

Amerikanske psykologistuderende på jagt efter den danske lykke

JORDFORBINDELSE:

Danmark dukker igen og igen op øverst blandt de mest lykkelige lande, og det har gjort amerikanerne nysgerrige

AF THOMAS GREGERSEN

thgr@fyanskemedier.dk

MORUD: Hvorfor står 23 amerikanske psykologistuderende barfodede på ét ben inde midt i en nordfynsk skov.

Det kunne lyde som en dum gåde, af dem man morede sig med i barndommen, men faktisk var det et syn, der kunne have mødt den tilfældige skovturgæst i weekenden.

Svaret på gåden er, at fremtidens amerikanske psykologer er gået på jagt efter opskriften på den berømte danske lykke.

- Vi ligger konstant i toppen af undersøgelserne som nogle af verdens mest lykkelige folk, og det har vakt opmærksomhed i USA. Det har man kunnet konstatere i den igangværende valgkamp, og det er noget, de amerikanske studerende nævner, når man spørger, hvad de ved om vores land, fortæller psykoterapeut og mindfulness-ekspert



■ De bare fødder skaber jordforbindelsen i den store sandstrand, som Mariann Keis har skabt midt i den skov, hun bruger i sin terapi. FOTO: THOMAS GREGERSEN

Mariann Keis fra Morud.

Hun har i weekenden haft besøg af et hold af psykologistuderende fra hele USA, der er i Danmark på udvekslingsbesøg gennem organisationen DIS, hvor amerikanske bachelorstuderende tager et semester i udlandet.

- Noget af det der virkeligt optager de unge amerikanere er, hvor den lykkefølelse kommer fra. Hvordan er vi blevet så lykkelige?, fortæller Mariann Keis.

Svaret er ikke penge

Hun mener, at årsagen til den brede lykkefølelse i samfundet

kan være fællesskabet i det danske velfærdssystem, hvor man har taget sig af hinanden og haft individet i fokus.

- Men den dybere psykiske robusthed, der gør, at man kan modstå stress og depressive perioder i ens liv, er noget man må arbejde med. Jeg plejer at sige,



■ Terapien handler om at arbejde med sig selv, og opnå nogle redskaber, som man kan bruge under f.eks. stressede eller depressive perioder.

at lykke ikke er noget, der bare kommer tilfældigt, og det er ikke noget, man kan købe sig til. Den her klassiske forestilling fra amerikanske film om, at man sætter sig i psykologens stol en gang om ugen og passivt betaler sig til at blive et lykkeligere menneske - det holder ikke. Det kræver hårdt arbejde med sig selv, og det er ikke noget, andre kan gøre for dig. Man kan blive guidet og få nogle værktøjer gennem blandt andet mindfulness, men det kræver en lang og vedvarende indsats af dig selv, mener Mariann Keis.



■ Mariann Keis gav de unge amerikanere en lektion i at blande mindfulness med yoga midt ude i den danske nåleskov ved Morud.