

I den positive AND

650 forskere, praktikere og studerende fra omkring 50 lande fik lejlighed til at opleve verdens lykkeligste land, da København i juni var værtsby for den 5. Europæiske Konference om Positiv Psykologi

■ Hvorfor scorer Danmark og danskerne så højt på internationale målinger af tilfredshed? Hvordan virker positive følelser, og hvorfor? Hvad betyder styrkebaseret ledelse for medarbejdernes arbejdsglæde? I hvilken udstrækning kan positiv psykologi forebygge psykisk sygdom? Og kan positivitet virkelig forandre vores liv til det bedre?

Disse og mange andre spørgsmål var til diskussion på European Conference on Positive Psychology, ECPP 2010,

med et program, der afspejlede stadig større bredde i forskningsfeltet. Keynote-oplæg fra nogle af verdens førende forskere viste tendenser og retning for tre dages konference spækket med symposier og workshops blandet med mindre tematiske sessioner.

Æresgæst og opfinder af flow-begrebet, Mihaly Csikszentmihalyi, malede med den brede pensel, da han på førstedagen satte menneskets evolution i relation til de seneste

Positivt – ■ Af Ulla Schade



ti års vækst i positiv psykologi. Herfra zoomede programmet ind på det enkelte individ med særlig fokus på styrker, forudsætninger og oplevelse af trivsel for senere at folde sig ud til de sociale relationer på gruppe-, organisations- og samfundsniveau.

Det var også det brede perspektiv, der satte punktum for konferencen, da den amerikanske psykolog Howard Gardner, kendt for beskrivelsen af de mange intelligenser, gav sit bud på, hvordan den positive psykologi i en højere sags tjeneste kan bidrage til en sundere samfundsudvikling på globalt niveau.

Stop galskaben

At afhjælpe depression og anden mental sygdom er noget andet end at bidrage til menneskelig trivsel. De kraftigt stigende udgifter i sundhedssektoren modsvarer ikke af færre psykisk syge – tværtimod. Den amerikanske professor Corey Keyes udfordrede den fremherskende sygdomsfiksering

og appellerede til nytænkning og fokus på sundhedsfremme og forebyggelse.

- Der er al mulig grund til at stoppe galskaben, appellerede Keyes. Vi kan ikke forvente nye resultater med de samme traditionelle behandlingsmetoder, der skaber for mange ofre. I stedet må vi erkende, at sundhed er andet og mere end fravær af sygdom. Vi taler om en helt anden tilgang til forebyggelse frem for helbredelse. Fremme af mental sundhed med metoder og værktøjer fra den positive psykologi er en af de sikre veje frem, var hans løsen.

At vi mennesker grundlæggende fungerer bedre, når vi oplever tilstrækkelig positivitet, kan virke oplagt. Alligevel er den forskningsmæssige dokumentation af nyere dato. Den internationalt anerkendte psykolog Barbara Fredrickson gjorde rede for sin forskning i positivitet og forklarede, hvorfor positive følelser som glæde, taknemmelig, håb og kærlighed er så vigtige for menneskers trivsel og sundhed:

- Positivitet er ikke et mål i sig selv, men et middel til

>



FAKTA ■ I spidsen for ny forskningsenhed

Bag konferencen stod European Network of Positive Psychology (ENPP) anført af lektor og forskningsdirektør, psykolog Hans Henrik Knoop, Aarhus Universitet og nyvalgt præsident for ENPP. Hans Henrik Knoop skal i øvrigt fra august 2010 stå i spidsen for en ny forskningsenhed for positiv psykologi ved Århus Universitet. En af de første vigtige opgaver er at lancere en ny masteruddannelse med start i august 2011.

Yderligere om konferencen findes på www.ecpp2010.dk.

” Positiv psykologi og ikke mindst udforskningen af positivitet ser ud til at kunne få stor betydning for samfundsudviklingen ”

- > vækst i livet. Mindst tre gange så mange positive oplevelser end negative skal der til for, at en person trives og er i vækst. Positive oplevelser og følelser åbner os mere for verden og gør os bedre i stand til ikke alene at nå egne mål, men også udvide vores relationer og endda forbedre helbredet, fastslog Barbara Fredrickson.

Der er dog en øvre grænse for positiviteten, som det antydes af 3:1-kvotienten, og de negative følelser er en vigtig ingrediens i opskriften på et liv i trivsel. Fredrickson brugte sejlskibet som metafor på sin pointe.

- Det er fint at have vind i sejlene, men uden køl og nødvendig tyngde kan båden ikke holde sig oprejst i længden. På samme måde er det den fine balance mellem positive og negative emotioner, der for alvor gør livet værd at leve.

Trivsel på samfundsplan

Som mennesker vokser vi mest, når vi bruger vores styrker og gør det, vi er gode til. Det lærer vi mere af end den traditionelle tilgang, der siger, at vi primært skal reparere vore fejl. Sådan argumenterede Dr. Martin Seligman allerede i 2002 i sin bog *Authentic Happiness*. På ECPP blev det tydeligt, at ideen om styrkebaseret tilgang har fundet sin plads i forskningen, såvel når det gælder personlig som organisatorisk udvikling. En lang række nye projekter præsenteret på konferencen gør således brug af bl.a. VIA Strengths-konceptet, en liste over 24 karakterstyrker og dyder udviklet af en task force anført Seligman i samarbejde med Dr. Christopher Peterson. (Peterson & Seligman, 2004).

Således har flere kliniske psykologer opnået gode resultater ved at integrere skemabaseret kognitiv adfærdsterapi med en styrkebaseret tilgang. Et godt eksempel er et australsk projekt ledet af psykolog Kate McKinnon, der dokumenterer, hvordan bevidstheden om egne styrker kan lette klientens arbejde med at udfordre negative kerneantagelser og øge personlig vækst og trivsel. (MacKinnon 2010).

I skole- og uddannelsessystemet har mange fået øjnene op for den positive psykologi som en tilgang, der for alvor kan flytte udviklingen fremad. Hans Henrik Knoop, formand for ECPP, kunne glæde sig over de mange nye bidrag til forskningen inden for dette felt. Som cand.pæd.psych. er

han varm fortaler for uddannelse som et oplagt sted at sætte ind med positiv psykologiske værktøjer.

- Skolen er ét stort forebyggende program – et styrkebaseret projekt med det formål at bringe det bedste frem i alle. Positiv psykologi er i høj grad også anvendt psykologi og derfor let at tænke ind i skole- og uddannelsessystemet”, forklarer Hans Henrik Knoop. Han står selv i spidsen for et igangværende udviklingsprojekt, ”Mange måder at lære på”, der omfatter ca. 12.000 skoleelever i Vejle Kommune.

Ifølge Knoop kan skolen ses som et testlaboratorium for samfundet og kulturen, når det gælder anvendelsen og udbyttet af positiv psykologi.

- Positiv psykologi og ikke mindst udforskningen af positivitet ser ud til at kunne få stor betydning for samfundsudviklingen. Et oplagt område er forståelsen af det enkelte menneskes forudsætninger og styrker, men endnu vigtigere er forståelsen af de vilkår, mennesker fungerer bedst under, materielt, ledelsesmæssigt og politisk. Hvis ikke et samfund fungerer på samtlige disse niveauer, vil det enkelte menneske vanskeligt kunne udfolde sig optimalt. Ny viden om positivitet er blot et enkelt eksempel på viden, som på tværs af politiske og faglige vil kunne katalysere øget trivsel og bedre præstationer, såvel for enkeltpersoner som for grupper og organisationer, understreger Hans Henrik Knoop.

Ulla Schade, Master i Professionel Kommunikation, journalist (DJ), certificeret kognitiv coach

LITTERATUR ■

MacKinnon, Kate & Murray Robin. (2010). *Integration of Schema Based Cognitive Behavioural Therapy with a Strengths-Based Approach*. ECPP Book of Abstracts: www.ecpp2010.dk/media/ECPP_-_Book_of_Abstracts_-_24_06_2010.pdf

Seligman, Martin E.P. (2003). *Authentic happiness*. United Kingdom. Nicolas Brealey Publishing

Peterson, C. & Seligman, M. (Eds.) (2004). *Character Strengths and Virtues*. Oxford University Press.