

Forord

Denne bog vil hjælpe dig til at trives.

Så fik jeg det endelig sagt.

Jeg har gennem hele mit professionelle liv undgået at give letsindige løfter som dette. Jeg er forsker, og en konservativ af slagsen. Det attraktive ved det, jeg skriver, beror på den kendsgerning, at det bygger på omhyggelig videnskabelig forskning: statistiske test, evaluerede spørgeskemaer, grundigt udforskede øvelser og brede repræsentative eksempelsamlinger. I modsætning til poppsykologi og de mange selvhjælpsbøger er mine skrifter pålidelige, fordi de er baseret på videnskab.

Mine tanker om psykologiens mål har ændret sig, siden jeg publicerede min sidste bog (*Authentic Happiness*, 2002), og endnu bedre, psykologien har selv forandret sig. Jeg har det meste af mit liv arbejdet for psykologiens ærværdige mål, nemlig at lindre elendighed og udrydde invaliderende livsbetingelser. Det kan, sandt at sige, være trægt. Tager man elendighedens psykologi på sig – som man må, når man arbejder med depression, alkoholisme, skizofreni, traumer og hele det opbud af lidelse, som er genstand for den sædvanlige psykologi – kan det være en plage for sjælen. Når vi gør vores for at øge vores klienters trivsel, udretter den sædvanlige psykologi meget lidt for praktikerens trivsel. Bliver noget anderledes for praktikerne, så er det en depressiv personlighedsændring.¹

Jeg har haft del i en tektonisk omvæltning i psykologien, der kaldes positiv psykologi, en videnskabelig og professionel bevægelse. I 1998, da jeg var formand for American Psychological Association (APA), slog jeg til lyd for, at

psykologien måtte supplere sit ærværdige mål med et nyt mål: undersøgelse af, hvad der gør livet værd at leve og opbygning af betingelser, som muliggør et liv, der er værd at leve. Dette mål, forståelse af trivsel og opbygning af styrkende livsbetingelser, er på ingen måde identisk med målet med forståelse af invaliderende livsbetingelser. Lige nu arbejder flere tusinde mennesker rundt omkring i verden på dette felt og stræber efter at fremme disse mål.² Denne bog fortæller deres historie, eller i det mindste den offentlige side af deres historie.

Vi må også vise den private side. Positiv psykologi gør folk mere lykkelige. At undervise i positiv psykologi, at forske i positiv psykologi, at bruge positiv psykologi i praksis som coach eller terapeut, at give positiv psykologi-øvelser til elever i 10. klasse, at give sine børn omsorg med positiv psykologi, at undervise rekrutinstruktører i, hvordan de underviser om posttraumatisk udvikling, at mødes med andre positive psykologer og blot at læse om positiv psykologi – alt dette *gør mennesker mere lykkelige*. De, der arbejder med positiv psykologi, er de mennesker blandt dem, jeg nogensinde har truffet, som har den højeste trivsel.

Selve indholdet – lykke, flow, mening, kærlighed, taknemmelighed, præstation, vækst, bedre relationer – konstituerer menneskelig trivsel. Erfarer man, at man kan få mere af dette, ændres ens liv. Skimter man visionen om en blomstrende menneskelig fremtid, er det livsforandrende.

Denne bog vil da øge dit velvære – og den vil hjælpe dig til at trives.