

# FÅ ET BEDRE LIV MED AKTIV BRUG AF POSITIV PSYKOLOGI

Rigtig mange mennesker kunne få et bedre liv, hvis de fik adgang til den eksisterende viden og de dokumenterede øvelser, som allerede findes inden for positiv psykologi. Sundheds- og erhvervspsykolog Ebbe Lavendt forklarer, hvad positiv psykologi er (og ikke er), og hvordan man med enkle øvelser kan forbedre sin trivsel.

*Indholdet i denne artikel er baseret på Ebbe Lavendts forberedelse til et interview til artiklen "Hvad kan positiv psykologi bruges til" i Sygeforsikringen danmarks sundhedsunivers Nyt & Sundt (Aggerbeck, 2016).*

## HVAD ER POSITIV PSYKOLOGI?

Spørgsmålet er større, end mange måske tror. Det svarer til at spørge om, hvad filosofi er, hvad medicin er osv. Det korte svar er, at det er store forskningsområder. Positiv psykologi er navnet på et forskningsområde inden for psykologien, som beskæftiger sig med omkring halvdelen af, hvad man kan forske i af psykologiske emner. På den ene side har vi klinisk psykologi, som fokuserer på sygdom og behandling. På den anden side har vi positiv psykologi, som fokuserer på forebyggelse, sundhedsfremme og udvikling.

Mange, som ikke har sat sig ind i emnet, tror fejlagtigt, at positiv psykologi er en bestemt teori eller tilgang – ligesom psykoanalyse, kognitiv adfærdsterapi osv. Det er det ikke. Det er heller ikke en livsfilosofi – ligesom medicin heller ikke er en livsfilosofi for læger.

Positiv psykologi er altså bare navnet på et forskningsområde. Et utal af forskningsgenstande falder ind under det område. Det gælder bl.a. velvære, livskvalitet, det gode liv, arbejdsglæde, positiv motivation, håb, nydelse, flow, styrker, taknemmelighed, humor, optimisme, mental fitness/robusthed, resiliens, post traumatisk vækst, psykologisk kapital, tillid, anerkendelse, medfølelse, tilgivelse, social smitte, positive energizers, formål, passion / lidenskab, kald, job crafting, positive organisationer, målsætning, selvværd, selvtillid, selvkontrol / viljestyrke, grit, udviklingsorienteret mindset, positive health, balance mellem arbejdsliv og privatliv, adfærdsøkonomi og meget andet.

## HVOR BRUGES POSITIV PSYKOLOGI?

Spørgsmålet er igen større, end mange måske tror. Det svarer til at spørge, hvor medicin kan bruges, eller hvor litteratur kan bruges? Svaret er, at det kan bruges stort set alle steder. Hvis du vil arbejde med forebyggelse af sygdom, fremme din sundhed eller udvikle dig, så kan det være relevant at kigge på forskningen. Man kunne også vende det om og spørge: Hvor kan du ikke bruge målsætning? Hvor kan du ikke bruge motivation? Hvor kan du ikke bruge engagement? Hvor kan du ikke bruge trivsel?

Forskning i positiv psykologi bruges f.eks. på arbejdspladser, der gerne vil sikre medarbejdernes trivsel, motivation eller lignende. Det bruges også til at øge præstationer.

Den største arbejdsplads, som har brugt forskningen, er måske lidt overraskende (i hvert fald for forskerne i sin tid) den amerikanske hær. De havde nemlig meget høje selvmordsrater blandt medarbejderne, som vendte hjem fra krig. Derfor blev de vældig interesserede i forskningen i robusthed (eng. resilience). Man kan nemlig træne personer i at blive mere robuste, og det kan være nødvendigt, hvis man ved, at de vil blive udsat for en masse stressbelastning.

I dansk erhvervsliv er positiv psykologi også blevet et meget populært emne. Det er en kendsgerning, at der er større og større efterspørgsel på foredrag og kurser inden for området.

Forskningen kan også bruges privat. Som ung læste jeg selv en masse selvhjælpsbøger – som jeg dog nu kan se, var af tvivlsom kvalitet. Med forskningen er der i dag udkommet rigtig mange forskningsbaserede selvhjælpsbøger, som almindelige mennesker kan lade sig inspirere af. Faktisk bruger mange forskere teorierne og metoderne på sig selv, fordi de ved, at de virker. På samme måde går folk på mine kurser – betalt af deres arbejdsgivere. Men de afprøver også redskaberne derhjemme samtidig med, at de bruger det i forhold til deres kollegaer.

## HVAD KAN MAN BRUGE POSITIV PSYKOLOGI TIL I SIN HVERDAG?

Hvis du vil arbejde med forebyggelse af sygdom, fremme din sundhed eller udvikle dig, kan det være relevant at kigge på forskningen. Der er f.eks. udviklet mange øvelser, som handler om at øge antallet af positive følelser med ret enkle virkemidler. Du kan f.eks. gøre følgende:

### 1. Ændr din tænkning ved at fokusere på taknemmelighed

- Tænk på tre gode ting, du har oplevet i dag. Skriv dem ned, og svar også på hvorfor du oplevede dem – altså hvad du selv gjorde for at få de oplevelser.
- Lav en lang liste over ting, som du er taknemmelig for.
- Skriv et takkebrev til en person, som har hjulpet dig, men som du aldrig har fået takket ordentligt. Aftal at mødes med vedkommende og overrask personen ved at læse brevet højt.

## 2. Ændr din adfærd ved at gøre noget nyt

- Udvis altruisme. Gør noget godt for andre.
- Øg dit engagement. Brug tid på en hobby.
- Fokuser på nydelse og sanseoplevelser. Nyd eksempelvis et glas vin til vinsmagning, et stykke chokolade, et æble eller lignende.
- Find ind til dine styrker, og hvad du er god til. Brug én af dine styrker på en ny måde i en uge.
- Skriv en mail til andre og bed dem sende dig et eksempel på, hvad de har lagt mærke til, at du er god til.

## 3. Gør noget godt for din krop

- Berøring. Få et kram.
- Få noget massage.
- Få noget sex.

## 4. Dyrk dine relationer

- Plej dine nærmeste relationer.
- Positive følelser smitter. Vælg derfor at omgås mennesker, som giver dig god energi.

Dette er nogle få eksempler på blot ét område ud af de hundredvis af forskningsgenstande, der findes inden for positiv psykologi.

## HVAD SKAL MAN ISÆR VÆRE OPMÆRKSOM PÅ OMKRING DISSE ØVELSER / INTERVENTIONER?

Der er øvelser inden for stort set alle forskningsgenstandene. Det er, fordi psykologer primært interesserer sig for de områder, som de kan gøre noget ved. Heldigvis kan det meste trænes / udvikles.

Det gælder om at finde frem til nogle af de virkningsfulde øvelser (kaldet interventioner) og overtræne dem. Man skal dog være opmærksom på, at det ikke er alle øvelser, der virker på alle personer i alle situationer. Derfor bliver man nødt til at afprøve lidt forskellige øvelser, og se om det er noget for én. Man skal også være opmærksom på, at mange øvelser virker i en periode, hvorefter man langsomt vænner sig til dem og får mindre ud af dem. Derfor skal man regne med, at man en gang imellem skal skifte øvelserne ud.

## DET LADER TIL, AT POSITIV PSYKOLOGI OGSÅ KAN VIRKE FOREBYGGENDE. HVORDAN?

I forhold til forebyggelse af sygdom og sundhedsfremme er der et kæmpe ubrugt potentiale i forskningen inden for positiv psykologi. Vi har i dag en masse forskningsbaseret viden, som bare venter på at blive formidlet.

En del forskning tyder på, at trivsel forebygger sygdom, men det virker måske ikke behandlende. Er man lykkelig, er der statistisk set mindre sandsynlighed for at blive syg. Desuden lever optimistiske mennesker 6-9 år længere end pessimister. Når de sidder nede hos lægen, er de f.eks. mere tilbøjelige til at kigge i brochurerne – netop fordi de tror, at de måske selv kan være med til at gøre en forskel.

Man kan også lære at leve med svære sygdomme, uden at det behøver at reducere ens livskvalitet mærkbart. F.eks. er der kun en overraskende lille forskel på lykkeniveauet hos personer, som bliver lamme fra halsen eller hoften og nedefter, og folk som vinder i lotto, når man undersøger dem efter et års tid. Lykke, trivsel osv. er nemlig i høj grad et spørgsmål om vaner, holdninger og færdigheder. Det er altså noget, der kan læres. De fleste kender f.eks. udtrykket: 'Der er ikke noget, som er så skidt, at det ikke er godt for noget'. Det er en holdning, og den slags holdninger kan opøves. Man kan faktisk lære at se lysere på tilværelsen, og det påvirker både ens adfærd og hormoner og derigennem helbredet.

Rigtig mange mennesker kunne få et bedre liv, hvis de fik adgang til den viden og de dokumenterede øvelser, som allerede findes. Det gælder f.eks. øvelser til styrket selvværd, selvtillid, positive følelser, motivation, børneopdragelse og meget andet.

## OM FORFATTEREN

*Ebbe Lavendt er uddannet som autoriseret psykolog. Han har som den eneste danske psykolog gennemført uddannelsen Master of Applied Positive Psychology ved University of Pennsylvania. I forbindelse med et forskningsprojekt om positiv psykologi og coaching har Ebbe ligeledes været tilknyttet Institut for Idræt og Ernæring ved Københavns Universitet og Institute of Coaching ved McLean Hospital | Harvard Medical School. Ebbe har arbejdet i konsulentbranchen siden 1998. Her har han løst opgaver for både private og offentlige organisationer. Til daglig driver Ebbe konsulentvirksomheden Center for Positiv Psykologi, hvor han beskæftiger sig med undervisning, rådgivning, facilitering, supervision, coaching og behandling.*