

Derfor elsker og hader vi positiv psykologi

Af Camilla Mehlsen
cme@dpu.dk

'Lev dig lykkelig – med Positiv Psykologi'. 'Kognitiv coaching'. 'Positiv psykologi på arbejde'. Det skorter ikke på aktuelle bøger, der vil gøre dig til et lykkeligere menneske. Og køberne står i kø for at få opskriften på det gode liv.

Det boomende marked for selvhjælpslitteratur henter faglig inspiration i forskningsfeltet positiv psykologi, som er en forholdsvis ny videnskabelig retning, der betoner menneskets psykologiske ressourcer. Disciplinen udspringer af en erkendelse af, at især den kliniske psykologi i mange år har fokuseret på psykiske problemer og sygdomme og dermed underprioriteret positive fænomener som glæde, mod og styrker.

Danmarks Pædagogiske Universitetsskole oplever en voksende interesse for feltet. Da DPU afholdt sommeruniversitet i august i år, var kurset om positiv psykologi et tilløbsstykke. I efteråret 2010 tilbyder DPU et kompetencegivende kursus i positiv psykologi, og DPU forventer at kunne udbyde Danmarks første masteruddannelse i positiv psykologi fra efteråret 2011.

Sideløbende med den enorme interesse har positiv psykologi fået mange kritikere på halsen. Er positiv psykologi de glade profeters klub? Kan en kritisk forsker være glad? På den store konference European Conference on Positive Psychology i juni 2010 mødte Asterisk tre fremtrædende forskere og spurgte dem om al den hype, der omgærdede positiv psykologi.



Wilmar Schaufeli

Professor i organisationspsykologi ved det samfundsvidenskabelige fakultet, Utrecht Universitet.
Seniorkonsulent på SNI.

* Hvorfor er positiv psykologi så populært?

“Jeg tror, det hænger sammen med nogle større tendenser i samfundet og med tidsånden: Folk er mere og mere fokuserede på velvære og trivsel; på at få det bedre; på alle mulige former for optimering af deres liv.”

“Plastickirurgi er et godt eksempel: Din krop fungerer fint, men du vil alligevel forbedre den for at se bedre ud. Det er det samme med psykologi. Psykologi koncentrerer sig tidligere om depression; om alle mulige negative ting. Nu har vi fundet ud af, at det også er interessant at se på de positive sider. Vi kan lære af det videnskabeligt, og vi kan anvende denne viden i praksis. Det passer fint sammen med den mere generelle trend om velvære og optimering.

Det handler i høj grad også om, at vi i den vestlige verden forbedrer vores levestandarder. Vi behøver ikke at bekymre os om mad osv. Vores basale behov bliver mødt. På det næste niveau handler det om selvrealisering, som en gammel psykolog, Maslow, ville sige. Folk går mere op i de gode sider af livet, når de ikke rigtig behøver bekymre sig om de dårlige sider. Det betyder ikke, at der ikke er problemer – selvfølgelig er der det – men balancen er tippet fra en negativ til en mere positiv indstilling.”

* Positiv psykologi har også mange kritikere. Hvem eller hvad har positiv psykologi som fjende?

“Der er en del forskere og også en del af befolkningen og egentlig også mig selv. Som videnskabsmand ser jeg det som min pligt at være kritisk, og jeg mener, der er nogle kritiske indvendinger.”

“En indvending er, at vi skal være påpasselige med at lancere positiv psykologi som et universalmiddel. For der er mennesker, som er deprimerede. Depression har en biologisk base eller en særdeles stærk kulturel base. Derfor nytter det ikke at sige til alle: ‘Du skal være glad’. Psykoterapeuter er i den sammenhæng en slags fjende af positiv psykologi. De siger: ‘Vi har med mennesker at gøre, som vi aldrig nogensinde kan få til at være så positive, som I positive psykologer vil have dem til at være. Det kan endda være skadeligt, for folk kan komme til at føle sig skyldige, hvis de ikke er glade – efter at positiv psykologi har givet dem bunker af bøger og redskaber til at gøre dem glade. Når de stadig ikke er glade, er det deres egen skyld.’ Det er en svaghed ved positiv psykologi.”



Barbara Fredrickson

Kenan æresprofessor i psykologi og ledende forsker på Positive Emotions and Psychophysiology Laboratory ved University of North Carolina, Chapel Hill. Forfatter til 'Positivitet. Kilder til vækst i livet' (dansk 2010).

* Hvorfor er positiv psykologi blevet så populært?

"Jeg tror, at det ganske enkelt møder et reelt behov: Det er, hvad folk havde håbet på, at psykologi ville være. Rigtig mange mennesker har fortalt mig, at de for mange år siden begyndte at studere psykologi, men sprang fra, fordi det var for problemorienteret og for tørt. Og så fortæller de mig, at de er meget begejstrede for positiv psykologi, fordi det er, hvad psykologi skulle have været – mere om livet og om, hvad det vil sige at være menneske."

"Der er en sult efter bedre at forstå spørgsmål som 'hvordan kan vi skabe et godt liv?' og 'hvordan kan jeg styre mit liv i en mere berigende retning?'. Positiv psykologi møder en oprigtig sult i befolkningen efter at forstå mere om det. Tidligere har folk søgt mod religiøse traditioner for at få svar på de spørgsmål. Men nu kan vi søge mod videnskaben, for der er en voksende videnskab, der hjælper os med at forstå det. Det betyder ikke, at vi skal

vende os væk fra religionen, men nu har vi en anden indfaldsvinkel til nogle af de spørgsmål, som har optaget os i århundreder, men som videnskaben ikke tidligere har beskæftiget sig med. Jeg tror, det er med til at forklare dens popularitet".

* Er positiv psykologi ved at blive en religion?

"Jeg tror, den allerede har udviklet nogle religiøse aspekter. Positiv psykologi er i sin kerne en videnskab. Omkring denne kerne er der mennesker, som bygger en karriere på at anvende videnskaben til at forandre verden. Og omkring dem er der mennesker, der prøver at kommercialisere den gennem egen virksomhed. Jeg ser videnskaben som udbuddet og de andre dele som efterspørgslen. Og efterspørgslen er langt større. Vi bliver nødt til at lade den videnskabelige kerne vokse. Fordi hvis videnskaben sygner hen, er der ikke noget at tilbyde."



Antonella Delle Fave

Professor i psykologi ved Det Medicinske Fakultet, Milano Universitet. Formand for International Positive Psychology Association og Italian Society of Positive Psychology.

* Hvorfor er positiv psykologi populært?

"Jeg tror, det er, fordi den forsøger at svare på spørgsmål, som folk i hele verden stiller sig selv: 'Hvordan kan vi realisere os selv og føle os mere trygge?' osv. Populariteten hænger sammen med, at positiv psykologi tager fat på et emne, som omhandler os alle."

* Vil vi se en endnu større interesse for positiv psykologi?

"Ja det tror jeg. Det er et problem kun at fokusere på det negative, sådan som vi gør i Vesten. Den vestlige psykologi har i alt for lang tid kun fokuseret på livets negative sider – sygdom, svagheder og problemer – i stedet for de positive sider og det enkelte menneskes styrker. Ingen andre kulturer adskiller krop og sjæl, sådan som vi gør i Vesten. Hvis vi behandler kroppen som en maskine, så bliver vi selvfølgelig nødt til at reparere den, hvis den går i stykker. Denne opfattelse af at vedligeholde og reparere er baseret på den biomedicinske model, som også omfatter psykologien generelt."

"Jeg håber virkelig, at i fremtiden vil positiv psykologi være ydmyg, tage et skridt tilbage i forhold til, hvad vi ved, for at forstå, hvad andre kulturer

kan lære os om, hvad lykke er for mennesker – og ikke bare for vestlige middelklasse mennesker."

* Positiv psykologi har også mange kritikere. Hvem har positiv psykologi som fjende?

"Jeg vil ikke sige, at der er deciderede fjender. Problemet er den måde, feltet er blevet populariseret på. Mange opfatter studier i positiv psykologi som lettere useriøse. Det hænger sammen med, at der er en masse bøger rundt om i verden, som skrives af mennesker, der ikke nødvendigvis bedriver forskning, men som populariserer feltet på en meget misvisende måde. Supermarkeder og busstationer sælger bøger og selvhjælpsmanualer om lykke og velvære. Det skaber et problem for folk, som forsøger at bedrive seriøs forskning."

ASTERISK*TV OM POSITIV PSYKOLOGI

Asterisk*TV har talt med Antonella Delle Fave, Wilmar Schaufeli og Barbara Fredrickson om venner og fjender af positiv psykologi og om det positive læringsmiljø. Se web-tv-udsendelsen på www.dpu.dk/tv