# Psykologi - Fra Celle til Selfie

F. Ravn og T. Wolf, 2. udgave Forlaget Columbus 2024

**Kapitel 3.9: Positiv psykologi s. 107-111**

Her opfattes positiv psykologi som en selvstændig psykologisk retning, der bl.a. bygger oven på humanistisk psykologi.

Positiv psykologi kritiserer traditionel psykologis menneskeforståelse for at opsætte normer for, hvad der er normalt og godt, og kalde dem, der ikke lever op til disse menneskeskabte normer, for *afvigere*. Det fører til en *deficittankegang*, hvor man fokuserer på fejl og mangler frem for evner og styrker. Positiv psykologi er velegnet til personlig udvikling og fornyet forståelse og mening med livet.

Positiv psykologi er et empiridrevet videnskabeligt studium af glæde, velbefindende og optimale tilstande og funktioner i mennesket. Navnet ”positiv psykologi” blev omkring år 2000 fremført af Martin Seligman og Mihály Csikszentmihályi (udtales /’mi-haj ’tshik-sent-’mi-ha-ji/) i USA, men deres forskning går længere tilbage.

Seligman (far til begrebet *indlært hjælpeløshed*) opererede oprindeligt inden for kognitiv psykologi, men har bevæget sig mere i retning af studiet af, hvad der er *godt for mennesket*. Han arbejder med de faktorer, som gør livet værd at leve. Dette er ”positiv psykologi” – i modsætning til det, Seligman benævner som ”negativ psykologi”, hvilket er f.eks. psykoanalysens tendens til at fokusere på psykiske problemer og menneskelige lidelser.

Seligman er inspireret af Abraham Maslow, grundlæggeren af humanistisk psykologi. Maslow sagde netop i sin tid, at det er nyttigt at løfte blikket fra den neurotiske og syge psykologi til den ”gode”, sunde og raske psykologi. Han efterlyste en positiv psykologi, men kom aldrig videre med det.

I positiv psykologi er målet at hæve menneskers grundstemning og selvudfoldelse. Det fremmer individets helbred, livskvalitet, kreativitet, trivsel og livskraft. Ud over individets oplevelse af subjektivt velvære beskæftiger positiv psykologi sig også med læring, klinisk psykologi (dvs. terapi og behandling) og coaching. Disse fem centrale begreber gennemgås i det følgende:

1. **Flow**
2. **Positive emotioner**
3. **Eudaimonia**
4. **Lykkedimensioner**
5. **Mindfulness.**

**1. Flow**

Den ungarskfødte amerikanske psykologiprofessor Mihály Csikszentmihályi er far til *teorien om flow*. Den handler om, hvordan vi *subjektivt* opleverting, når vi er i gang med en aktivitet, som er belønnende i sig selv, og som vi kan lide at lave blot for fornøjelsens skyld.

Flow er oplevelsen af en flydende sammen­smeltning mellem bevidsthed, selv og omverden. Kort sagt opslugthed.

Flow er en tilstand af stærk opmærksomhed og koncentration. Det er noget, alle oplever indimellem, dvs. *alle* kan opleve flow. Ordene *leg, skabelse, fordybelse* og *kreativitet* kan henføres til følelsen af at være i flow.

Figur 13.9 Flow

Flow kan opleves i mange sammenhænge, f.eks. i idræt, kunst og i en hobby, som når man spiller musik. Her kommer det til udtryk som en *opslugthed*, der gør, at man smelter sammen med det, man er i færd med, på en måde, hvor man mister tidsfornemmelsen. Tiden flyver af sted. Fokusset på én selv forsvinder midlertidigt, og hverdagens sorger og bekymringer trænger ikke forstyrrende ind.

Flow skaber *velvære* og en følelse af *selvopfyldelse*, når man beskæftiger sig med noget, man kan lide, og som giver mening for én selv. Nogle beskriver det, som at de oplever en ubesværet rytme og ro. Andre oplever det som at glide ind i et meningsunivers, som er adskilt fra hverdagsvirkeligheden, og som i selve nuet (men også efterfølgende) bringer glæde og berigelse.

Flow opleves i leg, f.eks. børn, der leger med dukker eller legoklodser. De er så opslugte, at de glemmer både tid og sted. Leg er vigtigt. Vi udvikler færdigheder via leg, og leg i barndommen lægger grundstenen til det voksne menneskes kreativitet og potentiale. Ifølge flowekspert Henrik Knoop udvikler man i fri leg egenskaber som ægte initiativ, ansvarlighed, passion, udholdenhed, impulskontrol, sociale grænser, risikotolerance og opfindsomhed. Endvidere kan leg styrke vores fantasi og sociale kompetencer. Note

Flow opfattes som en*modpol til tilstanden stress*. Det er vigtig viden i en tid, hvor arbejds- og fritidsliv kan være hektisk og krævende. Flow menes at skabe *harmoni* i selvet. Derfor anser positiv psykologi flow for at være et redskab, man kan anvende til at navigere bedre i en stresset hverdag, men spørgsmålet er, hvor meget flow man skal komme i, og hvor længe en eventuel harmoni varer ved. Flow er en stimulerende tilstand, som får én til at præstere optimalt i forhold til de givne udfordringer og éns evner, og som er den gyldne middelvej (balance) mellem ængstelighed og uro på den ene side og kedsomhed på den anden.

Figur 3.10 Flowområde

**2. Positive emotioner**

Dette at *generere positive emotioner* er et middel til at styrke hele vores væsen. Man anser positive emotioner for at skabe et godt fundament for vores motivation, gode præstationer og et godt liv. Vi skal fokusere på vores styrker frem for vores mangler, herunder på vores *resiliens* (psykisk robusthed) og sociale ressourcer.

Når vi fokuserer på de ting, vi kan lide, skaber det positive emotioner, som er med til at give os *livsglæde*, *energi* og *subjektivt velvære*. Og disse ting styrker os som mennesker. Flow er en måde, hvorpå det kan gøres. Meningsfulde forhold til andre mennesker, spændende projekter og selvrealisering er andre måder.

Evnen til at forstå og håndtere negative følelser og situationer er vigtig – en slags *følelsesmæssig intelligens* (EQ). Trivsel og glæde er vigtige nøgleord, for at vi kan føle overskud, trives og være velfungerende mennesker. Glæde er en subjektiv følelse, men det er også meningen, da teorien netop fokuserer på den enkelte – på individets egen subjektive oplevelse. Man bruger spørgeskemaer og *rating-scales* for at måle en persons grad af glæde og velvære.

**Mange livsområder styrkes, når vi får positive emotioner i vores dagligdag:**

* Vores handlekraft og produktivitet
* Vores evne til problemløsning
* Vores indlæring og hukommelse
* Vores sociale interaktion og dermed relationer
* Vores helbred og immunforsvar
* Vores livslængde**.**

**3. Eudaimonia**

Dette græske begreb, *eudaimonia*, som Aristoteles (384–322 f.Kr.) beskrev, udtales [/æv-daj-mo-’NI-a/]. Det er en klassisk dydslære, som betegner lyksaligheden ved at leve et *sundt, uselvisk og blomstrende* liv med masser af gode egenskaber. Det er en livsform kendetegnet af dyder og gode gerninger, hvorigennem der over årene skabes en *positiv, livslang sammenhæng*.

Som art ejer mennesket evnen til rationel tænkning, der kombineret med vores handlekraft kan sætte os i stand til at leve *det gode liv*. At leve lykkeligt består ifølge positiv psykologi i kontinuerligt at gennemgå en positiv udvikling, mens man undervejs søger at leve livet *eudaimonisk* og realisere sit individuelle potentiale.

Man behøver ikke være konstant lykkelig, men blot have den tilfredsstillelse, at éns livsførelse lever op til, hvordan man selv er. *Hedonisk lykke* er at drikke en god kop kaffe, at gå i byen i weekenden osv. Det er en hurtig nydelse, som man er nødt til at gentage for at opnå samme lykketilstand. Men hvis man lever *eudaimonisk*, vil man opleve en *lang tilfredsstillelse*, en dybereliggende lykkefølelse.

**4. Lykkedimensioner**
Lykke er mange ting, og den kan ikke fanges ved at jages, for lykken bor i nuet. Positiv psykologi er blevet kritiseret for, at det at opnå lykke i sit liv er et individuelt ansvar, der hviler på hver enkelts skuldre.

Undersøgelser tyder på, at lykkelige mennesker får bedre helbred og trivsel, nemmere får et godt job og parforhold samt får brugt deres potentiale fuldt ud – også til glæde for samfundet. Lykke over længere tid kan defineres som en følelse af *indre fred*og *tilfredshed*, samt at man ikke har nogen større forstyrrende bekymringer for hverken nutid eller fremtid. Note

Over for den positive psykologis optimistiske syn på lykke og glæde ved livet som noget, mennesket selv er herre over, står en anden teori, nemlig den såkaldte *set-point-teori*. Ifølge set-point-teorien er det niveau af lykke og glæde ved livet, det enkelte menneske føler, relativt konstant: Den amerikanske forsker David ­Lykken (sjovt navn!) opsamlede data fra 4.000 par enæggede tvillinger gennem 19 år for at finde ud af deres lykkeniveau. Ved hjælp af statistisk metode pegede resultatet på, at 50 % af tvillingernes glæde ved livet var genetisk bestemt og dermed en fast bestanddel af personligheden. Forhold som indkomst, om man er gift eller ugift, religion og uddannelse, spillede en mindre rolle. Statistisk set kunne kun 8 % af personernes glæde ved livet tilskrives disse forhold.

**Dimensioner af lykke**Martin Seligman opererer med tre forskellige lykkedimensioner i hierarkisk orden (den øverste er den ”fineste”):

* **Det meningsfulde liv:**Fokus på værdier, der er større end én selv, og uselviskhed *(altruisme).*
* **Det engagerede liv:** Fokus på ­engagement og involvering i ­opgaver, der kan føre til flow­oplevelser*(selvudfoldelse)*.
* **Det behagelige liv:** Fokus på oplevelsen af behagelige følelser og lysttilfredstillelse (*hedonisme*).

**[Ibens tilføjelse:** Seligmans lykkedimensioner uddybes i den næste tekst fra bogen PsykB]

**5. Mindfulness**
Mindfulness er en meditationsteknik, man kan anvende terapeutisk. […]

**Terapeutisk mindfulness**Mindfulness anvendes terapeutisk i MBSR (*mindfulness-baseret stressreduktion*) rettet mod stresstilstande og MBKT (*mindfulness-baseret kognitiv ­terapi*) rettet mod depression. Disse gruppeterapier er udviklet på baggrund af forskning i buddhisters måde at meditere på, men renset for alle religiøse aspekter.

Man fokuserer opmærksomheden på sit åndedræt og forsøger at være 100 % til stede i nuet. Man fordyber sig i nuets sanseindtryk og giver slip på fortrydelser over fortiden og bekymringer om fremtiden. Man lader tanker passere – dvs. man lærer at iagttage dem uden at identificere sig med dem eller dømme dem. Dermed får negative tanker ofte en mindre påtrængende karakter, og man kan lære at rumme intense kropslige fornemmelser, der sædvanligvis undviges.

Det er en form for mental træning, der lærer en person at forholde sig til sig selv og sin tilstand på en sundere og mere accepterende måde. Man lærer at skærpe sin opmærksomhed og at passe bedre på sig selv – f.eks. ved ikke at overskride egne grænser.

Mindfulness kan øge den mediterendes velvære samt reducere stress. Man anvender bl.a. teknikken til PTSD-ramte og depressive patienter. Faktisk anvender det danske sundhedsvæsen i stigende grad mindfulness til patienter med stress, kroniske smerter, angst, socialfobi, spiseforstyrrelse og alkoholmisbrug. Depressive patienter kan under meditation bevidst registrere og observere egne tanker og følelser, der gør dem kede af det eller bekymrede. Dermed kan de lære at håndtere dem samt formindske *rumination* (selvbebrejdende grublerier).