

Hvad kan positiv psykologi bruges til?

Mange mennesker er ikke helt klar over, hvad positiv psykologi er for noget. Her får du indblik i, hvad positiv psykologi er, og hvad du kan bruge det til i din hverdag.

Vi skal bare tænke positivt, uanset hvad vi kommer ud for i livet. Det er, hvad mange mennesker tror, positiv psykologi går ud på. Det er dog ikke helt korrekt ifølge Ebbe Lavendt, der arbejder på Center for Positiv Psykologi og er cand.psych.aut. samt master i anvendt positiv psykologi.

- Mange mennesker tror også, at positiv psykologi er en bestemt teori eller tilgang ligesom psykoanalyse, kognitiv adfærdsterapi og så videre. Det er det ikke. Det er heller ikke en livsfilosofi – ligesom medicin heller ikke er en livsfilosofi for læger. Positiv psykologi er navnet på et forskningsområde inden for psykologi, som beskæftiger sig med omkring halvdelen af, hvad man kan forske i af psykologiske emner. På den ene side har vi klinisk psykologi, som fokuserer på sygdom og behandling. På den anden side har vi positiv psykologi, som fokuserer på forebyggelse, sundhedsfremme og udvikling. Eller sagt med andre ord: Inden for positiv psykologi forsker man groft sagt i det, der fungerer godt, hvor man inden for traditionel psykologisk forskning fokuserer på det, der går galt, siger Ebbe Lavendt.

Begrebet positiv psykologi blev brugt af den amerikanske psykolog Martin Seligman, der arbejder kognitivt og i forvejen var en kendt depressionsforsker. Han bemærkede, at der primært var forsket i alt det, der går galt i vores liv, og ikke nær så meget i det der fungerer. Derfor valgte han som formand for den amerikanske psykologforening at etablere et nyt forskningsområde inden for psykologi om det, der gør, at mennesker trives med fokus på forebyggelse, sundhedsfremme og udvikling.

Positiv psykologi er meget udbredt

Oprindeligt havde forskerne forestillet sig, at positiv psykologi kunne bruges inden for eksempelvis uddannelse, coaching og sundhedssektoren. Men det har vist sig, at positiv psykologi bruges langt bredere – for eksempel i erhvervslivet, hvor arbejdspladser bruger det til at sikre medarbejdernes trivsel og motivation for at øge deres præstationer. Herhjemme er det også udbredt i folkeskolen, hvor man mange steder arbejder med at finde elevernes styrker.

- Den største arbejdsplads, som har brugt positiv psykologi, er den amerikanske hær, hvor man bruger forskningen i robusthed i et forsøg på at nedbringe de meget høje selvmordsrater blandt medarbejderne, som vender hjem fra krig.

Man kan nemlig træne personer i at blive mere robuste, og det kan være nødvendigt, hvis man ved, at de vil blive udsat for en stor stressbelastning, siger Ebbe Lavendt.

Positiv psykologi bruges også som supplement til alle mulige terapeutiske retninger, herunder af nogle kognitive terapeuter.

- Der er forsket i depression, og det har vist sig, at øvelser fra positiv psykologi nogle gange er mere effektive end kognitiv terapi. Der er mig bekendt ikke forsket nævneværdigt i for eksempel angst og svære personlighedsforstyrrelser ud fra en positiv psykologisk vinkel. Her bør man i stedet bruge resultaterne fra den traditionelle forskning, når det gælder behandling, ligesom det også er mere hensigtsmæssigt at bruge forskningsresultater inden for stress til at behandle stress, siger Ebbe Lavendt.

Når positiv psykologi bruges af coaches, psykoterapeuter og psykologer, anvender nogle af dem begrebet forkert, fordi de ikke har sat sig ind i, hvad positiv psykologi er for noget og derfor ikke kender til den foreliggende forskning. Andre coaches og terapeuter kender til et meget lille udsnit af forskningen og bruger således kun meget få emner inden for positiv psykologi, som for eksempel taknemmelighed og styrker. Der udbydes også mange kurser, og der findes selvhjælpsbøger, som fokuserer på disse få emner.

Sygdomsforebyggelse og øget livskvalitet

I forhold til forebyggelse af sygdom og sundhedsfremme er der ifølge Ebbe Lavendt et kæmpe ubrugt potentiale i forskningen inden for positiv psykologi. En stor del af forskningen viser, at trivsel kan forebygge sygdom, men det virker ikke behandlende – så er man lykkelig, er der statistisk set mindre sandsynlighed for at blive syg. Eksempelvis kan optimisme beskytte imod depression, mens positive følelser kan beskytte imod stress og forkølelsesvirus, osv.

Ebbe Lavendt peger også på forskning, der viser, at man kan lære at leve med svære sygdomme og funktionsnedsættelser, uden at det behøver at reducere ens livskvalitet mærkbart. Vi vænner os nemlig hurtigt til vores omstændigheder – det kaldes habituering. Lykke og trivsel er i høj grad et spørgsmål om vaner, holdninger og færdigheder. Det vil sige, at det er noget, som kan læres.

- Der er for eksempel kun en overraskende lille forskel på lykkeniveauet hos personer, som bliver lamme fra halsen og nedefter, og folk som vinder i lotto, når man undersøger dem efter et års tid. Lykke og trivsel er i høj grad et spørgsmål om vaner, holdninger og færdigheder. Det vil sige, at det er noget, som kan læres. De fleste kender for eksempel udsagnet: "Der er ikke noget, som er så skidt, at det ikke er godt for noget." Det er en holdning, og den slags holdninger kan læres. Man kan lære at se lysere på tilværelsen, og det påvirker ens adfærd og hormoner og der igennem helbredet. Flere

studier viser, at de mest optimistiske mennesker i gennemsnit lever 6-9 år længere end de mest pessimistiske, siger Ebbe Lavendt.



Brug positiv psykologi i din hverdag

Hvis du selv vil arbejde med at forebygge sygdom, fremme din sundhed eller udvikle dig, kan det være relevant at kigge på forskningen inden for positiv psykologi.

- Man skal have fat i nogle virkningsfulde øvelser. Man skal dog være opmærksom på, at det ikke er alle øvelser, der virker lige godt på alle personer i alle situationer. Derfor bliver man nødt til at afprøve lidt forskellige øvelser, og se om det er noget for én. Man skal også være opmærksom på, at mange øvelser virker i en periode, og så vænner man sig til dem og får mindre ud af dem. Derfor skal man regne med, at man engang imellem skal skifte øvelserne ud, siger Ebbe Lavendt.

Sådan kan du øge dine positive følelser

Der er lavet mange øvelser på baggrund af forskningen inden for positiv psykologi – eksempelvis øvelser som handler om at øge antallet af positive følelser. Find dem, der

virker for dig, og træn dem så ofte, som du har lyst. Husk at skifte mellem øvelserne, så du ikke vænner dig så meget til dem, at de mister deres effekt.

1. Øv dig i at tænke positivt

- Tænk på tre gode ting, du har oplevet i dag. Skriv dem ned, og svar også hvorfor det er gode oplevelser.
- Lav en lang liste over ting, som du er taknemmelig for.
- Skriv et takkebrev til en person, som har hjulpet dig, men som du aldrig har fået sagt ordentligt tak til. Aftal at mødes med vedkommende, og overrask personen ved at læse brevet højt.

2. Præg din adfærd positivt

- Brug tid på en hobby, så du mærker engagement.
- Find ud af, hvad du er god til, og brug én af dine styrker på en ny måde i en uge.
- Skriv en mail til andre og bed dem sende dig et eksempel på, hvad de har lagt mærke til, at du er god til.

3. Få det godt med din krop

- Nyd noget eller på samme måde med fokus på alle sanseoplevelserne et stykke chokolade, et æble eller lignende.
- Få berøring – giv eller få et kram.
- Få noget massage.

4. Sørg for gode relationer

- Plej dine nærmeste relationer. De mest lykkelige mennesker bruger mindst tid alene. Omvendt er ensomhed og især social isolation rigtig dårligt for lykke og helbred.
- Gør noget godt for andre, for det øger ikke bare andres positive følelser, men også dine.
- Omgås folk, som giver dig god energi. Energi smitter nemlig – ligesom det smitter, når nogen gaber, smiler og så videre.

Kilde: cand.psych.aut. Ebbe Lavendt, Center for Positiv Psykologi