

SKAL VI TRO PÅ DET GODE (IGEN)?

Da den positive psykologi ramte for tyve år siden, smilede alle, inklusive psykologerne: Endelig var det lige så "fint" at kigge på potentiale og at se frem i stedet for at sidde fast i barndommens kviksand. Men så røg den positive psykologi i modvind. Så hvor står vi i dag? Hvad kan positiv psykologi bruges til?

hvad der gør os deprimerede. Martin Seligman mente, at det var tid til at genoprette balancen:

– Psykologi er ikke kun studiet af svagheder og lidelser, det er også studiet af styrker og dyder. Behandling handler ikke kun om at heale, hvad der er ødelagt, det handler også om at pleje det bedste i os selv, sagde han i 1998.

For mange psykologer var det en kærkommen forandring. Det fortæller Hans Henrik Knoop, lektor ved Aarhus Universitet og professor ved North-West University i Sydafrika:

– Mange psykologer havde en dyb længsel efter at beskæftige sig med det gode liv. Jeg har mødt garvede psykologer, som fortalte, hvordan de sad med tårer i øjnene, da Martin Seligman slog tonen an i 1998, fordi han talte om den interesse i psykisk sundhed og livsglæde, der i sin tid fik dem til at vælge psykologfaget, men som for mange sidenhen var blevet dæmpet til en mørkt tonet hverdag i arbejdet med alvorlige sindslidelser.

Positiv psykologi vakte stor interesse, både internationalt og herhjemme. Det begyndte at vrimle med bøger, foredrag og kurser om lykke. Forhåbnin- gerne var store: ved at kultivere livskvaliteter som optimisme, engagement og mening eller udvikle sine styrker, kunne man ikke bare blive lykkeligere og sundere, men også skabe et bedre parforhold og et mere tilfredsstillende arbejdsliv.

GLASSET FLYDER OVER HVIS MAN KUN MÅ VÆRE GLAD

Poeten Victor Hugo sagde: Intet er stærkere end en idé, hvis tid er kommet. Måske skete den positive psykologis hurtige opblomstring netop, fordi den harmonerede med tidsånden.

– Positiv psykologi talte ind i en tid, der tørstede efter lykke, trivsel og højdepunktsoplevelser. Den positive psykologi udnyttede muligheden for at sælge det budskab, siger Svend Brinkmann, professor i psykologi ved Aalborg Universitet. Han interesserer sig for de psykologiske bevægelers indflydelse på samfundet, og den positive psykologi blev nødvendig at forholde sig til, på grund af dens store udbredelse og indflydelse:

– I og med at positiv psykologi så hurtigt brød igennem, var der en meget hurtig oversættelsesproces fra forskning til praksis. Mange begyndte at kalde sig positive psykologer, og solgte den vare som en stor del af samfundet gerne ville have. Det var efter min mening ikke altid båret frem af den store kritiske refleksion, men mere af muligheden for at sælge en vare.

Prisen på popularitet er kritik. I takt med at den positive psykologi blev udbredt i selvhjælpskurser og på arbejdspladser, begyndte skeptikere at påpege nogle negative bivirkninger. Et af kritikpunkterne vedrører, hvad den amerikanske psykolog Barbara Held kalder det positives tyranni. Problemet opstår ifølge Svend Brinkmann, når positiviteten bliver et ideal, som man altid skal forsøge at leve op til. – Mange har fået at vide, når de har været i krise,

eller i forbindelse med deres arbejdsliv, at de kan, hvad de vil, at lykken er et valg, og at man ikke skal hænge sig i fortidige nederlag. Nogle af de mest ekstreme eksempler, jeg har kendskab til minder om den amerikanske forfatter Barbara Ehrenreich. Hun fik cancer og fik at vide af omgivelserne, at hun skulle se positivt på det. Måske var det en mulighed for personlig vækst, måske kunne hun blive lykkeligere af det, måske var det i virkeligheden en gave, at hun havde fået den her sygdom. Selvom det er sagt i den bedste mening, kan det opleves som stærkt krænkende, siger Svend Brinkmann, og tilføjer:

– Nogle mennesker oplever posttraumatisk vækst i forbindelse med tab. Det er jo fint for dem, men når man gør det til et normativt ideal, mener jeg, at man går galt i byen. Det sker indimellem for den positive psykologi, at noget af den helt fine og relevante forskning bliver brugt normativt, som noget man skal have mennesker til at gøre i skolerne eller på arbejdspladserne. Når det bruges i medarbejderudviklingssamtaler, personlighedsudviklende kurser, eller samarbejdsøvelser, ser man ofte i praksis, at det bliver de positive følelser, som er de eneste rigtige. Det kan blive tyrannisk.

Et andet af Svend Brinkmanns kritikpunkter går på, at udbredelsen af den positive psykologi skete hurtigere end der var videnskabeligt belæg for:

– Nogle af de videnskabelige opdagelser, der er blevet fremført som store gennembrud, har efterfølgende vist sig ikke at holde stik. Mest berømt er den her 3:1-ratio (at der skal tre positive ting til at opveje én negativ, red.), som ikke holdt på grund af nogle statistiske fejl. Den er blevet trukket tilbage, men først efter at være blevet citeret tusindvis af gange, og at have solgt en hel masse selvhjælpsbøger, kurser og så videre.

Svend Brinkmann understreger, at årsagen til, at han er oppe på mærkerne ikke er selve budskabet, men snarere udbredelsen af det. Efter hans mening er den positive psykologi blevet så populær, at det er nødvendigt at forholde sig til hvilken indvirkning den har på samfundet:

– Man kan rette den slags kritik mod al psykologi. Positiv psykologi er ikke værre end andet. Grunden til at jeg har kritiseret positiv psykologi er, at det blev så populært, siger Svend Brinkmann, og tilføjer:

– De positive psykologer skal anerkendes for at have sat nogle relevante spørgsmål på den psykologiske dagsorden. Den positive psykologi giver den dygtige psykolog, den dygtige lærer eller den dygtige leder nogle værktøjer, det er da helt åbenlyst. Men de skal ikke anvendes blindt. Jeg havde engang en lærer, som sagde, at alle psykologiske teorier er sande, vi skal bare finde ud af hvornår. Alle teorierne kan bruges til noget, men ingen af dem kan bruges til alt.

Men hvad kan den positive psykologi så bruges til? For at besvare det spørgsmål er vi tilbage til den med glasset og spørge en af de psykologer, der

har arbejdet med positiv psykologi fra starten. Er glasset så halv fuldt eller halv tomt?

DET ER LETTERE AT VÆRE NEGATIV END POSITIV

Ifølge Hans Henrik Knoop, der har været til positiv psykologi fra starten, er der mange indsigter i den positive psykologi, som vi bør gøre brug af. En af de mest veldokumenterede er, at negative oplevelser påvirker os mere end positive. Den tendens hjalp os med at overleve, da vi levede som jægere og samlere, men den hjælper ikke nødvendigvis moderne mennesker med at skabe et godt liv.

– Vi er ikke biologisk optimerede til at være lykkelige. Vi er skabt til at overleve og få børn, som vi holder i live længe nok til, at de kan få børn. Vi fungerer på mange måder stadig, som da vi levede på savannen og kunne høre en hvislen i græsset. Du kunne da spørge dig selv ”Er det mon vinden eller kunne det være et dyr?” Better safe than sorry. Din overlevelse ville afhænge af, at du forventede det værste, siger Hans Henrik Knoop, og tilføjer: – Mange års forskning dokumenterer i dag utvetydigt, at tendensen til at fokusere på det negative stadig er med os. Negative begivenheder påvirker os mere end positive. Denne såkaldte negativitetstendens gælder både de små ting i hverdagen og i forbindelse med større og måske traumatiske begivenheder. Den gælder for vores relationer og i forbindelse med læreprocesser. Negative emotioner påvirker os også mere end positive. Dårige forældre betyder mere for vor udvikling end gode. Negativ feedback gør mere ondt end positiv feedback gør godt. Vi grubler mere over problemer, end vi påskønner glæder. Vi danner hurtigere negative end positive stereotyper, og de dårlige billeder af andre er sværere at lave om end de gode. Når folk klager over, at det hele skal være så positivt, kan de i det mindste glæde sig over, at det hele let bliver negativt.

Positiv psykologi kan ifølge Hans Henrik Knoop betragtes som et videnskabeligt forsøg på at undgå at blive ofre for negativitetstendensen. I den forbindelse nævner han 3:1-ratio teorien:

– Selvom der blev begået statistiske fejl i forbindelse med fremsættelse af teorien, gælder teorien om, at der skal væsentlig flere positive end negative emotioner til, for at man trives, stadig.

En anden veldokumenteret indsigt er, at visse psykologiske behov skal opfyldes, for at mennesker kan trives:

– Forskning viser f.eks., at mennesker har behov for oplevelser af autonomi, kompetence og social forbundenhed for at fungere godt i hverdagen. Autonomi betyder her, at man er fri til at handle på en måde, der stemmer overens med ens værdier. Kompetence vil sige, at man i tilstrækkelig grad tror på, at man kan klare de udfordringer, man møder. Social forbundenhed handler om at være del af et fællesskab og bidrage med noget værdifuldt til det. Hvis man spørger folk, hvad kærlighed >

TRE MYTER OM POSITIV PSYKOLOGI

Skal man altid tænke positivt? Er negative følelser dårlige? Er lykke det eneste, som livet handler om? Nej, nej og nej. Her punkterer vi fem udbredte myter om positiv psykologi.

Myte 1: POSITIV PSYKOLOGI HANDLER OM AT TÆNKE POSITIVT

Begrebet ’positiv tænkning’ kommer fra den halvreligiøse selvhjælpsbog The Power of Positive Thinking fra 1952, som handler om at løse problemer ved at tænke positivt. Det kan man selvfølgelig lade sig inspirere af, men positiv psykologi har ikke rod i den form for tænkning. Positiv psykologi bygger på et videnskabeligt og forskningsbaseret grundlag om, hvad der får mennesker til at trives – herunder viden om, hvornår det er hensigtsmæssigt at være optimistisk, og hvornår det ikke er.

Myte 2: NEGATIVE FØLELSER ER DÅRLIGE

Positiv psykologi beskæftiger sig i højere grad med positive end negative følelser, men anerkender negative følelser, som en helt uundværlig del af et godt liv. Hvis andre behandler én dårligt, er det naturligt at føle vrede; hvis

man er skyldig, er det naturligt at føle skyld. Det har bl.a. været belyst i bøgerne The Upside of Your Dark Side og Second Wave Positive Psychology: Embracing the Dark Side of Life, som begge er skrevet af positive psykologer.

Myte 3: LIVET HANDLER KUN OM AT VÆRE GLAD

Positiv psykologi omtales nogle gange som lykkeforskning. Der er fokus på positive følelser, men de betragtes ikke som livets endegyldige mål. I Martin Seligmans PERMA-model er positive følelser eksempelvis blot et af fem elementer, der udgør psykologisk trivsel (de andre er Engagement, Relationer, Mening og At opnå noget).

KAN MAN MÅLE LYKKE ELLER ER DET SUBJEKTIVT?

Svaret er ifølge forskerne, at ja til begge dele. En bred vifte af metoder bekræfter, at folk virkelig er glade, når de siger, at de er det. Selvrapporeret lykke hænger sammen med andre indikatorer af glæde, eksempelvis omverdenens indtryk af én, samt aktivitet i de dele af hjernen, der responderer på nuttede babyer.

Kilder: PSYCHOLOGY TODAY, HANS HENRIK KNOOP, MARTIN SELIGMAN

> er, vil de færreste kunne give et klart svar på det, men stort set alle er enige om, at livet er tomt uden kærlighed. Stort set alt i livet opleves tomt, hvis man ikke har nogen at dele det med, understreger Henrik Henrik Knoop.

”Hold op, hvor er vi sårbare”, kan man tænke, når man hører om de mange grundbehov, der skal på plads, for at vi kan trives. Men sjovt nok viser et andet veldokumenteret forskningsresultat fra positiv psykologi, at de fleste er overraskende stærke: – Vi er modstandsdygtige, også kaldet resiliente. Det betyder, at de fleste er i stand til at leve tilfredsstillende og meningsfulde liv, selv hvis arv eller miljø har givet en hård start på livet, eller hvis de er kommet alvorligt til skade undervejs, siger Hans Henrik Knoop. En af de ting, der har en overraskende stor beskyttende effekt, er nysgerrighed: – Nysgerrig læring gør ikke blot ubehagelige oplevelser mindre ubehagelige, den gør behagelige oplevelser ekstra behagelige. Nysgerrighed er således en ret sikker satsning i stort set alle sammenhænge. Intensiv nysgerrighed, som udelukker alt andet end det, man er nysgerrigt opmærksom på, er dermed angstdæmpende og opløftende.

En af de mest velkendte positiv psykologiske teorier, er Mihaly Csikszentmihalyis teori om flow. Ifølge Hans Henrik Knoop er det en af de teorier, der er mest evidens for.

– Når man er i flow, er man fuldstændigt involveret, fokuseret og koncentreret. Man ved, hvad der skal gøres, og i hvilket omfang det lykkes. Man oplever, at ens evner matcher den udfordring, man står overfor. Man er til stede i nuet, timer opleves som minutter, og aktiviteten, man er i gang med, føles som en belønning i sig selv, siger Hans Henrik Knoop, og fortsætter:

– En tilstand af flow fremmer læreprocesser, kreativitet, produktivitet og almindelig glæde ved livet. Dette sker vel at mærke på psykologisk bæredygtige måder, hvilket vil sige, at man typisk ikke mister lysten til det man foretager sig, når man er i flow. Forskningen er i konstant bevægelse. En særlig emotion, vi er blevet klogere på de senere år, er kærlighed, fortæller Hans Henrik Knoop.

– Kærlighed er noget langt mere jordnært, end man kan få indtryk af, når man drømmer om den eneste ene. Kærlighed ser ud til at være emotioner, der opstår som social mikro-resonans mellem mennesker. Det betyder, at kærligheden i højere grad skabes af de små, daglige, positive interaktioner, end af de store ting, som at afgive løfter om at stå sammen til døden os skiller, siger Hans Henrik Knoop, og tilføjer, at det på samme tid er betryggende og udfordrende:

– Det er betryggende, at kærlighed således er tilgængelig for alle, som er villige til at interagere med andre. Det udfordrende består blandt andet i, at kærlighed således ikke er det samme som sexlyst og romantik, at kærlighed ikke varer ved af sig selv, at kærlighed ikke er ubetinget og at kærlighed ikke er eksklusiv, men noget man kan føle i

SÅDAN KAN DU BRUGE POSITIV PSYKOLOGI

Positiv psykologi kan berige dit liv på mange måder. Her er fem forskningsbaserede tips til, hvordan du skaber et bedre liv:

1. Tilbring tid med dem, du holder af. Forskningen er utvetydig: mennesker fungerer ikke i isolation. Det er som Grundtvig skrev. Sammen med andre er man ”om glæden dobbelt glad, og halvt om sorgen så tung at bære.”

2. Kom i flow. Brug så meget tid som muligt på at være i flow i meningsfulde sammenhænge. Læg mobilen væk og giv din fulde opmærksomhed til den aktivitet du er i gang med.

3. Bevæg din krop. Sørg for at få pulsen op i 35 minutter, mindst tre gange om ugen. (Det løfter humøret lige så meget som lykkepiller.)

4. Brug dine styrker hver dag. Den mest brugte test til at finde sine styrker er VIA-testen (som tages af en ny person hvert 15. sekund). Testen tager et kvarter, og kan findes gratis på dansk og engelsk på Viacharacter.org

5. Forfølg din nysgerrighed. Vær nysgerrig og lær noget nyt hver dag. Det gør ikke blot gode oplevelser endnu bedre, men gør også ubehagelige oplevelser mere overkommelige.

Kilde: HANS HENRIK KNOOP

forhold til mange.

Det kan ifølge Hans Henrik Knoop forstås i sammenhæng med, at forskerne i de senere år er blevet klogere på såkaldte hedoniske og eudaimoniske oplevelser.

– Hedoniske oplevelser omfatter positive følelser og tilfredsstillelse af behov, mens eudaimoniske oplevelser omfatter højere mening og udvikling af ens potentiale. Undersøgelser viser, at der er et stort sammenfald mellem disse to dimensioner, som vi ellers har skelnet skarpt mellem siden antikken, siger Hans Henrik Knoop, og tilføjer:

– De små glæder og den højere mening går ofte hånd i hånd. Ligesom kærlighed er børns leg et godt eksempel på, at det sjove og det meningsfulde forenes. Man hører aldrig legende børn spørge, hvad meningen er med at lege. Leg opleves ligesom kærlighed elementært livsbekræftende og behøver derfor ikke anden mening end sig selv.

DET ER SUNDERE AT VÆRE POSITIV

Er der noget om, at alle psykologiske teorier kan bruges til noget, men at ingen kan bruges til alt?

Ifølge Hans Henrik Knoop er der i hvert fald et område, hvor positiv psykologi ikke kan stå alene:

– I forbindelse med alvorlige sindslidelser bør man være både meget kyndig og meget påpasselig med at anvende positiv psykologi. Når det er sagt, kan man dog bemærke, at blandt andet placebo-forskning har vist, at de to vigtigste forudsætninger for at psykoterapi virker, er klientens forventninger til terapien og relationen mellem klient og behandler. Begge disse faktorer – forventninger og relationer – er centrale forskningsområder inden for positiv psykologi, så også i forhold til det kliniske og det patologiske er der ofte god grund til at overveje positiv-psykologiske tilgange i kombination med andre.

Indenfor uddannelse og nyhedsjournalistisk kan den positive psykologi til gengæld godt tåle at få endnu mere plads, mener Hans Henrik Knoop peger på blandt andet Aarhus Universitet, der har en internationalt akkrediteret masteruddannelse i positiv psykologi, som giver færdigheder, der kan anvendes i undervisningssammenhæng.

– Man kan ikke rigtig lykkes pædagogisk, medmindre folk er engageret i, hvad der foregår, medmindre de oplever det som meningsfuldt, og medmindre de kan holde ud at være sammen om det. Med andre ord kan man ikke lykkes medmindre behovene for autonomi, kompetence og social forbundenhed bliver opfyldt. Nogle af de undersøgelser, jeg selv har været med til at lave viser, at mange ting fungerer godt, men at der er problemer med kedsomhed, fællesskab og manglende tro på fremtiden, hos alt for mange børn og unge. Det er vigtigt, at professionelle får indblik i denne viden og har redskaber til at arbejde med det, siger Hans Henrik Knoop. Et sidste skud på stammen er et indspark til *fake news* og negativ nyhedsformidling, nemlig konstruktiv journalistik. På Aarhus Universitet oprettedes Constructive Institute i 2017, som arbejder med at gøre nyhedsjournalistikken mere retvisende og supplere den helt uundværlige kritiske journalistik med konstruktive bud på løsninger, som mennesker bedre kan håndtere.

” EN SPYDIG KOMMENTAR KUNNE ØDELÆGGE MIN DAG ”

Jesper Stephansen plejede at blive stærkt påvirket af negative kommentarer. En vred kommentar fra en kollega kunne ødelægge hans dag.

For nogle år siden lærte han en simpel teknik, som hjælper ham med at sætte tingene i perspektiv.

Jesper Stephansen har i lange perioder været plaget af negative tanker. De blev ofte kickstartet af små ting, som en negativ kommentar fra en ven eller kollega.

– En skarp bemærkning kunne ødelægge mit humør, og jeg var ofte irriteret i flere timer. Det fik mig til at tænke på andre situationer, hvor jeg også havde følt mig uretfærdigt behandlet. Jeg snurrede ned af en endeløs spiral og blev mere og mere påvirket af det. Jeg havde simpelthen ingen stopknap, siger Jesper.

For nogle år siden fandt han sin stopknap, da han lærte en teknik. Den går i sin enkelhed ud på at forholde sig kritisk til negative tanker. Jesper eksempelvis teknikken, hvis en kollega kommer med en negativ kommentar, som førhen kunne have ødelagt hans dag.

– Jeg spørger mig selv hvilke konkrete beviser, der findes på, at min kollega ikke kan lide mig, og hvilke beviser, der viser det modsatte. Ofte er der langt flere beviser for, at vedkommende godt kan lide mig. Når det går op for mig, bliver jeg straks i bedre humør.

Teknikken forhindrer negative oplevelser i at have en uproportional indflydelse på ens tanker. En anden variation af teknikken er at genoverveje, om det giver mening at tage negative kommentarer personligt.

– Forleden var der en af mine kollegaer som vrisse af mig. Førhen ville det have gjort mig ked af det. Her hjalp det at huske på, at han ikke nødvendigvis var sur på mig. Formentligt havde han bare en dårlig dag eller var stresset over sit arbejde. Det havde ikke nødvendigvis noget med mig at

gøre, siger Jesper.

Efter at have lært teknikken, bliver Jesper sjældent stærkt påvirket af negative kommentarer:

– Det hjælper mig med ikke at tage ting personligt. Hvor jeg førhen var kommet helt ned i kulkælderen over spydige kommentarer, er jeg nu ofte i stand til at sætte tingene i perspektiv, og komme videre med min dag.



JESPER STEPHANSEN, 31 ÅR

Arbejder som RPA Developer ved Danish Crown & Tulip Food Company. Bor i Aalborg.

POSITIV PSYKOLOGI PÅ SKOLETAVLEN

Da Linda Toft startede som lærer, fokuserede hun udelukkende på den faglige del af undervisningen. I dag bruger hun positiv psykologi til at skabe de bedst mulige rammer for elevernes trivsel og læring. Det har givet gladere elever, der lærer mere.

Lidt firkantet. Sådan beskriver Linda Toft i dag sin undervisning som nyuddannet lærer. I sine første år som lærer lagde hun al energi i den faglige del af undervisningen, men opdagede, at hun kun nåede en del af eleverne. Det blev hun opmærksom på, da hun startede en masteruddannelse i positiv psykologi på Aarhus Universitet.

– I dag er det for mig ligeså vigtigt at have mål for trivsel og give eleverne rum til at sætte individuelle mål som det faglige, siger Linda Toft, som anvender den såkaldte PERMA-model.

- Psykisk velvære består af fem elementer: positive følelser, engagement, relationer, mening, og at opnå noget ("accomplishment"), forklarer Linda, der også har instrueret eleverne i at bruge modellen.

- Hvis en af eleverne f.eks. har svært ved at koncentrere sig, kan hun selv sige "mangler der ikke noget E her," og E er som sagt engagement? Og så spørger jeg måske tilbage: "Jamen, hvad forhindrer engagement lige nu?"; og så kommer ele-

verne pludselig selv frem til, at mobiltelefonerne begrænser deres engagement og mulighed for at komme i flow, siger Linda. Et andet 'bogstav', som ofte bliver efterlyst, er M for mening:

– Når de siger at de har brug for noget M, får vi en dialog om, hvorfor den givne ting er relevant at lære, siger Linda Toft, der underviser i gastronomi. Mening har blandt andet været i fokus i forbindelse med, at hendes kokkeelever har skulle lære at opbygge en opskrift logisk:

– Der er mange principper, man skal tænke på for at lave en opskrift, der bliver forstået. Det er f.eks. godt at dele teksten op i mindre dele, at lave trin for trin inddeling, og det er godt at bruge billeder. Alt det forklarer hun selvfølgelig eleverne, men det er netop eksemplets magt, der gør forskel.

– Vi har eksempelvis haft en 4. klasse på besøg, som testede kokkelevers opskrifter. Når kokkeeleverne så de yngre elever lave mad efter opskrifterne, gav det pludselig mening, hvad der fungerer, forklarer Linda Toft, som mener, at positiv psykologi

i den grad har sin berettigelse i forhold til læring.

– Eleverne er glattere, de lærer mere, fordi de kan se meningen, og de tager ansvar for at få noget ud af undervisningen, siger Linda Toft og tilføjer, at det i sig selv gør hendes arbejdsglæde større. For hvad er vigtigere for en lærer end at lære fra sig?



LINDA TOFT, 37 ÅR.

Underviser på erhvervsskolen Hansenberg og læser sideløbende positiv psykologi på Aarhus Universitet. Bor i Strib.