

SMIL ELLER DØ!

”MAN KYSSER IKKE PESSIMISTER”

Pessimisme og optimisme – de to begreber synes at hænge sammen som to sider af den samme mønt.

Storm P. siger i en af de mange såkaldte ”fluer”, som han tegnede og skrev til Berlingske Aftenavis, at pessimisme og optimisme egentlig er det samme – for de er begge to indbildninger. Hermed indfanger han ret præcist den måde, vi i dag forstår begreberne på: som forskellige psykologiske indstillinger eller temperamenter.

Pessimisten har en tilbøjelighed til altid at forvente det værste, mens optimisten omvendt er ukuelig i sin tro på, at alting til syvende og sidst udvikler sig på bedst mulig måde.

Hverken pessimisten eller optimisten har i og for sig ret, men deres tankesæt eller psykologiske mønstre er simpelthen indrettet på diametralt modsatte måder.

Pessimisten er den fødte sortseer, optimisten ser af natur lyst på tingene. Det er sådan, psykologer i dag lærer os at se på pessimisme og optimisme, og sådan vi almindeligvis opfatter dem.

Som regel nøjes vi dog ikke med at konstatere en grundlæggende forskel imellem disse to forskellige

holdninger. Tværtimod mener vi, at optimismen er den sunde og i den forstand rigtige indstilling til livet, mens pessimisme fører til et både kort, utilfredsstillende og lidelsesfuldt liv.

Man kysser ikke pessimister, som titlen lyder på den tyske oversættelse af den amerikanske psykolog Martin Seligmans bog *Learned Optimism* fra 1990. Vores tilgang til livet skaber også det liv, vi lever. Når vi ser sort på livet, *bliver* det også sort, mens belønningen for et lyst sind omvendt er, at livet så faktisk selv bliver både mere nydelsesfuldt og berigende.

Seligman har ovenikøbet sammen med nogle af sine kollegaer på universitetet i Pennsylvania gennemført en række undersøgelser, der peger på, at optimister har lavere risiko for at udvikle alvorlige livstruende sygdomme som for eksempel kræft. Derimod er mennesker med en pessimistisk livsindstilling mindre modstandsdygtige over for alskens tildragelser. Der er derfor alle mulige gode grunde til at forsøge at fremme optimismen og, så vidt det overhovedet er muligt, sætte pessimismen ud af spillet.

PESSIMISTEN ER HAM, DET HÆNDER

Storm P. har imidlertid også et helt andet budskab, hvad angår pessimisme og optimisme. Når jeg indimellem om søndagen går på Storm P.-Museet, der ligger ved Frederiksberg Runddel i København, går jeg gerne op på museets førstesal, hvor jeg blandt andet kan se en af de

første striber af tegneserien *Peter og Ping*. Her kan jeg så endnu en gang nyde denne lille dialog:

- ” – Hvad forskel er der på en optimist og en pessimist?
- En optimist er glad for alt, hvad der hænder!
- Og en pessimist?
- Det er altså ham, det hænder!”

Tegningen punkterer på humoristisk vis myten om, at optimisme og pessimisme blot er forskellige indstillinger til tilværelsen. Og den rokker gevaldigt ved vores forestilling om, at optimisten altid er den sunde og livsduelige af de to. Tværtimod lever optimisten i modsætning til pessimisten på en løgn om, at livet som sådant er godt, bare fordi han selv er lykkeligt forskånet for negative hændelser og begivenheder. Optimisten kan nemt være glad for det, der hænder, for alle dårligdommene rammer jo ikke ham.

Jeg ved ikke, hvor velbevandret Storm P. var i de sidste par hundrede års filosofiske diskussioner, men med tegningen lægger han sig tæt op ad tanker, vi kan finde hos tyske filosoffer som Gottfried Wilhelm Leibniz, Arthur Schopenhauer og Friedrich Nietzsche. Disse tre tænkere repræsenterer fra slutningen af 1700-tallet og frem til begyndelsen af 1900-tallet forskellige positioner i den diskussion om livets mening og værdi, som de og mange andre filosoffer førte i denne periode. Dengang betegnede optimisme og pessimisme nemlig ikke først og fremmest personlige indstillinger til tilværelsen, men

derimod forskellige teorier om verden, mennesket og den historiske udvikling.

Schopenhauer var for eksempel inkarneret pessimist og af den opfattelse, at både verden og mennesket grundlæggende var af det onde, og at den historiske udvikling – hvis der altså overhovedet var nogen – var en udvikling til det værre og ikke til det bedre. Omvendt hævdede optimister som for eksempel Leibniz, at alting var i sin skønneste orden, at mennesket var grundlæggende godt, og at menneskeheden historisk befandt sig i et ustandseligt fremskridt.

Faktisk gentager Storm P.s tegning på det nærmeste et af Schopenhauers argumenter imod Leibniz, der havde hævdet, at alt i verden var så godt, som det overhovedet kunne være. Det kunne han kun mene, skrev Schopenhauer sarkastisk, fordi han lukkede øjnene for al verdens lidelse og elendighed. Pessimisterne – det var i deres egen selvforståelse ”dem, det hændte”.

VOR TIDS SNUSFORNUFT

Siden da er meget hændt. I dag er der næppe mange af os, der diskuterer, om der er flest gode grunde til at være pessimist eller optimist. I stedet sender vi de værste pessimister til læge eller psykolog, hvor de kan blive behandlet for deres depression. Enten i form af piller eller i form af samtaler, der skal overbevise dem om, at det er dem selv, der er problemet.

Jeg vil derfor vove at påstå, at optimismen er blevet vor tids snusfornuft. Overalt fra jobsøgningskurser til

datingsider fejrer den positive tænkning triumfer. Det gælder om at præsentere sig selv som glad, positiv og optimistisk, og hvis man ikke gør det, skal man ikke regne med at have ret mange chancer nogen af stederne.

Der er selvfølgelig ikke i sig selv noget i vejen med at have et positivt livssyn, men det er nu alligevel ikke helt indlysende, hvorfor det i den slags sammenhænge er blevet så vigtigt for os at fremstå som optimister. Kunne det ikke give lige så meget mening i en dating-profil at skrive, at man faktisk mente, at livet havde sine slagsider, men at man da heldigvis i sine lysere stunder var i stand til at grine ad det?

Men de færreste af os sætter spørgsmålstegn ved, at det på alle livets områder gælder om at bevare optimismen. Måske lige med kunsten som den eneste undtagelse. Eksempelvis kan en filmskaber som Lars von Trier godt slippe af sted med at lade sin kvindelige hovedperson Justine i filmen *Melancholia* fra 2011 sige, at mennesket i bund og grund er et ondt og utiltalende væsen. Derfor sørger hun som den eneste karakter i filmen heller ikke over, at jorden er ved at gå under. Hvis en politiker hævdede noget lignende, ville han derimod næppe få ret mange stemmer.

Vi er med andre ord optimister uden rigtig at tænke over, hvorfor vi er det. Og uden at tænke over, om optimismen nu også altid er den rigtige livsindstilling. En slags optimisme på automatpilot, vil jeg kalde det. Og en af grundene til, at vi ikke sætter spørgsmålstegn ved optimismen er, at psykologer som Seligman fortæller

os, at der slet ikke *er* noget at sætte spørgsmålstegn ved. Hverken pessimisme eller optimisme er jo i den forstand 'rigtige' opfattelser af verden, men optimismen er simpelthen den mest livsduelige indstilling til tilværelsen.

OPTIMISMENS SEJR

Psykologer har nu sådan set altid været på optimismens side. Også dengang filosoffer ellers i fuld alvor diskuterede, om verden var en jammerdal, eller om alt var godt, som det var. Det sidste hævdede den engelske 1700-talsdigter Alexander Pope i digtet *An Essay on Man* fra 1733.

Allerede dengang mente mange, at pessimister skulle behandles med medicin og ikke med argumenter. Den tyske læge Carl von Seidlitz skrev endda i 1872 en hel bog om Schopenhauer, hvori han hævdede, at landsmandens ærkepessimistiske filosofi skyldtes en medfødt hjernelidelse.

Pessimismen var altså slet ikke en rigtig filosofi, men en sjælelig lidelse, der havde forklædt sig som en filosofi. Selv Nietzsche, der begyndte som en ivrig tilhænger af Schopenhauers tanker, endte med at bekriige pessimismen med alle til rådighed stående psykologiske midler. Pessimisme – det var simpelthen et udtryk for svage instinkter, erklærede han.

Nietzsches holdning stemmer meget godt overens med den, alverdens psykologer forfægter i dag. Dels opfatter de udelukkende pessimisme og optimisme som indstillinger hos hver enkelt af os, dels hævder de som von Seidlitz og Nietzsche, at pessimismen altid er en