ifølge MS ”påskønnelse af skønhed og fortræffelighed”, ”taknemmelighed”, ”håb, optimisme, fremsynethed”, ”spiritualitet, følelse af formål, tro, religiøsitet”, ”tilgivelse og barmhjertighed”, ”munterhed og humor” samt ”gejst, passion, entusiasme” (MS 2002:154). Som det fremgår, så optræder mange af disse karakterstyrker også i forbindelse med MS' forslag til, hvordan man forholder sig til fortiden, nutiden og fremtiden. I det følgende skal vi se lidt nærmere på andre veje, religiøse såvel som ikke-religiøse, til transcendens, autentisk lykke og ”det meningsfulde liv”.

5.4 Håbet om en meningsfuld fremtid

Som nævnt opfatter MS depression som en af vor tids største udfordringer, og peger på udviklingen af det såkaldte ”maksimale selv” som en del af forklaringen. I *Learned Optimism* beskriver MS tilhørsforholdet til en fundamentalistisk religiøse gruppe som en mulighed for at undslippe den overdrevne individualisme og medfølgende depression. Et sådant tilhørsforhold kan give adgang til et meningsfuldt liv, men MS opfatter det som en skræmmende mulighed, fordi man dermed også giver afkald på de positive sider ved den øgede individualisme (MS 2006:287). MS foretrækker i stedet en anden løsning, som dels går gennem tillært optimisme, og dels via en bedre balance mellem individet og fællesskabet. Tillært optimisme er nemlig ikke en løsning i sig selv, idet optimisme måske

nok hjælper individet med at nå sine mål, men uden *meningsfulde* mål fortsætter tomheden og meningsløsheden. Balancen mellem individet og fællesskabet kan ifølge MS opnås ved at udnytte det maksimale selvs egen evne til selvforbedring. For at illustrere sit synspunkt sammenligner han det med jogging: Det føles måske ikke rart, når vi starter, mens vi gør det alligevel. Vi ved nemlig, at det er godt for os på længere sigt, og efterhånden lærer vi faktisk at nyde det. På samme måde opfordrer han til det, han kalder ”moralsk jogging”, dvs. nedtoning af ens egen betydning og tilside-sættelse af egne behov til fordel for fællesskabets bedste, fordi dette faktisk gavner en selv i det lange løb. I praksis betyder det et engagement i almennyttige formål, hvor man direkte interagerer med de mennesker, som man hjælper. Man skal altså ud på gaden og tale med de hjemløse og hjælpe individuelt; det er ikke nok bare at give penge til hjælpeorganisationer. Selv om det måske kan være ubehageligt i starten, og selv om man engagerer sig af rent selviske grunde, så lover MS, at det efterhånden vil føles meningsfuldt, at man vil blive både mere glad og rask, og at man vil slippe af med meningsløshed og depression. MS ønsker efter eget udsagn ikke at fortælle læseren, hvad der er meningsfuldt, men mener, at en nødvendig betingelse for meningsfuldhed er, at det er knyttet til noget, der er større end en selv. Jo større et mål, man kan forbinde sig med, desto større grad af meningsfuldhed vil man opnå (MS 2006:287).

I *Authentic Happiness* vender MS tilbage til spørgsmålet om meningsfuldhed. Opfordringen til ”moralsk jogging” er væk, og er tilsyneladende blevet erstattet af ideen om, at autentisk lykke bl.a. opnås ved at nærme sig dyden via brugen af karakterstyrker. Da alle dyderne og styrkerne er udvalgt på baggrund af bl.a. deres moralske og prosociale kvaliteter, er det dog oplagt, at brugen af styrker også let kan gavne andre. Desuden vægter MS stadig behovet for meningsfulde mål, der rækker ud over individet. Hvis man ønsker det meningsfulde liv, og ikke blot det tilfredsstillende liv, er det ikke nok at forfine sine styrker og evner, og at leve et liv i flow. Man er også nødt til at føle, at man tjener et højere formål. Som nævnt mener MS, at én vej til meningsfuldhed og transcendens er via religion, men det er ikke en vej, som MS er i stand til at følge. MS har efter eget udsagn aldrig kunnet tro på en overnaturlig gud, bl.a. fordi det strider mod hans videnskabelige verdenssyn. En anden kilde til meningsfuldhed er andre mennesker, f.eks. ens familie, men som nævnt er muligheden for at skabe meningsfuldhed afhængig af målets størrelse. MS mener, at PP kan vise en sekulær vej til sådanne høje og ædle mål og transcendent mening, og endog til en gud, som ikke er overnaturlig (MS 2002:14). I de to følgende afsnit vil jeg se nærmere på denne påstand om et alternativ til religion, samt på MS' beskrivelse og brug af religion.

5.4.1 Religion som kilde til mening og håb

MS beskriver religion som en ”buffer”, der hjælper folk med at tackle modgang og finde håb, hvad enten det sker ud fra håbet om et bedre liv efter dette, som en abstrakt idé om at være en del af guds plan eller andet. Denne bufferfunktion skulle også gøre sig gældende i forhold til depression, hvor han henviser til undersøgelser, der viser, at faste kirkegængere har mindre risiko for depression end ikke-kirkegængere (MS 2006:203). MS nævner også andre undersøgelser, som knytter andre positive træk til religiøse mennesker, som bl.a. skulle udmærke sig ved mindre brug af stoffer, mindre kriminalitet samt færre skilsmisser og selvmord. Desuden skulle de være fysisk sundere og leve længere. Religiøse mødre til handicappede børn skulle være bedre til at undgå depression end ikke-religiøse mødre, og religiøse skulle i mindre grad blive påvirket af effekterne af skilsmisse, arbejdsløshed, sygdom og nærtståendes død. Religiøse skulle desuden være lidt mere glade og tilfredse med deres liv end ikke-religiøse. MS mener, at religiøse mennesker er raskere og mere prosociale på grund af religionernes forbud mod stoffer, kriminalitet og utroskab, samt deres bud om velgørenhed, mådehold og hårdt arbejde. Sammenhængen mellem religion og glæde, fravær af depression og større modstandskraft mod tragedier forklarer han til gengæld som udtryk for større grad af optimisme og håb hos religiøse mennesker. Hermed går han imod de gængse forklaringer, som har set forskellen som udtryk for de religiøses sociale relationer (MS 2002:59f).

Hvis fordelene ved religion er baseret på øget optimisme og håb, så virker det også oplagt at undersøge, i hvor høj grad forskellige religioner indeholder og formidler disse egenskaber. MS beskriver et forsøg, hvor man ved hjælp af MSs metode til måling af forklaringsstil sammenlignede skriftlige kilder fra henholdsvis russiske jøder og russiske slaver. Her fandt man, at de skriftlige kilder var ens i forhold til optimisme, når det gjaldt det sekulære materiale, mens det religiøse materiale i form af bl.a. bønner og religiøse historier var lagt mere optimistisk hos jøderne. Dette får MS til at overveje, om forskelle i religiøsitet kan påvirke folks oplevelse af håb eller håbløshed, og om forskellen i optimisme kan være med til at forklare, hvorfor jøderne i højere grad emigrerede og dermed undgik forfølgelse, mens slaverne blev tilbage og led voldsomt under undertrykkelse og fattigdom (MS 2006:203f). I en anden undersøgelse udført af Sheena Sethi Iyenger blev forskellige religiøse gruppers optimisme målt ved hjælp af spørgeskemaer, og ved at analysere liturgi, gudstjenester og de historier, der blev fortalt til børn. Resultatet var, at jo mere konservativ en religiøs gruppe var, desto mere optimistisk var den også. Ortodokse jøder og de grupper MS kalder ”fundamentalistiske kristne og muslimer” var f.eks. mere optimistiske end reformerede jøder (MS 2002:60).

På trods af de tilsyneladende store fordele ved religion opfordrer MS dog ikke folk til at konvertere til en fundamentalistisk religiøs gruppe. Som nævnt regner MS religion for at være en af de ”ydre faktorer”, som kun har en begrænset betydning for vores lykkeniveau. Desuden beskriver han religiøsitet som delvist arveligt betinget, hvilket gør det til en af de faktorer, vi ikke nødvendigvis har fuld kontrol over. Sidst men ikke mindst opfatter han det som nævnt som en skræmmende tanke, hvis religiøs fundamentalisme skulle blive vores vej ud af meningsløsheden på bekostning af personlige kontrol og hensynet til individet.

5.4.2 En naturlig religion og en ikke-religiøs gud

MS mener, at en skjult omkostning ved den øvrige psykologis fokus på sygelighed er, at man har svigtet dem, som ikke har kunne finde noget svar i psykologien, og derfor har været nødt til at søge mening og formål med tilværelsen i New Age eller religiøse grupper. Med PP mener han at kunne hjælpe folk med at finde en mening med livet, der rækker ud over folks egne, arbitrære mål, og som nævnt også omfatter mulighed for troen på en ikke-religiøs gud (MS 2002:14). Dette tilbud om meningsfuldhed er ifølge MS ikke tiltænkt dem, der i forvejen finder mening via religion. Tilbuddet er til dem, som ikke er religiøse, og som i lighed med MS kun kan tro på naturen (ib. 257). MS tilbyder altså i lighed med MC en form for ”ikke-religiøs religion”, og er også her med al sandsynlighed påvirket af MCs arbejde. I lighed med MC retter MS da også blikket mod evolutionen som det højeste transcendentale mål. Hvor MC støtter sig til bl.a. Campbell og Dawkins, og på den baggrund opfatter evolution som en udviklingen uden et fast mål, så henter MS sin forståelse af evolution fra Robert Wrights bog ”NonZero”(ib. 260).

Robert Wright er journalist, men har udgivet flere populærvideenskabelige bøger. I 1994 udgav han ”The Moral Animal”, hvor han ud fra et evolutionsbiologisk synspunkt argumenterede for, at moral har en evolutionær dimension, og at moral hverken er tilfældig eller blot et produkt af socialisering (MS 2002:253). MC er dog først og fremmest påvirket af Wrights bog ”NonZero” fra 2000, hvor forfatteren fremfører den teori, at evolutionen favoriserer kompleksitet og ”win-win games” frem for ”win-lose games”, dvs. interaktioner hvor begge parter vinder, frem for interaktioner, hvor den enes gevinst svarer til den andens tab. Dette får Wright til at tro på en lys fremtid, både hvad angår biologisk og kulturel udvikling. MS tager denne idé til sig, og udvikler den ved at foreslå, at negative følelser måske er udviklet til at håndtere ”win-lose games”, mens positive følelser er opstået for at udnytte ”win-win games”. Hvis denne hypotese holder, så er menneskeheden ifølge MS ikke ale-

ne på vej mod en lysere fremtid, men også en fremtid med flere positive følelser. I tillæg til dette optimistiske budskab tilføjer MS desuden det, han kalder en ”teologisk vinkel” på spørgsmålet: Hvis udviklingen går mod stadig større kompleksitet, så går udviklingen også mod større magt, viden og godhed. Disse tre egenskaber, plus verdens skabelse, blev ifølge MS forbundet med Gud i den jødisk-kristne tradition. MS mener ikke, at ideen om en skabende gud giver mening, så denne egenskab ser han bort fra⁶. De sidste tre egenskaber bibeholder han dog og foreslår, at selv om en sådan gud ikke findes i dag, så kan en ikke-religiøs gud med disse egenskaber ses som endemålet for den evolution, der er styret af det naturlige princip, der fodrer win-win games og kompleksitet (MS 2002:254ff).

Robert Wrights forsøg på at forklare alt fra livets opståen til globaliseringen og internettet via teorien om ”non-zero games”, og hans påstand om, at evolutionen har et mål, er ikke overraskende blevet kritiseret fra mange sider. Her skal jeg dog kun kort berøre en flig af den kritik, som er rejst af to af hans kritikere. Michael Shermer, som er videnskabshistoriker og stifter af ”The Skeptics Society”, påpeger at simple teorier, som prøver at forklare ”alting om alting”, i sig selv bør udløse en del skepsis. Desuden beskylder han Wright for ikke at teste sin tese men blot præsentere de data, som bekræfter den (Shermer 2000). Steven Pinker, som er doktor i eksperimentel psykologi og bl.a. anerkendt for sit arbejde med evolutionspsykologi, mener ikke at Wright har ret i, at universet eller den naturlige selektion har et mål eller formål, og at udviklingen af intelligens, samarbejde og en globaliseret verden skulle være det naturlige og uundgåelige endemål for udviklingen. Hvis man endelig skulle tale om et mål, så har den naturlige selektion ifølge Pinker kun det mål at fremme replikation. I den forbindelse er kompleksitet ikke endemålet, men blot en af mange strategier, der hjælper organismer med at øge chancen for replikation. Desuden sætter Pinker spørgsmålstegn ved, om mennesker virkelig søger bredere samarbejde eller en mere kompleks samfundsmæssig organisering. Pinker mener i stedet, at mennesker søger ting så som sikkerhed og livets opretholdelse, og at social kompleksitet blot er én måde at nå disse mål. I sidste ende vil udviklingen ikke uværgeligt gå mod en større grad af lighed og moral, sådan som Wright mener, men fordelene ved samarbejde vil altid blive afvejet i forhold til fordelene ved ikke at samarbejde (Pinker 2002).

6 Wright argumenterer tilsyneladende for, at den menneskelige bevidsthed som det eneste, der kan have krævet en form for guddommelig indgriben (Judis 2000). MS afviser dog eksistensen af en overnaturlig gud, og derfor opfatter jeg ikke Wrights deisme som relevant i forhold til forståelsen af MS' brug.

5.4.3 Religiøse dimensioner

Omtalen af religion fylder noget mindre hos MS end hos MC, og jeg har derfor valgt at behandle de enkelte elementer i Smarts model i samme afsnit i stedet for, som i afsnittet om MC, at give hver dimension sit eget.

Hvis vi ser på *den praktiske og rituelle dimension*, så dyrker MS som nævnt selv transcendental meditation (TM), og anbefaler andre at gøre det samme. TM er dog bevidst tilpasset vestlige forhold, og for flertallet af metodens udøvere opfattes TM tilsyneladende ikke som en religiøs praksis, men som en metode til f.eks. at skabe ro. Det samme ser ud til at være tilfældet hos MS, som også ser ud til at opfatte buddhistisk inspirerede teknikker som anvendelige, uafhængigt af folks tro. I forhold til *den oplevelsesmæssige eller emotionelle dimension* vægter MS håb, optimisme og meningsfuldhed som centrale i forhold til et lykkeligt liv, og han mener, at religiøse menneskers større modstandskraft mod kriser og modgang nettop skulle være betinget af disse egenskaber. Både *den doktrinerne eller filosofiske dimension* og *den narrative eller mytiske dimension* er også centrale i de analyser af religiøse tekster m.m., som nogle af hans kolleger har foretaget i undersøgelsen af forskelle i optimisme og håb mellem forskellige religiøse grupper. Her var resultatet, at jo mere ortodoks eller ”fundamentalistisk” en gruppe var, desto mere håb og optimisme var der også i gruppens skrifter. I forhold til *den etiske eller retslige dimension* kan man inddrage de undersøgelser, MS nævner, der viser, at religiøse mennesker bl.a. skulle være mere prosociale og sunde, hvilket han bl.a. forklarer ud fra efterlevelse af religiøse bud og forbud. Desuden valgte MS og hans kolleger som nævnt at bygge deres arbejde med dyder og styrker på undersøgelser af bl.a. religiøse skrifter. Her mente de at finde om ikke almenmenneskelige værdier, så en lang række fællestræk. Desuden skelner MS som nævnt mellem det gode, det engagerede og det meningsfulde liv, hvor udøvelsen af styrker ses som en af vejene til det engagerede liv. I forhold til religionernes *sociale eller institutionelle dimension* virker MS efter min opfattelse lidt mindre entusiastisk. Godt nok beskriver han sit eget tilbud om ”en ny religion” som irrelevant for folk, der i forvejen finder mening, håb og optimisme i en religion, men han opfordrer ikke folk til at engagere sig i religion, hvis ikke de i forvejen er religiøse. Dels ser han religion som en af de ydre faktorer, som kun har en begrænset betydning for ens lykke, og dels opfatter han religiøsitet som en delvist medfødt faktor. Som nævnt opfatter han det desuden personligt som problematisk, hvis forsøget på at opnå mening via engagement i en religiøs gruppe sker på bekostning af f.eks. personlig frihed. Denne bekymring bliver nok ikke mindre af, at de grupper, der formidler mest håb og optimisme, tilsyneladende også er de mest ortodokse. I forhold

til de religiøse fællesskabers sociale dimension, så valgte MS som sagt at tolke fordelene ved et religiøst tilhørsforhold som baseret på religionernes evne til at formidle optimisme og håb, ikke på de sociale fællesskaber, religionerne tilbyder. *Den materielle dimension* af religionerne omtales ikke.

6 Diskussion og analyse

Jeg vil i de følgende afsnit analysere og diskutere MS' og MCs beskrivelse og brug af religion på baggrund af de teoretiske og forskningshistoriske forudsætninger, som jeg præsenterede i kapitel 3. Da indflydelsen fra Maslow efter min opfattelse er central, har jeg valgt at indlede dette kapitel med at undersøge ligheder og forskelle mellem Maslows religionsteori og den omtale af religion som optræder hos MS og MC. Herefter vil jeg se på brugen af buddhisme og hinduisme, mens jeg i sidste del af analysen vil diskutere mulighederne for at opfatte PP som en religion på baggrund af Vitz' og Brinkmanns klassifikation af HP som religion, samt på baggrund af sammenligning mellem opfattelsen af selvet hos MS og MC og i New Age. De øvrige temaer fra kapitel 3 er indarbejdet i denne overordnede struktur.

6.1 Indflydelsen fra humanistisk psykologi

Som det fremgår, er der en del lighedspunkter mellem generelle træk i HP og PP. Disse ligheder kan på det overordnede plan bl.a. ses i den fælles fokus på positive menneskelige egenskaber, optimale tilstande og i vægtningen af subjektive oplevelser. Disse og andre ligheder har som nævnt fået kritikere til at beskrive PP som ”gammel vin på nye flasker”, men til forskel fra HP, som i høj grad var præget af teoretikere og praktikere, ser PP ud til i højere grad at støtte sig til eksperimentelt arbejde, ligesom PPs brug af aktuelle metoder og teorier fra bla. kognitionspsykologien også bidrager til et mere tidssvarende indtryk.

6.1.1 Inspirationen fra Maslow

Inspirationen fra Maslow kan findes både direkte og mere indirekte hos både MS og MC. Blandt de åbenlyse eksempler på inspiration henviser MS som nævnt direkte til Maslow i forbindelse med kritikken af det, han beskriver som kristendommen og Freuds opfattelse af den menneskelige natur som ond og de negative følelser og impulser som de mest autentiske. MS ønsker ligesom Maslow at erstatte denne opfattelse med en anerkendelse af, at de positive følelser og impulser er lige så oprindelige og ægte. En anden lighed mellem MS, MC og Maslow er, at de alle tre beskriver meningsfuldhed og besiddelsen af en religion eller livsfilosofi som almenmenneskelige behov. Hos Maslow tilhører behovet for mening selvaktualiseringsbehovene, som er de behov, der typisk først opstår, når de lavere behov i behovspyramiden er tilfredsstillet. Hos MS kan man se en parallel i skelnen

mellem ”det behagelige”, ”det engagerede” og ”det meningsfulde liv”. Hvor ”det behagelige liv” handler om nydelse og tilfredsstillelse af især de behov, Maslow beskriver som mangelbehov, så handler ”det engagerede liv” om brugen af evner og styrker, mens det ”meningsfulde liv” handler om at transcendere sig selv og finde mening i noget større. Set i forhold til Maslows behovsteori kan man altså opfatte både det ”engagerede” og ”det meningsfulde liv” som relateret til en realisering af vækstbehov og dermed selvrealisering.

Også i forhold til det ideelle selv er der en lang række ligheder, især mellem Maslow og MC. Som det fremgår, knytter både Maslow og MC en lang række positive egenskaber til deres idealtyper, og da de begge samtidig knytter disse positive egenskaber til værdier, de mener at kunne finde i de store religioner, er det ikke overraskende, at der er store ligheder. MS vælger en lidt anden indgangsvinkel til spørgsmålet om værdier og positive menneskelige egenskaber, idet han ikke tager udgangspunkt i ideelle individer, men i stedet går direkte til de store religioner og filosofier for her at identificere de menneskelige kvaliteter, som værdsættes i flest kulturer. Selv om denne indgangsvinkel virker mere overbevisende, omfattende, og i hvert fald på overfladen mindre kulturafhængig, så bliver resultatet langt hen af vejen det samme som hos MC og Maslow.

Der, hvor MS tilsyneladende adskiller sig mest fra de to andre, er i afvisningen af, at det er muligt at identificere almenmenneskelige værdier. Både Maslow og MC ser ud til at have den opfattelse, at religionerne essentielt har den samme lære, også selv om de religiøse grupper af den ene eller anden grund ikke anerkender eller indser dette.

En anden lighed mellem Maslow og MC kan ses i beskrivelsen af metoder til realisering af idealselvet. Både MC og Maslow anbefaler, at man fordyber sig og lader sig opsluge af aktiviteter, at man frigør sig fra traditioner og autoriteter, at man identificerer og lytter til et mere autentisk selv, samt at man udvikler sine evner og sit potentiale indenfor områder, der interesserer én. Som nævnt arbejder de desuden begge med en særlig bevidsthedstilstand, som de opfatter som fordrende for udviklingen af et mere ideelt selv. Disse særlige bevidsthedstilstande vil jeg se lidt nærmere på i det følgende, da de spiller en særlig rolle i de to teoretikers opfattelse af religion.

6.1.2 Højdepunktoplevelser, flow og religion

Som nævnt i afsnit 3.3.2 er der en række forskelle mellem den måde, som højdepunktoplevelser og flow er defineret. På den baggrund opfatter jeg det som rimeligt at betragte det som to forskellige fænomener. I vores sammenhæng er det dog relationen til religion, som er interessant, og på dette område er der en række ligheder, som jeg vil se lidt nærmere på i det følgende.

Både Maslow og MC beskriver oplevelserne som naturlige, mere eller mindre alment tilgængelige (selv om nogle mennesker sjældent eller aldrig har denne type oplevelser), forbundet med realiseringen af et mere uafhængigt og positivt selv, og som oplevelser, der tidligere ofte er blevet tolket religiøst. For Maslow er de kilden til religion via mystikeren eller profetens oplevelser. Hos MC beskrives flow blandt andet som undskyldningen eller motivationen bag dyrkelsen af ritualer og udøvelsen af religiøse teknikker som f.eks. meditation og yoga. Desuden beskriver begge forfattere oplevelsen af forening med noget større som et muligt element i oplevelsen, ligesom de begge afviser, at denne oplevelse kræver en religiøs forklaring, selv om religiøse mennesker ofte giver en sådan. Selv om højdepunktoplevelser og flow defineres forskelligt, er begge forfattere altså enige om, at en række religiøse oplevelser kan forklares på baggrund af deres eget begreb. MS inkluderer også flow i sin model for "det engagerede liv" med henvisning til MCs forfatterskab, og hans eneste eget bidrag til emnet, er tilsyneladende forslaget om, at følelsen af flow er evolutionens måde at fortælle os, at vi er i gang med at opbygge psykiske resurser. På den måde kan flow også knyttes til MS' idé om, at evolutionen er på vej i en entydigt positiv retning, og at de positive følelser er med til at vise os, hvor der er mulighed for vækst og "win-win games".

Som nævnt spiller højdepunktoplevelser og flow også en rolle i Maslows og MCs beskrivelse af, hvordan et mere ideelt selv udvikles. Hos Maslow ses højdepunktoplevelser som kendetegnende for selvaktualiserende mennesker, og som fordrende for den særlige måde at opfatte verden på, som han mener, at disse mennesker besidder. Han udtrykker desuden den opfattelse, at disse egenskaber kan få andre til at opfatte selvaktualiserende mennesker som personer, der følger gud. Mest central for hans religionsteori er dog, at højdepunktoplevelser ifølge Maslow kan inspirere selvaktualiserende mennesker til at optræde som religionsstiftere. En parallel kan ses hos MC, som forstår flow som det essentielle i religiøse teknikker så som bl.a. meditation, og som knytter flow til udviklingen af det autoteliske selv og T-personligheden. Denne idealpersonlighed knytter han desuden til en religiøs kontekst ved at hævde, at fortidens bohisattvaer, vismænd og helgener kan forstås som

eksempler på sådanne. I begge tilfælde er der altså tale om, at en særlig type oplevelser er knyttet til en bestemt type personer, som bl.a. på baggrund af denne type oplevelser kan optræde som religiøse eksperter eller religionsstiftere. Desuden knyttes disse idealpersoner til formidlingen af en bestemt type værdier og praksis, som opfattes som fælles og essentiel for alle de store religioner.

Maslow og MC ser altså ud til at dele en række forestillinger om det essentielle i religionerne. I forhold til organiseret religion gør noget lignende sig også tilfældet. Maslow ser religionernes egentlige rolle som formidling af højdepunktsoplevelser, eller rettere, at hjælpe folk med selv at få adgang til disse på egen hånd. Når religioner bliver overtaget af organisatorer, går det dog ifølge Maslow ofte galt, og folk ender med at tage afstand fra mystikere og mystiske oplevelser og i stedet dyrke tomme symboler. MC ser ud til at nære lignende tanker. På den ene side opfatter han teknikker til at frigøre sindet som det essentielle i spiritualitet, men samtidig ser han forsøget på institutionalisering af religioner og andre systemer, der har til formål at skabe kontrol over bevidstheden, som ikke alene umuligt men også farligt: Dels bliver de oprindelige ideer ”forurenede”, og dels kan det føre grusomheder med sig, hvilket han mener er sket i forbindelse med institutionaliseringen af Freuds, Marx' og Jesu ideer. Desuden lægger MC vægt på, at det ikke er tilstrækkeligt at overtage mening udefra eller at kende teorien. Hver enkelt menneske må selv aktivt finde mening, bl.a. via en eklektisk tilgang til eksisterende religioner og filosofier, ligesom religiøse teknikker kræver aktiv brug, ikke blot teoretisk viden, for at være virksomme.

6.1.3 Flow som forklaring af mystik

Som det fremgår ovenfor, er der en del lighedstræk mellem flow og højdepunktsoplevelser, når vi ser på, hvordan de to teoretikere forbinder fænomenerne med religion. På den baggrund finder jeg det oplagt, at den kritik, der har været rettet mod Maslows religionsteori, også er relevant i forhold til MC. Som det er tilfældet hos Maslow, så fjerner MC mystiske og andre religiøse oplevelser fra deres religiøse kontekst, og forklarer dem i stedet ud fra den samme ene psykologiske tilstand. En sådan tilgang kan ikke alene beskyldes for at ignorere betydningen af den sociale kontekst, som oplevelserne indgår i, men må også opfattes som reduktionistisk. Desuden er det som hos Maslow problematisk, når MC på baggrund af skriftlige kilder mener at kunne identificere den samme type oplevelser på tværs af kultur og tid. Det er muligt, men bestemt ikke oplagt, at de tilsyneladende enslydende beskrivelser faktisk dækker over oplevelser af samme type, og at der er tale om den samme type oplevelse - i hvert fald på det kemiske plan. Men at affærdige den religiøse kontekst som

”mumbo jumbo”, uvæsentlige kulturspecifikke detaljer, eller som blot en undskyldning for at fordybe sig i flowaktiviteter, er hverken nok til at påvise flow som en almenmenneskelig tilstand, eller til at levere en fyldestgørende forklaring på den psykologiske eller sociale dimension ved mystiske oplevelser. Desuden er det oplagt, at MCs teori om flow højst kan ses som et mindre bidrag til forklaringen på, hvorfor folk vælger at fordybe sig i religiøse teknikker og systemer. Sat på spidsen, er det efter min opfattelse ikke meget mere tilfredsstillende at bruge flow til at forklare, hvad der motiverer folk til at meditere, end det er at bruge seksualdriften som forklaring på eksistensen af tantriske sexriter. Flow kan måske have en betydning for forståelsen af religion, men det er efter min opfattelse ikke nok til at forklare, hvorfor folk f.eks. vælger at meditere frem for at dyrke tantralsex eller synge gospel.

6.1.4 En fælles kerne i alle religioner

Et andet punkt, hvor kritikken af Maslow også er relevant i forhold til MC, er i spørgsmålet om en fælles essens eller kerne i alle religioner. Som nævnt mener MC, at alle former for spiritualitet er et forsøg på at reducere psykisk entropi (dvs. lidelse eller uorden), at befri bevidstheden fra genernes tyranni, at udvikle større kompleksitet i sindet, at skabe harmoni mellem den enkeltes konfliktende ønsker og mellem mennesker, og at skabe mening i livets tilfældige begivenheder. Desuden mener han tilsyneladende i lighed med Maslow, at hvis blot de troende kunne gennemskue det, han åbenbart opfatter som ”overfladiske forskelle”, så ville de også indse, at de delte den samme lære. MCs idé om, at religionerne deler en fælles essens, harmonerer altså meget godt med Maslow og udbredte forestillinger indenfor New Age. Som religionsvidenskabelig teori er ”common core” teorien dog som beskrevet i afsnit 3.5.3 håbløst forældet. På den baggrund virker det oplagt, at ikke alene MCs påstand om en fælles kerne i alle religioner, men også hans tolkning af forskelligartede fænomener som udtryk for flow, næppe ville overleve en grundig og nuanceret granskning. MCs ønske om at arbejde tværfagligt er bestemt sympatisk, men som eksemplet med brugen af ”common core” teorien antyder, så kræver tværfagligt arbejde ikke alene at den enkelte teoretiker benytter ideer fra andre fagområder, men også at teoretikeren har et indgående kendskab til forskningstraditioner, metoder og teorier indenfor dette fagområde. I de tilfælde, hvor man benytter materiale fra andre fagområder til at styrke sine egne teser, må dette anses for at være særligt vigtigt.

6.2 Vestlig buddhisme og hinduisme

Som nævnt var Maslow bl.a. inspireret af zenbuddhisme og taoisme. Hos både MC og MS spiller østlige religioner også en rolle, selv om det er mest markant hos MC. Hos MC benyttes begreber og principper fra buddhismen direkte i forbindelse med forståelsen af verdens tilstand, udviklingen af et mere optimalt selv, og realiseringen af en mere optimal verden. MCs brug og forståelse af buddhisme bærer dog tydeligt præg af at være en moderne vestlig tolkning, og er altså både psykologiseret, sekulariseret og demystificeret. Dette er især tydeligt i forhold til koblingen mellem forestillingen om "Mayas slør" og Dawkins teser om gener og memer (idet der ser ud til at være en oversættelse af buddhismens idé om lidelse til begrebet "entropi", i forståelsen af meditation og andre teknikker som dyrkning af flow, og i tolkningen af buddhismens "ti verdener" som udtryk for graden af kontrol over sindet.

Hos MS er indflydelsen fra østlige religioner lidt mere indirekte. MS dyrker selv TM, men opfatter i lighed med de fleste udøvere blot TM som en teknik, der kan benyttes uafhængigt af tro. MS anbefaler i tillæg til TM også de buddhistisk inspirerede teknikker mindfulness og savoring, men heller ikke her ser han ud til at opfatte teknikkerne som religiøse. For de, der ønsker at vide mere om buddhisme, anbefaler han bogen *The Positive Psychology of Buddhism and Yoga*, da han ikke selv mener at vide nok om emnet. Som beskrevet i afsnit 5.2.4 er denne bog dog ikke en introduktion til klassisk buddhisme, men en introduktion til vestlig buddhisme skrevet af en entusiastisk udøver. Det er derfor heller ikke overraskende, at bogen præsenterer en introduktion til buddhisme og yoga, som er ligeså psykologiseret, sekulariseret og demystificeret som den buddhisme, vi møder hos MC. Til gengæld kan det undre, at MS anbefaler bogen uden forbehold eller forklaringer, når forfatteren selv beskriver buddhisme og yoga som "the quintessential positive psychologies" og kæder egne ideer sammen med PP.

De to forfatters brug og tolkning af buddhisme og hinduisme rejser for mig at se en interessant problematik, som også gælder andre retninger indenfor psykologien, som benytter sig af religiøst inspirerede teknikker eller ideer. På den ene side må man ud fra et religionsvidenskabelig synspunkt konstatere, at enhver nytolkning af en religion har sin egen legitimitet, og at diskussioner om, hvad der f.eks. er "sand buddhisme", ligger udenfor religionsvidenskabens område. Vi kan sammenligne nye tolkninger med ældre, vi kan påvise forskelle og ligheder, og vi kan undersøge hvilken betydning, andre religiøse eller sekulære strømninger har haft for f.eks. udviklingen af vestlig buddhisme.

Spørgsmålet om ”sandhed” må vi dog overlade til de religiøse selv. På den anden side præsenterer PP og andre retninger indenfor psykologien sig som videnskabelige, og opfordrer endda i nogle tilfælde til tværfagligt samarbejde. For mig at se måtte et sådant samarbejde med PP nødvendigvis også inkludere en problematisering af PPs egen forståelse og brug af religion, herunder dens brug af buddhisme, og den mere eller mindre indirekte legitimering af buddhismen som mere ”psykologisk valid” eller ”kompatibel med et videnskabeligt verdenssyn” end andre religioner. Den slags analyser af psykologien er som nævnt sjældne, men hvis PP virkelig ønsker at inddrage og forholde sig videnskabeligt til religion, og at arbejde tværfagligt, så kræver det efter min opfattelse, at man begynder med at undersøge PPs implicitte religionsteori og religiøse præferencer. Ført herefter kan man efter min opfattelse gøre et reelt forsøg på at udvikle en troværdig, videnskabelig og værdineutral religionsteori.

6.3 Positiv Psykologi som religion

Som det fremgik af afsnit 3.4, så mener jeg ikke, at det er lykkedes hverken Vitz eller Brinkmann at foretage en overbevisende klassifikation af HP som religion. De to forsøg rejser dog nogle spørgsmål, som jeg finder relevant at se nærmere på i forhold til PP. Indledningsvis vil jeg undersøge, i hvilken grad PP har samme problemer med at definere selvet, som det ifølge Vitz var tilfældet i PP. Herefter vil jeg med udgangspunkt i Brinkmanns beskrivelse af HP som forbrugersamfundets religion se lidt nærmere på, hvordan PP passer ind i denne kontekst. Afslutningsvis vil jeg undersøge i hvilken grad, PP kan opfattes som en del af selvspiritualiteten via en sammenligning med New Age.

6.3.1 Selvets afhængighed af biologi og kultur

Som nævnt i afsnit 3.4 kritiserer Vitz bl.a. HP for, at man i forsøget på at identificere et autentisk selv sorterede så mange faktorer fra, at man i praksis endte op med et selv, som ligner det, der i kristendommen kaldes sjælen. Hvis vi retter blikket mod MC og MS, så kunne man hævde, at man også her har en uklar definition af selvet, og en alt for stor tiltro til selvets mulighed for at frigøre sig fra sine kulturelle og genetiske rammer. Dette gælder især MC, som beskriver gener, memer og egoet som noget, der skal overvindes, til fordel for det autoteliske selv. Dette selv opfattes dog stadig som *påvirket* af gener, memer og egoet, selv om det menes at have opnået en form for autonomi. Hos MS har vi ikke en selvstændig beskrivelse af selvet, men hvis vi ser på MS' model for lykke i afsnit 5.2.1, så har MS tilsyneladende en lidt større tiltro til den determinerende betydning af biologi

og kultur, end det vi ser hos MC og Maslow, og en lidt mindre tiltro til individets mulighed for frie valg. Til gengæld er grænsen mellem gener og kultur uklare. Hos MS ses flere forhold, f.eks. politisk orientering, som ellers ofte opfattes som socialt betinget, som udtryk for arvelige forhold. Samtidig er kulturens rolle lidt uklar, da MS bl.a. beskriver uddannelsesniveau, sociale relationer m.m. som ydre faktorer, som kun har begrænset betydning for vores lykkeniveau. Det er muligt, at MS mener, at disse faktorer har betydning for andre områder af vores liv, men på dette meget vigtige område er de altså stort set ubetydelige. Som nævnt mener MS, at ca. halvdelen af vores kapacitet for lykke er medfødt og dermed mere eller mindre genetisk bestemt, mens de resterende ca. 40% åbenbart kan påvirkes af bevidste valg. MS anerkender altså betydningen af både gener, kultur og frie valg, selv om især kulturens rolle virker nedtonet, mens tiltroen til individets mulighed for selv at forme sit liv virker forholdsvis stor.

6.3.2 Positiv psykologi og forbrugersamfundets religion

Som beskrevet i afsnit 3.4.1 støtter Brinkmann sig bl.a. til Kvale i sin behandling af HP, *som om* det var religion. Kvale peger som nævnt på, at religion og psykologi deler en række fællestræk: Både religion og psykologi forsøger at besvare livets basale spørgsmål, de tilbyder et verdenssyn, de kommer med bud på det gode og rette liv, de bidrager med teknikker og begreber til at organisere både det indre og det sociale liv, osv. Med disse ligheder in mente virker det efter min opfattelse ikke urimeligt, at Brinkmann med udgangspunkt i Geertz' religionsdefinition mener, at HP kan opfattes som "et kulturelt system og en social institution, som styrer og fremmer idealfortolkninger af tilværelsen og idealpraksis". HP kvalificerer dog ikke som religion, da selvet ikke på overbevisende vis kan ses som en "påstået transempirisk magt". Denne mangel forhindrer dog ikke, at HP kan siges at optræde, *som om* der var tale om en religion, eller at HP erstatter religionernes rolle på en række områder.

Som jeg har argumenteret for i bl.a. afsnit 6.1, så deler PP en række fællestræk med HP. I den udstrækning, HP kan siges at være påvirket af protestantismen, virker det oplagt, at noget lignende også ville kunne påvises i forhold til PP. Betydningen af denne påvirkning vil jeg dog ikke beskæftige mig med her, da det ligger udenfor denne opgaves fokus. Til gengæld opfatter jeg det som relevant, at PP nok har vundet en del af sin popularitet indenfor selvudviklingskulturen i kraft af, at PP har kunnet trække på forestillinger, antagelser og værdier, som allerede eksisterer i det brede samfund. Da PP samtidig har været i stand til at fremstå som mere videnskabeligt funderet end HP, og i

højere grad har været i stand til at operationalisere sine principper ved hjælp af tests m.m., er det heller ikke overraskende, at et arbejdsmarked som allerede er præget af krav om omstillingsparathed, fleksibilitet, selvledelse samt kompetance- og selvudvikling, har vist interesse for PP. Hvor HP længe har leveret teorier og værdier til forbrugersamfundet selvudviklingskultur, lover PP at levere evidensbaserede og målbare resultater, som kan ses på bundlinjen.

Hvis vi ser på PP som en mulig ”reformator” af forbrugersamfundets værdier og strategier for forvaltning af selvet, rejser der sig for mig at se en række interessante spørgsmål: PP er måske nok vokset ud af HP, men som vi ser hos MS og MC, så forholder de sig begge kritisk til visse elementer i selvudviklingskulturen, som f.eks. New Age og det, de opfatter som useriøse ”genveje” til det lykkelige liv. Dels ønsker de begge, at psykologien skal bidrage til en større grad af videnskabelighed indenfor selvhjælps- og selvudviklingskulturen, og dels opfatter de selvudviklingskulturen og den øgede individualisme som en del af problemet. En del af løsningen er ifølge både MC og MS en bedre balance mellem det individuelle og det fælles, og en genetablering af meningsfuldhed via identificeringen med mål, der transcenderer individet. Om en sådan reformation af selvudviklingskulturen er mulig, og om den i givet fald vil bringe selvudviklingskulturen nærmere det, vi forstår ved religion, eller det, vi forstår ved videnskab, det må tiden vise.

6.3.3 Positiv Psykologi og New Age

Både MC og MS kan, som beskrevet i afsnit 6.3.1, i lighed med HP beskyldes for at nære alt for stor tiltro til selvets mulighed for autonomi. Ingen af dem afviser dog betydningen af arv og miljø, eller tillægger selvet muligheder, som rækker ud over, hvad der kan rummes indenfor psykologien. Hos både MS og MC tiltros selvet stor indflydelse på egen udvikling og en stor grad af autonomi, men selvet tillægges hverken en guddommelig rolle eller evnen til på mere eller mindre magisk vis at påvirke den ydre verden. Som MS og MC argumenterer for, så handler meget om, hvordan vi tolker vores oplevelser, men hverken MC eller MS hævder, at vi kan ændre den ydre verden alene ved tankens kraft. Begge forfattere ser desuden ud til at have et ateistisk verdenssyn, hvor mennesket ses som en integreret del af resten af universet, ikke via en spirituel forbindelse, men i kraft af menneskets plads i den naturlige evolution. I spørgsmålet om autoritet ser MC og MS også ud til at adskille sig fra New Age: Hvor man i New Age typisk opfatter selvet som den højeste autoritet, så overlader MS og MC det godt nok til folk selv at vælge deres egen vej til lykke, men statistiske undersøgelser m.m., bruges til at fremhæve, at visse veje med større sandsynlighed bringer det ønske-

de resultat. Subjektive oplevelser er vigtige, især i forhold til personens oplevelse af sin egen situation, men de er ikke den højeste autoritet i spørgsmål, der omhandler faktuelle forhold.

Som både Brinkmann og Vitz er inde på i afsnit 3.4, spiller selvet en central rolle i HP, og som omtalt ovenfor, så radikaliseres dette i New Age, hvor selvet transformeres til det, man på baggrund af Geertz' religionsdefinition kan kalde en "transempirisk magt". Hos MC og MS er selvet også centralt placeret, men begge kritiserer det, de opfatter som usund selvcentrering og overdreven individualisme. De mener som nævnt, at menneskets har et behov for en mening og et mål med sin tilværelse, som rækker ud over individet selv. Det kræver et mål, som er så meningsfuldt, at den enkelte kan organisere hele sit liv i forhold til det. Hos både MS og MC falder valget på fortsat positiv evolution, og det virker derfor oplagt at rette blikket mod evolutionens rolle i eftersøgningen af en eventuel transempirisk magt.

6.3.4 Evolution som transempirisk magt?

Som beskrevet i afsnit 3.5.4 har evolutionsteorien haft stor betydning for vestlig tænkning og religion, hvilket i dag både er synligt indenfor New Age og selvudviklingskulturen, og i den vestlige kultur som sådan. I MCs og MS' værker er evolutionstanken dog særligt fremhævet, og optræder på flere niveauer: Både MC og MS er påvirket af HPs ideal om selvudvikling, og ser ud til at dele HPs forestilling om, at ethvert individ ikke alene besidder et potentiale for udvikling, men også et behov for at udvikle sig. På det mere overordnede plan benytter begge forfattere evolutionsteori til at forklare både den naturlige og kulturelle udvikling, samt hvilke konsekvenser dette har for både samfund og individ: Hos MC optræder evolutionsteori i form af Dawkins' teser om gener og memer som et vigtigt element i forklaringen på, hvorfor mennesket ikke altid handler til sit eget bedste, og hvorfor bl.a. religion er nødvendig, for at vi kan leve i harmoni med os selv og hinanden. Hos MS har Wright og hans tese om udvikling mod stadig større grad af kompleksitet og win-win games tilsyneladende en lignende funktion som bagvedliggende forståelsesramme, omend MS har en større tiltro til, at evolutionen er på vej i den rigtige retning. Evolution og udvikling i bredere forstand må altså opfattes som et meget centralt tema hos begge, og kunne med lidt god vilje opfattes som "an object of devotion".

Lidt vanskeligere bliver det dog, hvis man skal argumentere for, at evolution optræder som en "transempirisk magt" hos de to forfattere. MC tilskriver efter min opfattelse ikke evolutionen nogen spe-

cielle egenskaber som antyder, at han opfatter evolution som andet end et naturligt princip. Man kan diskutere fornuften i at tage udgangspunkt i Dawkins' gen- og memteori, ligesom koblingen til buddhisme og forsøget på at udlede etiske retningslinjer fra evolution må opfattes som temmelig alternativt, i hvert fald set fra et naturvidenskabeligt synspunkt. Dette gør dog ikke i sig selv MCs brug af evolutionsteori religiøs, ligeså lidt som f.eks. socialdarwinismen i sig selv er religiøs. I MCs perspektiv er evolution et naturligt princip; evolutionen har ikke et mål eller formål, og det er op til os selv at tage initiativ, hvis vi ønsker, at udviklingen skal gå i en bestemt retning.

Lidt anderledes ser det ud hos MS, som med udgangspunkt i Wrights win-win teorie åbenbart ser både den kulturelle og den biologiske udvikling som styret af et princip om udvikling mod stadig højere grad af kompleksitet og win-win games. For MS er fortsat positiv evolution dermed ikke noget, der nødvendigvis *kræver* en bevidst indsats. Til gengæld tillægger MS meningsfulde mål, optimisme og håb en så central betydning for den personlige lykke, at identifikationen med fortsat positiv evolution også må anses for central. Wrights tese har sine problemer, men i forhold til den måde, som MS benytter den, så er der ikke tale om en religiøs tolkning.

Sammenfattende vil jeg konstatere, at evolutionstanken fylder meget hos begge forfattere, og man kan argumentere for, at evolutionstanken fungerer som den overordnede forståelsesramme. Til gengæld mener jeg ikke, at evolution optræder som transempirisk magt hos hverken MC eller MS.

7 Konklusion

I indledningen af denne opgave formulerede jeg to spørgsmål, på baggrund af hvilke jeg ønskede at belyse den rolle, religion spiller i positiv psykologi. Det første af disse spørgsmål lød således:

”Hvordan beskrev positiv psykologis stiftere, Csikszentmihalyi og Seligman, begrebet religion, og hvordan bruger de religion i deres teorier i relevante værker før og umiddelbart efter etableringen af positive psykologi?”

Som det fremgik af de forgående afsnit, var det muligt at udpege fire værker, som i særlig grad har haft betydning for etableringen af PP. I disse værker kunne deslige identificeres en række udsagn om religion og eksempler på, hvordan de to forfattere bruger religion i deres teorier. Via den efterfølgende analyse var det desuden muligt at tolke og analysere forfatterens brug og omtale af religion på baggrund af eksisterende teorier og forskningshistoriske resultater. På baggrund af denne analyse blev det klart, at selv om de to forfattere deler en række synspunkter, så beskriver og bruger de ikke religion ens. Jeg har derfor valgt at redegøre særskilt for de to forfatteres synspunkter, ligesom jeg har valgt at se på forfatterens beskrivelse af religion og brug af religion som to selvstændige spørgsmål.

7.1 Csikszentmihalyis beskrivelse af religion

MC definerer ikke begrebet religion, men forholder sig til fænomenet religion på baggrund af, hvad han opfatter som religionernes fælles essens og funktion. I omtalen af religion forholder han sig først og fremmest til de store verdensreligioner, men ser ud til at mene, at også ideologi, filosofi, litteratur og psykologi i nogle tilfælde kan have samme funktion som religion. Metafysik regner han ikke for essentielt for religions indhold eller funktion, men psykologiserer, sekulariserer og rationaliserer i stedet religionernes budskaber, så de passer med bl.a. moderne psykologi.

Ifølge MC har religionerne tidligere beskyttet os mod kaos, lidelse, meningsløshed, dødsangst m.m., samt tilfredsstillet vores behov for at forstå verden og opfatte vores egen eksistens som meningsfuld. Dette har religionerne blandt gjort ved at indgyde os følelsen af at være forbundet med noget, der er større end os selv. Desuden har religionerne spillet en essentiel rolle i forhold til etik og social kontrol, foruden hvilken vi ville være blevet overladt til vores uhensigtsmæssige drifter og ”alles

kamp mod alle". For MC er religionernes fælles essens og vigtigste funktion at hjælpe individet med at opnå kontrol over krop og sind, så den enkelte kan frigøre sig fra genernes, kulturens og egoets tyranni. Først hvis individet opnår denne autonomi bliver det muligt at opnå såvel indre som ydre harmoni.

I dag har videnskaben ifølge MC efterhånden overtaget religionernes rolle som forklaringsmodel, hvilket sammen med bl.a. sekulariseringen har betydet, at vi i ikke længere tager religionerne alvorligt. Når myterne ikke harmonerer med videnskaben, så kasserer vi hele religionen. Desværre er der dog ikke trådt noget andet i religionernes sted, som kan opfylde religionernes hidtidige funktion. De religiøse grupper, der stadig eksisterer, er desuden i mange tilfælde værre end ingenting. I stedet for at hjælpe folk til at opnå autonomi, selvkontrol og harmoni, bidrager de blot til undertrykkelse og formørkelse.

MC mener, at vi stadig kan lære noget af de gamle religioner. Religionerne forholder sig til almenmenneskelige problemstillinger, som er lige så aktuelle i dag, som da religionerne opstod. Hvis man evner at destillere sig frem til det essentielle i religionerne, så vil man indse, at deres lære og teknikker i praksis er den samme, samt at religion og videnskab ikke behøver at blive opfattet som modsætninger. For at få glæde af de religiøse teknikker og erfaringer i dag, er vi dog nødt til at sortere det essentielle fra det uvæsentlige og at genformulere metoder og lærer, så de passer til vor tid. Vejen til frihed, glæde og harmoni går ikke via accepteret mening eller tro, men via personlig erfaring, koncentration, øvelse og hårdt arbejde. Andre kan inspirere, som også MC prøver, men den enkelte må selv finde sin egen vej.

7.1.1 Csikszentmihalyis brug af religion

MC bruger sine teser om religion og religionernes fælles essens til at sansynliggøre, at hans egne ideer i virkeligheden er en moderne opdatering af teknikker og værdier, som har haft almenmenneskelig udbredelse på tværs af tid og kultur. Således bruger han f.eks. religiøse beretninger til at påvise flow som et tværkulturelt fænomen. Tilsvarende bruger han henvisninger til tidligere tiders religiøse eksperter til at understøtte ideen om, at det, han opfatter som ideelle personer, repræsenterer almenmenneskelige værdier.

7.2 Seligmans beskrivelse af religion

MS er optaget af, hvordan vi får et bedre og mere lykkeligt liv. Religion er ifølge MS én måde at nærme sig det meningsfulde liv, og derfor er studiet af religion også relevant i forhold til PP. Som hos MC er det religionernes funktionelle side, der er i centrum.

MS opfatter religion som en del af de fælles institutioner, som tidligere har beskyttet mod bl.a. depression og håbløshed. Via religionernes evne til at indgyde håb, optimisme og følelsen af en højere mening med tilværelsen har religionerne gjort folk mere modstandsdygtige mod ulykke og modgang. Desuden har religionerne via deres etiske fordringer hjulpet folk til et lykkeligere, sundere og mere prosocialt liv.

I dag yder religionerne ikke den samme beskyttelse, bl.a. fordi den videnskabelige udvikling, sekulariseringen af samfundet og den øgede differentiering og individualisme har udfordret religionernes position. Flere og flere mister troen uden at finde mening og håb andre steder. Religion kan være en løsning for dem der er i stand til at tro, men religion er ikke nødvendigvis en uproblematisk løsning. De religiøse grupper, der formidler mest optimisme og håb, er nemlig ortodokse grupper. Hos disse er man ifølge MS nødt til at give afkald på hensynet til individet og den personlige kontrol, hvilket han ikke opfatter som ønskværdigt.

Selv om mange har mistet troen, mener MS stadig, at vi har de samme behov for håb, optimisme og meningsfuldhed, som tidligere blev opfyldt af religionerne. For dem, der ikke besidder en religiøs tro, håber MS, at PP kan udgøre et positivt alternativ. MS anbefaler desuden brugen af østligt inspirerede teknikker som meditation og mindfulness, da han mener, at disse kan anvendes uafhængigt af tro eller mangel på samme.

7.2.1 Seligmans brug af religion

MS forsøger som nævnt at tilfredsstille det, han opfatter som almenmenneskelige behov, som tidligere er blevet opfyldt af religionerne. Som sådan bruges religion delvist som model. Helt centralt i MS' forskning står optimisme, håb og meningsfuldhed, og ved at se dette som det centrale i religionerne kan han argumentere for, at PP kan have samme gavnlige effekt. MS bruger desuden religionernes etik og moral til at udlede positive menneskelige egenskaber til brug for PPs klassificering af

bl.a. positive karakteregenskaber og dyder. Disse indgår desuden i MS' tese om, at vi bliver lykkeligere, når vi bruger vore positive karakteregenskaber.

7.3 En ny religion?

I indledningen stillede jeg i tillæg til mit hovedspørgsmål underspørgsmålet:

På hvilken baggrund forslår stifterne af positiv psykologi, Seligman og Csikszentmihalyis, etableringen af en ny religion, og hvordan kan dette udsagn forstås i en religionsvidenskabelig kontekst?

For MC er det essentielle ved religionerne som nævnt deres evne til at via religiøse teknikker og etiske retningslinjer at hjælpe individet med at opnå kontrol over sin bevidsthed, skabe ydre såvel som indre harmoni, samt hjælpe individet til at opleve sin tilværelse som meningsfuld. Troen på overnaturlige magter er derimod i bedste fald unødvendig. Kontrol over sindet kan dog ikke kun opnås via religion og religiøse teknikker, men også via sekulære teknikker og systemer. En ny tid kræver en reformulering af religionernes gamle sandheder; for at de kan finde anvendelse i vores sekulariserede verden må de formuleres, så de harmonerer med det, videnskaben fortæller os om verden. En ikke-metafysisk religion baseret på vores videnskabelige viden og indsigt i religionernes eviggyldige sandheder er altså løsningen. For at opnå sand lykke er vi desuden nødt til at finde et mål at engagere os i, som rækker ud over os selv, og som er så meningsfyldt, at vi kan organisere hele vores tilværelse efter det. MC mener at finde et sådant sekulært mål i evolution. Fortsat positiv evolution er ikke alene i vores alles fælles interesse, men kræver også en aktiv indsats og troen på, at en lysere fremtid er mulig. Evolutionen selv er nemlig uden mål.

For MS er positiv psykologi et alternativ til religion, idet positiv psykologi efter MS' opfattelse tilfredsstillende de samme almenmenneskelige behov, som tidligere blev tilfredsstillet via religion. Blandt disse almenmenneskelige behov er behovet for at føle, at vi er forbundet med noget større og mere permanent. Jo større og mere permanent dette mål er, desto større grad af meningsfuldhed. Som hos MC falder valget af det højest tænkelige mål på evolution. MC forstår dog evolution på baggrund af Wrights tese om en udvikling i retning af til stadighed mere kompleksitet og flere "win-win games". Det betyder, at han tør tro på en udvikling mod almagt, alvidenhed, algodhed og flere positive følelser. Hermed opfylder MS' sekulære "religion" de samme behov for meningsfuldhed, optimisme og håb, som også religionerne ifølge MS opfylder.

Som det fremgår, mener både MC og MS, at deres nye sekulære ”religioner” opfylder de samme almenmenneskelige behov, som religionerne efter deres opfattelse tidligere har opfyldt. Muligheden for på en religionsvidenskabelig basis at klassificeres PP som religion, kommer an på valget af religionsdefinition. Med udgangspunkt i Geertz' religionsdefinition er det ikke muligt at klassificere PP som religion, da der hverken hos MC eller MS kan identificeres en form for guddom eller transemperisk magt. Tiden må vise, om PP med tiden vil komme til at fungere *som* religion, eller evt. nærme sig den form for religion, der findes i New Age.

7.3.1 Perspektivering

PP er en forholdsvis ny retning indenfor psykologien, og det er derfor umuligt at forudsige, hvordan bevægelsen vil udvikle sig. Måske vil bevægelsen forsvinde, måske vil den komme til at overtage HPs rolle indenfor selvudviklingskulturen, måske vil den forny psykologien, eller måske vil den bevæge sig i en mere religiøs retning. Under alle omstændigheder er det min opfattelse, at PP fortsat vil være et interessant område for yderligere forskning, ligesom PP ville kunne nyde stor glæde af et tværfagligt samarbejde med religionsvidenskaben. Hvis PP i fremtiden selv ønsker at bidrage til det videnskabelige studium af religion, er det min opfattelse, at PP først må gennem en selvransagelse, hvor man undersøger bevægelsens egen religionsteori og religiøse præferencer, og renser ud i forældede teorier og antagelser. Ført herefter kan PP efter min opfattelse gøre et reelt forsøg på at udvikle en troværdig, videnskabelig og værdineutral religionsteori.

Appendix A Anvendte forkortelser

APA	-	American Psychologist Association
CSV	-	Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification
ENPP	-	The European Network of Positive Psychology
IPPA	-	The International Positive Psychology Association
HP	-	Humanistisk psykologi
MC	-	Mihaly Csikszentmihalyi
MS	-	Martin E. P. Seligman
PP	-	Positiv psykologi
PPA	-	The Positive Psychology Association
TM	-	Transcendental meditation
UPPPC	-	University of Pennsylvania Positive Psychology Center
URL	-	Universe Research Lab

Appendix B Kildeangivelser

Aunger, Robert	
2000	<i>Darwinizing Culture: The Status of Memetics as a Science</i> , Oxford University Press, USA.
Bech, Birgitte	
1988	<i>Religionspsykologi – et grænseland</i> , Systime A/S, Århus.
Bertelsen, Preben	
1996	<i>Personlighedspsykologi</i> , Frydenlund, København.
Boniwell, Ilona	
2008	<i>Positive psychology in a nutshell</i> , Personal well-being centre, London.
Borup, Jørn	
2005	<i>Dansk dharma: buddhisme og buddhister i Danmark</i> , Univers, Højbjerg.
Brinkmann, Svend	
2007	”Det nye præsteskab – religion som Ritalin for folket!” in Joel Haviv, ed.: <i>Medarbejder eller modarbejder – religion i moderne arbejdsliv</i> , Forlaget Klim, Århus, 93-108.
Bovbjerg, Kirsten Marie	
2001	<i>Følsomhedens etik – Tilpasning af personligheden i New Age og moderne management</i> , Hovedland, Højbjerg.
Buchardt, Mette & Mia R. Bøwadt, ed.	
2003	<i>Den gamle Nyreligiøsitet – vestens glemte kulturarv</i> , Anis, Frederiksberg.
Campbell, Donald T.	
1975	On the Conflict Between Biological and Social Evolution and Between Psychological and Moral Tradition, i <i>American Psychologist</i> nr. 30, 1103-25.
Center for positiv psykologi	
2009	”Uddannelser”, http://www.positivpsykologi.dk/uddannelser.html , hentet d. 26 juni 2009.
Csikszentmihalyi, Mihaly	
2002	<i>Flow – The classical work on how to achieve happiness</i> , Rider, London.
1994	<i>The Evolving Self – a psychology for the third millennium</i> , Harper Perennial, New York.
DR	
2009	http://www.dr.dk/DR1/hadetgodt/Indslag/Mental%20sundhed/2009/0223085951.htm , hentet d. 26 juni 2009.

Erhvervsbladet	
2007	”Erhvervslivet investerer massivt i positiv psykologi”, <i>Erhvervsbladet</i> , 26. juli.
Fuller, Andrew R.	
2008	”Abraham Maslow” i <i>Psychology and religion – Classical Theorists and Contemporary Developments</i> , Rowman & Littlefield Publishers Inc., Lanham.
Geels, Antoon & Owe Wikström	
2001	<i>Introduktion til religionspsykologi – Det religiøse menneske</i> , Gads Forlag, København.
Geertz, Armin W.	
1990a	”Introduktion: Mystik som et religionsvidenskabeligt problemområde” in Per Bilde & Armin W. Geertz, eds., <i>Mystik - Den indre vej? En religionshistorisk udfordring</i> , Århus Universitetsforlag, Århus.
1990b	”Mystik, visioner, ekstase og besættelse” in Per Bilde & Armin W. Geertz, eds., <i>Mystik - Den indre vej? En religionshistorisk udfordring</i> , Århus Universitetsforlag, Århus.
1996	”Begrebet religion endnu engang: Et deduktivt forsøg”, <i>Chaos</i> nr. 26, 109-28.
2003	”Hvad er religion?”, <i>Kritisk forum for praktisk teologi</i> , nr. 91, 2-10.
Goble, Frank	
1972	<i>The third force – The Psychology of Abraham Maslow</i> , Pocket books, New York.
Haviv, Joel, ed.	
2007	<i>Medarbejder eller modarbejder – religion i moderne arbejdsliv</i> , Forlaget Klim, Århus.
Heelas, Paul	
1996	<i>The New Age Movement</i> , Blackwell Publishers, Oxford.
Hood, Ralph W. et al.	
1996	<i>The psychology of religion</i> , 2. ed., The Guilford Press, New York
Judis, John B.	
2000	”The Wright stuff”, <i>The Washington Monthley</i> , april 2000; 32, 4.
Knoop, Hans Henrik, Anders Myszak & Simon Nørby	
2008	”Positiv psykologi: Væsentlige tendenser og teorier” in Anders Myszak & Simon Nørby, eds., <i>Positiv Psykologi – en introduktion til videnskaben om velvære og optimale processer</i> , Hans Reitzels Forlag, København.
Kvale, Steiner	
2003	”The Church, the Factory and the Market – Scenarios for Psychology in a Postmodern Age”, <i>Theory & Psychology</i> , Vol. 13(5), 579-603.
Lap, Amina Olander & Tobberup, Pia	
2007	<i>Tankernes grænseløse potentiale - En undersøgelse af psykologiske perspektiver i The Secret</i> , afsluttende opgave i sidefag på psykologi ved Aalborg universitet. Opgaven er tilgængelig online: http://blazingangles.net/public/tankernes-graenseloese-potentiale.pdf

Lauridsen, Peter	
1986	”Humanistisk og eksistensialistisk psykologi – sammenlignet med andre skoler” in Jörn T. Christensen og Poul Svendsen, eds., <i>Psykologiske teorier</i> , Billesø & Baltzer 1986, Værløse.
Levine, Marvin	
2000	<i>The Positive Psychology of Buddhism and Yoga</i> ”, The Lawrence Erlbaum Associates, Mahwa.
Lundin, Robert W.	
1996	<i>Theories and Systems of Psychology</i> , 5. ed., Heath and Company, Lexington.
Madsen, K. B.	
1981	<i>Abraham Maslow</i> , Forum / Dreyer, København
Maslow, Abraham H.	
1978	<i>The Farther reaches of human nature</i> , Penguin Books, Dallas.
1964	<i>Religions, values and peak-experiences</i> , Ohio State University Press, Ohio.
Myszak, Anders & Simon Nørby, eds.	
2008	<i>Positiv Psykologi – en introduktion til videnskaben om velvære og optimale processer</i> , Hans Reitzels Forlag, København.
Nyhus, Anne	
2009	”Lykke er en træningssag”, <i>Berlingske Tidende</i> , 21. februar.
Pade, Mikkel	
1999	<i>Nye religiøse bevægelser i Danmark</i> , Gyldendal, København.
Paloutzian, Park og Crystal L. Park, eds.	
2005	<i>Handbook of the psychology of religion and spirituality</i> , The Guilford Press, New York.
Pinker, Steven	
2002	”Is Evolution Goal-Oriented?”, <i>Slate</i> , hentet d. 6. april 2009, http://www.slate.com/id/2000143/entry/1004510/
Privette, Gayle	
1983	”Peak Experience, Peak Performance, and Flow: A Comparative Analysis of Positive Human Experiences”, <i>Journal of Personality and Social Psychology</i> , vol. 45, no. 6, 1361-1368.
Richter, Lise	
2008	"Millioner investeres i positiv psykologi", <i>Information</i> , 1. september.

Rothstein, Mikael	
1996a	”Evolution som myte – Et eksempel på mytologisk kreativitet i den moderne verden” in Lisbeth Mikaelssen, ed., <i>Myte og møte med det moderne</i> , Norges Forskningsråd, Oslo.
1996b	<i>Belief Transformations – Some Aspects of the Relation Between Science and Religion in Transcendental Meditation (TM) and the International Society for Krishna Consciousness (ISCON)</i> , Aarhus University Press, Aarhus.
Schultz & Schultz	
2004	<i>A history of modern psychology</i> , ThomsonWadsworth, Belmont.
Seligman, Martin E. P.	
1999	”The president's address” in The APA 1998 Annual Report, <i>American Psychologist</i> , Vol. 54(8), 537-568.
2002	<i>Authentic Happiness</i> , Free Press, New York.
2006	<i>Learned optimism</i> , Vintage Books, New York.
2009	”A special message from Martin Seligman”, e-mail modtaget 12. mart 2009.
Shermer, Michael	
2002	”Chicken Soup for the evolutionist's soul”, <i>Skeptic</i> , Vol. 8, Iss. 1
Smart, Ninian	
1989	<i>The World's Religions – Old Traditions and Modern Transformations</i> , Cambridge University Press, Cambridge.
Spanos, Nicholas P.	
1996	<i>Multiple identities & false memories : a sociocognitive perspective</i> , American Psychological Association, Washington.
Themsen, Bjørn	
2008	”Gør det du er bedst til – og bliv gladere på arbejde og hjemme”, <i>Nordjyske Stiftstidende</i> , 7. september.
Themsen, Bjørn	
2008	”Gør det du er bedst til – og bliv gladere på arbejde og hjemme”, <i>Nordjyske Stiftstidende</i> , 7. september.
URL	
2009	http://www.universereseachlab.dk/page2591.aspx , hentet d. 26 juni 2009.
Wulff, David M.	
1997	<i>Psychology of religion</i> , John Wiley & Sons, New York.
Vitz, Paul C.	
1977	<i>Psychology As Religion – The Cult of Self-worship</i> , William B. Eerdmans Publishing Co.