

Anmeldelse fra Pædagogisk Psykologisk Tidsskrift

At lykkes
en perspektivrig positiv psykologi om lykke og trivsel
af Martin Seligman
324 sider til 448 kr.
Forlaget Mindspace 2011

Martin Seligman, som er en af de helt centrale figurer i positiv psykologi – studiet af trivsel, lykke, karakterstyrke, resiliens og optimisme – er nu ude med en ny bog i dansk oversættelse. *At lykkes* er kommet 9 år efter Seligmans sidste bog, bestselleren *Authentic Happiness* fra 2002.

I bogen, *At lykkes*, har Seligman flyttet sit hidtidige fokus i positiv psykologi fra det flygtige og vanskeligt målbare begreb, *lykke*, til trivsel, som er et konstrukt, et samlebegreb som ud over at bestå af elementerne i lykke (positiv emotion, engagement og mening) også indeholder flere målelige elementer som gode sociale relationer og gode præstationer. Trivsel er således en kombination af at føle sig godt tilpas, at have et meningsfuldt liv, at have gode relationer og at præstere.

Gennem årene er der blevet sået tvivl om positiv psykologis videnskabelige grundlag. Det har Seligman taget konsekvensen af ved at underbygge sine argumenter med forskningsresultater og andre former for evidensbaseret viden og målinger gennem hele bogen.

Seligman indleder bogen med et løfte: *Denne bog vil hjælpe dig til at trives*. Og hans begrundelse for at kunne give dette løfte er netop, at hans arbejde bygger på omhyggelig videnskabelig forskning.

I bogen opfordrer Seligman os til at fokusere på psykisk og fysisk sundhed, i sundhedssystemet, i terapi, i undervisning, i politik og i organisationssammenhænge, og han understreger, at opgaven for positiv psykologi i højere grad er at beskrive, hvad folk faktisk gør for at opnå trivsel end at foreskrive.

At lykkes giver en grundig indføring i den positive psykologis begreber, præsenterer forskning på området, cases, øvelser og i appendikset kan man teste sig selv.

Bogen er meget vidtfavnende.

Eksempelvis gennemgår Seligman uddannelses- og undervisningsprogrammer i trivsel, som er afprøvet i såvel uddannelsessystemet som i militæret. Han præsenterer også en ny teori om intelligens.

Der er rigtig megen interessant viden at hente i bogen. Jeg vil her begrænse mig til at nævne to kapitler, som jeg personligt finder særligt interessante.

Det ene handler om at vende traumer til vækst. Seligman beskriver her, hvordan posttraumatisk stressreaktion kan forebygges og i bedste fald vendes til posttraumatisk vækst. Han redegør for de faktorer, der er bestemmende for, om et traume fører til sygdom eller til vækst. Og han beskriver et resiliensstræningsprogram, som har til formål at træne mental modstandskraft, bekæmpe katastrofetanker, søge det gode stof, udvikle karakterstyrken og opbygge stærke relationer. Dette program anvendes nu i det amerikanske militær til at forebygge posttraumatisk stress.

Det andet kapitel er en gennemgang af forskning i, hvordan optimisme og trivsel understøtter fysisk og psykisk sundhed. Bag Seligmans interesse for positiv sundhed ligger hans mangeårige forskning af tillært hjælpeløshed. Seligman dokumenterer således, hvordan der på den ene side er en positiv korrelation mellem tillært hjælpeløshed og øget frekvens af især hjerte-kar-sygdomme, men også andre sygdomme og på den anden side, hvordan optimisme og motion har en beskyttende effekt. Da Seligman også dokumenterer, at man kan aflære tillært hjælpeløshed og træne optimisme, skaber han interessante perspektiver for os alle.

Seligman gennemgår også forskningsprojekter, som viser, at resiliens ikke blot er et individuelt fænomen, men tillige fungerer på gruppeniveau. Den nærmeste sammenligning, jeg kan komme på, er fra sportsverdenen, hvor det danske fodboldhold gang på gang har vundet over landshold med langt bedre fodboldspillere, hvis man sammenligner de enkelte spillere isoleret med hinanden.

Teamsamarbejdet, moralen, troen på holdet og trivslen øger holdets præstation.

At lykkes vil være interessant for alle, der beskæftiger sig med menneskelig udvikling, trivsel, uddannelse, sundhed, terapi og også politik og økonomi, og de præsenterede øvelser og programmer er inspirerende og kan i vidt omfang anvendes i praksis.

Denne bog vil hjælpe dig til at trives.

Henning Strand.