

Forord

Positiv psykologi er det videnskabelig studie af glæde, trivsel samt optimale tilstande, funktioner og processer. Som sådant undersøger man inden for området nogle af de store spørgsmål såsom: Hvad gør livet værd at leve, og hvordan opnår man et godt liv? Hvad kendetegner positive fænomener som glæde og tilfredshed i kontrast til negative fænomener som sorg og afmagt? Hvordan kan man forstå optimale tilstande såsom empati og flow, og hvordan er disse forbundet med læring og udvikling? Vi vil ikke finde enkle svar på disse spørgsmål, men positiv psykologi har allerede hjulpet til at belyse dem bedre og vil formentlig også gøre det fremover.

Positiv psykologi er med andre ord kommet for at blive. Nok især fordi det er et nøgternt og nødvendigt supplement til filosofi- og selvhjælpslitteraturen. Inden for positiv psykologi forsøger man at give velunderbyggede svar, baseret på den bedste tilgængelige viden om store filosofiske spørgsmål. Man gør dette ved at opstille teorier og ved at anvende videnskabelige metoder, hvorfor positiv psykologi skiller sig ud fra filosofi, hvor analytiske antagelser er svære at omsætte til hverdagens spørgsmål og ikke kan testes direkte. Positiv psykologi adskiller sig desuden fra selvhjælpsgenrens intuitive domme, der sjældent bekymrer sig om teoribygning og dataindsamling.

Parallelt hermed er det dog vigtigt at omsætte den positive psykologiske viden til noget nyttigt, således at så mange som muligt kan tage del i den. Den bog, du holder i dine hænder, er resultatet af en sådan proces, og det er derfor en stor glæde og ære at intro-

ducere Robert Biswas-Dieners *En invitation til positiv psykologi*. Biswas-Diener har tidligere udgivet nogle interessante bøger om positiv psykologi og coaching.

Denne bog introducerer læseren til, hvordan positiv psykologi kan bruges til at opnå mere balance og trivsel på en række områder, uanset om læseren er psykolog, lærer, terapeut, deltager i et kursus om positiv psykologi eller blot er nysgerrig efter at vide mere om denne hurtigt voksende gren af psykologien. Bogen er også et fremragende supplement til den litteratur om positiv psykologi, som allerede findes på dansk såsom: *Positiv psykologi – En introduktion til videnskaben om velvære og optimale processer* (Myszak & Nørby, 2008), *Positiv psykologi på arbejde* (Reintoft, Flensborg & Højland, 2009), *Lev dig lykkelig med positiv psykologi* (Zobel-Kølpin, 2008), *Positiv psykologi – Positiv pædagogik* (Knoop & Lyhne, 2008), *Lykkeligere – Find glæde i hverdagen* (Ben-Shahar, 2008), *Positivitet – Kilder til vækst i livet* (Fredrickson, 2010).

Bogen er opbygget, så læsere selv kan vælge, om de vil at læse de seks kapitler i kronologisk rækkefølge som et selvstudium, eller om de ønsker at starte med de kapitler, de finder mest spændende. Læseren kan også med fordel udfylde VIA-IS¹, som nu foreligger på dansk, som giver et hierarkisk billede af ens topstyrker, de såkaldte signaturstyrker. Man kan både tage VIA-testen individuelt og for grupper. Det er et godt værktøj at bruge parallelt med læsning af bogen. Ligeegyldigt hvordan man vælger at gå til denne bog, så jeg kan garantere, at man får valuta for den tid, man bruger på at læse bogen og arbejde med de mange øvelser i den. God fornøjelse.

Anders Myszak (Cand.psych.)

Medejer af Lykkeakademiet.dk og Cogency.dk

1 VIA-IS er en forkortelse for Values in Action – Inventory of strengths og er en online-undersøgelse, som giver den, som tager undersøgelsen, information om deres fem mest karakteristiske styrker: <http://www.viacharacter.org/VIASurvey/tabid/55/Default.aspx>