

Dansk forord: En psykologi om, hvad der gør livet værd at leve

Af Lektor *Hans Henrik Knoop*, Aarhus Universitet,
formand for det Europæiske Netværk for Positiv Psykologi

I 1954 afsluttede psykologen Abraham Maslow sin bog *Motivation and Personality* med kapitlet *Toward a Positive Psychology* og argumenterede heri for, at psykologien i højere grad burde rettes mod sider af livet, som gjorde det værd at leve. Ved årtusindskiftet, et lille halvt århundrede senere, *havde* psykologien bevæget sig i denne retning, men ifølge mange toneangivende psykologer langt fra nok, og da Martin Seligman som nyvalgt formand for den amerikanske psykologforening, APA, og godt hjulpet på vej af kollegaen Mihaly Csikszentmihalyi, i 1998 besluttede sig for at tage tråden op efter Maslow, viste der sig en meget stor opbakning til dét initiativ, som efter omfattende kollegiale drøftelser endte med at blive kaldt, ja, *Positive Psychology*.

Når noget i løbet af ganske kort tid går fra at være ingenting til at være overalt, er det klart, at det skaber debat, og de akademiske bølger omkring positiv psykologi er da også til tider gået højt. Mange har eksempelvis haft svært ved at acceptere betegnelsen „positiv“, fordi det har en for generaliserende klang, når nu menneskers vurderinger af, hvad der er positivt, varierer så stærkt. Andre har hæftet sig ved det ubehagelige i, at folk på grund af den positive trend indirekte kan føle sig tvunget til at smile og være positive, selvom verden står i flammer, og de i virkeligheden burde være kedede af det. Og atter andre har hæftet sig ved, at det videnskabelige grundlag for så ambitiøst et projekt som positiv psykologi har været utilstrækkeligt. Debatterne er blusset op overalt, hvor positiv psykologi har vundet frem, men det har i det store hele været både sundt og godt, fordi det dels har været udtryk for seriøs og nødvendig videnskabelig afprøvning, og dels har nuanceret forstå-

elsen af fagområdet i den bredere offentlighed. Selvfølgelig har der været en masse svagt funderet kritik (som når man har kritiseret folk for at søge lykke eller tilfredshed, selvom lykke og tilfredshed kan beskrives som kroppens og psykens basistilstand, som spontant tilstræbes) – og selvfølgelig er der sket misbrug af positiv psykologi, som ikke er blevet kritiseret tilstrækkeligt (som når medarbejdere oplever et pres for at *fake* tilfredshed over for chefen). Men seriøs kritik hjælper som regel både personer og organisationer med at træde i karakter og finde sig selv, og der er ikke megen tvivl om, at konfrontationerne har styrket positiv psykologi.

Seligman har levet med modgang hele sit liv. Efter eget udsagn er han kronisk pessimist, trods sine bøger om at lære sig optimisme, og han lever, stadig efter eget udsagn, trods sine utallige privilegier med en tilbagevendende tvivl på egen værdi og meningen med at leve. Han har i store dele af sit professionelle liv måttet kæmpe hårdt mod akademiske modstandere og oplevede sig allerede som ung filosofistuderende ledt på vildspor af Wittgenstein-inspirede filosoffer, som beskæftigede sig med perspektivløse *puslespil* frem for at hjælpe med at løse *problemer* i verden. Og han har i forlængelse heraf kæmpet en vedvarende kamp for at få anerkendt *anvendt* psykologi som en værdig videnskabelig bestræbelse, på trods af at fysik, kemi, medicin og andre store videnskaber er vokset frem på grundlag af årtusinders erfaringer med dygtige praktikeres konkrete arbejder. Men som denne bog dokumenterer, har kampen langtfra været forgæves, og Seligman er blandt meget andet lykkedes med at etablere en masteruddannelse i anvendt positiv psykolog på University of Pennsylvania, at gennemføre ambitiøse pædagogiske udviklingsprojekter, og er ved at træne hele den amerikanske hær i psykisk fitness. Vel vidende at noget ikke nødvendigvis er godt, selvom det er stærkt, er det opmuntrende, at Seligman selv sammen med kolleger følger projekterne tæt i forsøget på detaljeret dokumentation af processer og resultater.

Også i Danmark er positiv psykologi gennem de senere år vokset frem med stor søgning til åbne foredrag på Folkeuniversitetet, med etablering af masteruddannelse i positiv psykologi på Aarhus Universitet, med anvendelse som grundlag for udviklingsprojekter i talrige institutioner, skoler, kommuner og private virksomheder og med talrige tilbud om konsulentydelse baseret på positiv-psykologiske idéer. Og det sker på en særlig baggrund af, at Danmark i positiv-psykologisk forstand på mange måder er et slags forbillede

for resten af verden – både i sig selv og som et af de nordiske lande, der fortsat i manges øjne fremstår som den mest vellykkede region i verdenshistorien med stærke demokratiske strukturer baseret på vellykkede kombinationer af antiautoritære kulturer og lav økonomisk ulighed. Sociologen Ruut Veenhoven har i relation hertil sammenfattet mere end 5000 studier af menneskelig lykke og er nået frem til, at mennesker lever lykkeligst i økonomisk veludviklede og politisk velstyrede samfund, der tillader borgerne store frihedsgrader: *modern multiple-choice societies*, som han kalder det. Specifikt har Danmark i mindst 8 ud af de sidste 10 år været verdens mest økonomisk lige land.¹ Vi har noget nær verdens laveste magtdistance (fladeste ledelseskulturer), og blind lydighed prioriteres tilsyneladende så lavt blandt danske forældre, at børnene knap nok hører efter, hvis opdragelsen lykkes.² Vi har noget nær verdens laveste niveau af korruption,³ og bestikkelse af politiet forekommer nærmest ikke. Vi har måske verdens højeste grad af social tillid mellem mennesker.⁴ Vi er blandt verdens økonomisk rigeste, såvel som blandt de informations-rigeste, målt på, hvor stor en procentdel af husstandene der er ordentligt online. Og så går vi altså i mange undersøgelser for også at være (blandt) de lykkeligste.⁵

Et historisk paradys på jord er Danmark, objektivt set, og man forledes til endnu engang at undre sig over, hvorfor hverdagen så alligevel ikke rigtig opleves særlig paradisisk for ret mange af os. Forklaringerne er mange og komplekse, men grundlæggende handler det om, at vi er biologisk og psykologisk tilbøjelige til helt overvejende at rette opmærksomheden mod det negative, i og med det har været vigtigt for os gennem vor millionårige naturhistorie. Så når eksempelvis *mindfulness* er blevet en populær form for meditation, er det primært af den simple grund, at hvis ikke vi gør noget aktivt for at få det godt, får vi det skidt. Men der er en vigtigere grund til ikke at hvile på de sociale og kulturelle laurbær, som på dybt ironisk vis bliver tydelig gennem en af denne bogs afsluttende og fremtidsrettede nøglereferencer: en undersøgelse af Felicia Huppert og Timothy So fra Cambridge University, der beskriver Danmark som Europas suverænt bedste land, hvad angår dét at understøtte borgernes

1 Gini-index, 2000-

2 Hofstede, 1984-

3 Transparency International, 2008

4 Bjørnskov, 2009

5 Veenhoven, 2010; Diener 2009

personlige vækst (*flourishing*) – på trods af at kun hver tredje dansker ifølge denne undersøgelse oplever en tilstrækkelig grad af personlig vækst..

Seligmans bud på, hvordan flere mennesker kan komme i vækst – der både indleder og afslutter bogen – er en lille ændring af positiv psykologis hovedfokus, så *lykke* får en mindre fremtrædende plads i forskningen, og så *trivsel* (*well-being*) som samlebegreb for individers oplevelse af *positive emotioner* (*inklusive engagement*), *gode sociale relationer*, *formålsrettet mening* og *gode præstationer* opprioriteres. Hvorvidt dette vil vise sig hensigtsmæssigt, må tiden vise, og meningerne vil givetvis også være delte, hvad dette angår. Ligesom vurderingerne af Seligmans personlige skrivestil og hans til tider lige lovligt dualistiske tilgang til begreber – fx i forbindelse med distinktioner mellem optimisme og pessimisme eller mellem emotioner og engagement – sikkert vil give anledning til fortsatte debatter. Men uanset egne præferencer og videnskabelige kæpheste kommer man ikke uden om, at bogen samlet set er et væsentligt og velkomponeret argument for, at det overordnede formål for positiv psykologi fremadrettet bør være at understøtte menneskelig vækst – såvel personligt som socialt og kulturelt.

Og så kan man som læser glæde sig over, at der i bogen gøres op med ensidige forestillinger om, at problemer enten er noget, man står alene med, så man lærer sig hjælpeløshed – eller at de helt og holdent skyldes samfundet, så man trænes i at betragte sig selv som ubetydelig.