

# POSITIV PSYKOLOGI

## BRUGBAR VIDEN

Hvad i alverden skal man med noget, der hedder positiv psykologi? Skal resten af psykologien så stemples som negativ måske? Og hvem skal lige bestemme, hvad der er positivt? Er det positivt at smile til chefen, hvis man er dybt uenig i hendes beslutning? Skal man ikke kunne se sig selv i spejlet længere? Er det positivt at motivere medarbejdere til at lave mere, hvis de allerede gør deres bedste? Vi kender spørgsmålene. De dukker op, hver gang positiv psykologi er på tale. De er vigtige, fordi man godt kan få positiv psykologi galt i halsen – og fordi viden kan misbruges.

Men at viden kan misbruges, er jo ikke noget godt argument for at afvise den – for alt andet lige er der jo større chance for, at man selv kommer galt af sted, hvis man ikke ved, hvad der foregår. Hvis man fx ikke ved, at man psykologisk set har meget lettere ved at have det skidt end godt – ja, så risikerer man selvfølgelig at få det ekstraordinært skidt. I hvert fald dårligere, end man ellers ville have det. **Viden åbner nye muligheder for os, og positiv psykologi er dybest set ikke andet end brugbar viden.**

## **ET (NYT) PSYKOLOGISK FAGOMRÅDE**

I 1954 afsluttede behovspyramidens ophavsmand, psykologen Abraham Maslow, sin skelsættende bog *Motivation and Personality* med kapitlet "Toward a Positive Psychology". Her argumenterede han for, at psykologien, som indtil da i meget høj grad byggede på dyreforsøg og studier af psykiske lidelser, i højere grad burde rettes mod de sider af menneskelivet, som gjorde det værd at leve. Ved årtusindskiftet, et lille halvt århundrede senere, havde psykologien via etableringen af den såkaldte humanistiske psykologi bevæget sig i den retning, men mange toneangivende psykologer syntes ikke, det var nok. Og da psykologen Martin Seligman som nyvalgt formand for den amerikanske psykologforening, APA, godt hjulpet på vej af sin kollega Mihaly Csikszentmihalyi, i 1998 besluttede sig for at tage tråden op efter Maslow, fik initiativet meget stor opbakning. Og efter omfattende kollegiale drøftelser endte det med at blive kaldt, ja, *Positive Psychology*.

Sidenhen er positiv psykologi som forskningsområde vokset støt. Det har egne videnskabelige tidsskrifter og involverer i dag forskere og praktikere fra hele verden, som er organiseret i netværk og foreninger. Positiv psykologi defineres nu af International Positive Psychology Association, verdensorganisationen for positiv psykologi, som *det videnskabelige studie af, hvad der gør personer og samfund i stand til at trives*. Denne *Tænkepause* er skrevet som en bred introduktion til dette studie.

## **KAMPEN FOR AT LEVE**

Men hvad vil det sige at trives? For at forstå det kan vi til en begyndelse kigge på det måske mest grundlæggende i livet: *aktivitet*. Som alle andre levende organismer er vi fra fødslen drevet af en dyb, gennemgribende impuls til at være *aktive*, til at kæmpe for at forblive i live, til at lære og forstå så meget som muligt så hurtigt og så nemt som muligt. Alt sammen i et forsøg på at kontrollere vores egen situation og skæbne bedst muligt frem for at sygne hen som hjælpeløse ofre og slaver for andres vilje.

Instinktivt ved vi, at *aktivitet er livsbekræftende og passivitet det modsatte*. Kedsomhed er et godt eksempel på, at vi ved det. Angsten ved at blive låst inde er et andet. Et tredje er forældres frygt for, at deres børn mister modet og hæmmes i deres udvikling. Et barn, som aldrig rigtig oplever succes i skolen og får at vide, at det ikke dur til noget, kan blive så pessimistisk, at det bliver en selvopfyldende profeti. Et barn, som ikke lykkes med at få venner, kan socialt set gå helt i stå. Så forældre kæmper for, at deres børn får lov at opleve succes og ikke bliver holdt udenfor. Vi ved inderst inde alle, at ikke blot "lediggang", men passivitet helt generelt, er roden til alt ondt, og at det derfor er ondt at passivisere folk. Vi skal opføre os ordentligt, disciplinere os, javel, men vi skal gøre det *aktivt* ved at forstå, *hvorfor* vi skal rette ind – som børn, forældre, kolleger, borgere. Ellers tager vi skade af det.

### **TILLÆRT SLØVHED**

Men mange af os er nærmest indoktrinerede til at glemme det. Indoktrinerede til måder at tænke på, som er lodret selvdestruktive. Fx indoktrinerede til at tro, at "man skal lære at kede sig" (passivt). Uden yderligere forklaring (meningsløst). Måske endda i undervisning, hvor man mere end i nogen anden sammenhæng har brug for inspiration. Og dét selvom ethvert barn fødes med lyst til at lære som det mest selvfølgelige, livsbekræftende og nydelsesfulde overhovedet, og selvom man lærer meget bedre, hvis man gider – dvs. hvis man er inspireret, interesseret, engageret. Og selvom ethvert barn er født med evnen til kede sig, fordi kedsomhed er et vigtigt alarm-signal, som fortæller, at man spilder sin tid. Og ja, man kan fortsat blive klog af skade, også i skolen, men det bør sjældent være førsteprioritet. Man kan selvfølgelig lære en masse af problemer og ubehagelige kriser, men vi fungerer altså i det store hele bedre, når vi *ikke* har store problemer og *ikke* er i krise.

### **MENINGSLØS SELVDISCIPLIN ER SELVDESTRUKTIV**

Med dette siger jeg heller ikke, at disciplin ikke er vigtig. Tværtimod, det er af endog meget stor betydning, at man er i stand til at tage sig sammen. Nyere undersøgelser peger faktisk på, at din flid i skolen, under uddannelsen og på arbejdet betyder dobbelt så meget for din succes som dit talent. Men det skal altså være flid, der er båret af ægte interesse, ægte passion, for at det virker

ordentligt. Eksaminer og medaljer, man aldrig rigtig ønskede sig, er ikke meget værd.

Og ja, børn skal lære at opføre sig hensynsfuldt. Men igen: Hvis vi ser bort fra den tidligste barndom, bør det ikke ske, uden at børnene kan se et positivt perspektiv i det. At indordne sig under autoriteter – i skolen, på arbejdet, hvor som helst – uden at forstå det rimelige heri, er som at bevæge sig ud i en farlig sump af passiverende meningsløshed, som man med sikkerhed tager skade af, hvis det står på over længere tid. ”Hvorfor” og ”fordi” er meget vigtige ord for os.

### **GRIB DAGEN, UANSET HVAD!**

Hvorvidt man er aktiv eller passiv i sin hverdag, er altså ikke blot et spørgsmål om, hvorvidt man vælger at stå op om morgenen eller ej. **Det er intet mindre end et spørgsmål om, hvorvidt man helhjertet engagerer sig i verden eller ej, hvorvidt man griber dagen.** Dette grundlæggende spørgsmål kan forstås og besvares stadig mere nuanceret via psykologisk videnskab, som ikke længere blot angår psykologisk behandling af personer, der er gået i stå i ulykke, men som i stigende grad fortæller, hvordan man kan skabe rammer, der forbedrer vores muligheder for at trives og fungere sammen, og som begrænser sandsynligheden for, at sindslidelser overhovedet optræder. Og dette, mere forebyggende, mere sundhedsfremmende, mere trivselsfremmende og mere styrkebaserede forskningsområde inden for psykologien har altså fået navnet *positiv psykologi*.

### **IKKE FØR SKADEN ER SKET**

Når der nu er psykologisk viden til rådighed, som enhver kan bruge, kunne man umiddelbart tro, at folk bare ville tage det til sig som det mest selvfølgelige. Men det har vist sig ikke at føles helt så selvfølgeligt, for psykologi er i brede kredse og gennem mange år blevet opfattet som noget halvpinligt, for folk med fejl og mangler. Især i hovedet. Og noget, man kun fik tilskud til, hvis man havde de rette symptomer. En skoleelev har fx typisk skullet udvise indlæringsvanskeligheder eller psykiske problemer for at blive ”indstillet” til psykologisk ”udredning” – og sådan er det fortsat. Almindelig interesse for psykologi har sjældent været tilstrækkeligt, hvis man ville snakke med en psykolog. På samme måde som med læger, man sjældent opsøger uden først at have ondt i noget.

Psykologi og sundhedsvidenskab har på den måde fået et sygdomsbehæftet image. Det er synd. Og det er selvfølgelig ikke nogen selvfølge, at det skal være sådan. Det er bare svært at lave om på, for traditioner har dybe rødder, og offentlige tilskud kanaliseres hovedsageligt i retning af skader, der allerede er sket, snarere end mod skader, man ønsker at forebygge.

### **DYRE BESPARELSER**

Kun ca. 5 % af budgettet i den danske sundhedssektor bruges i dag til forebyggende, sundhedsfremmende tiltag, mens resten går til folk, der allerede er syge. Selvom de fleste sundhedsøkonomer må være enige om, at det ville være langt billigere at forebygge end at behandle.