



**Debatten går bl.a. på, om den positive psykologi fører til krav om, at man skal være glad, skal smile, skal være anerkendende, skal være samarbejdsvillig, osv.**

**EBBE LAVENDT OG FRANS ØRSTED ANDERSEN, pionerer indenfor positiv psykologi**

# KRONIK

## Positiv psykologi - en ny stor fortælling

**Frans Ørsted Andersen**

psykolog, lektor, ph.d.

**Ebbe Lavendt**

erhvervspsykolog og ph.d.-studerende

**KRONIK:** Positiv psykologi kan betragtes som en ny, stor og mangfoldig fortælling, der for en gangs skyld er baseret på forskning – og ikke ideologi, filosofi eller religion.

Der har været en del debat om den positive psykologi i medierne. Debatten går bl.a. på, om den positive psykologi fører til krav om, at man skal være glad, skal smile, skal være anerkendende, skal være samarbejdsvillig, osv.

Man diskuterer ligeledes, om positiv psykologi bag en lalleglad og jubeloptimistisk overflade reelt bliver brugt som en form for 'styringsteknologi', der i virkeligheden tjener til at 'udnytte arbejdskraften optimalt' og 'kræve hele personligheden med hud og hår i et grænseløst arbejdsliv'.

Men sådan forholder det sig ikke, hvilket vi vil argumentere for:

Positiv psykologi er en bred betegnelse for et forskningsbaseret felt, der har fokus på menneskelige ressourcer og potentialer.

Det er i den forbindelse en stor misforståelse at tro, at positiv psykologi handler om at eliminere det negative.

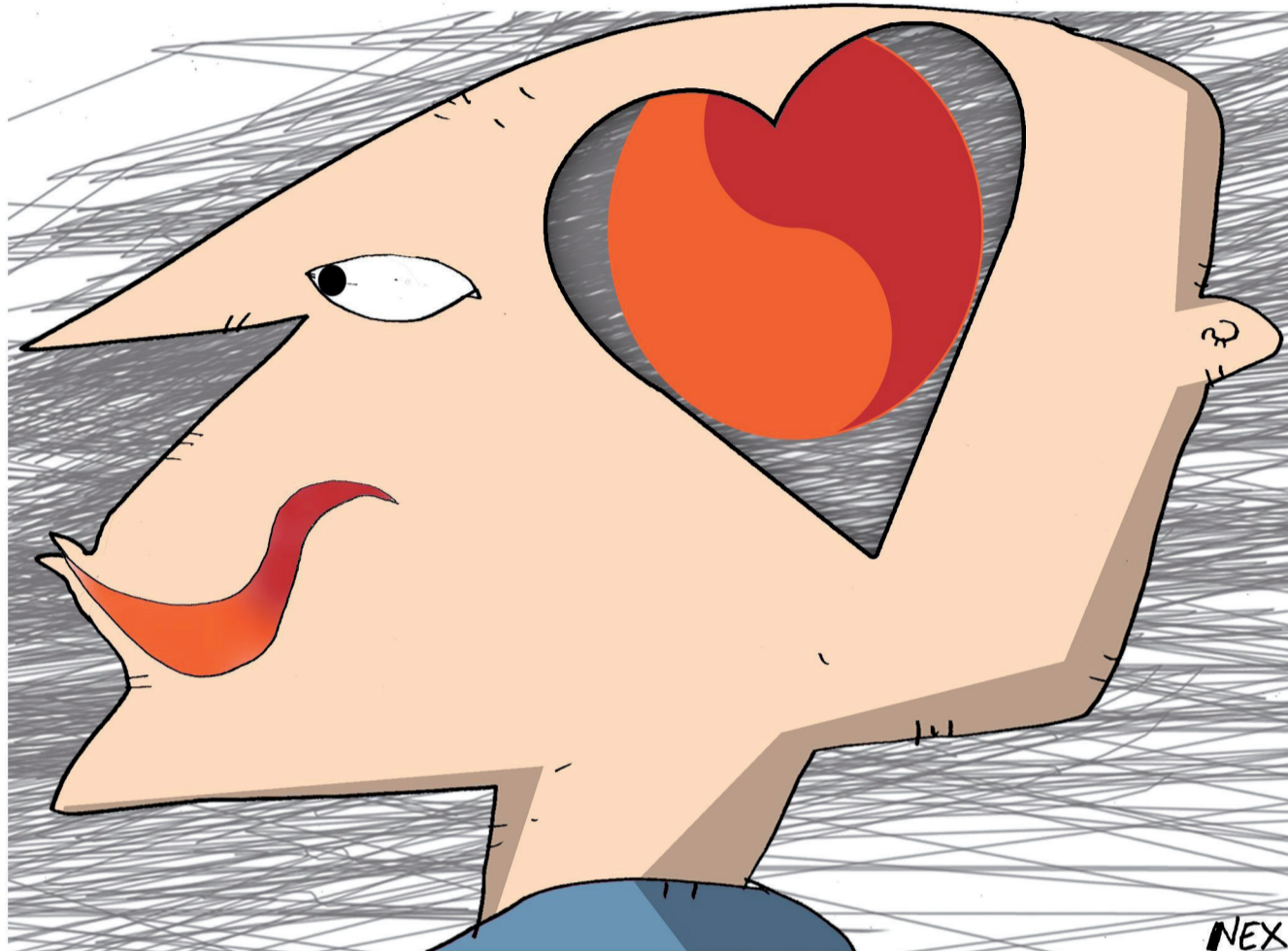
Det drejer sig derimod om at forstå dynamikken mellem positive og negative psykiske tilstande – og ikke mindst om at sikre en balance.

Engagement, optimisme, håb, vedholdenhed, opofrelse, flow, kreativitet, innovation og entreprenørskab, som alle er i fokus i positiv psykologi, finder ofte sted på baggrund af – og kan ikke forstås uden – frustrationer, nederlag, fiasko, kedsomhed, stress, ydmygelser, sorg og krise.

### Se på håndboldherrerne

Et godt eksempel er den positive psykologis nylige resultater vedrørende 'vi-skal-vise-dem-effekten' og 'underdog-paradokset', hvor både forskning og hverdagserfaring viser, at netop det at være underdog er en fordel – at stå i nederlagets smerte og være udsat for hård kritik som f.eks. det danske herrelandshold i håndbold efter de indledende fiaskoer ved EM-slutrunden i januar 2012 – kan være et afsæt for ekstraordinær høj grad af motivation, engagement, gå-på-mod og præstationssevne!

Herrerne vandt som be-



kendt EM-guld sidste år efter et enestående comeback oven på den eklatante nedtur.

Positiv psykologi er således ikke overskriften på én bestemt teori og ét bestemt sæt af metoder. Positiv psykologi er snarere et mangfoldigt og ressourcerorienteret emnefællesskab inden for psykologien. Målet for dette samarbejde er ganske enkelt at øge menneskers handlemuligheder – eller som forskerne Shelly Gable og Jonathan Haidt udlægger det: »bidrage til, at individer, grupper og institutioner kan udvikle sig og fungere optimalt«.

En sådan hensigt, kan de fleste skrive under på, og feltet rummer derfor også stor bredde og mangfoldighed i teoretiske og metodiske tilgange.

Det umiddelbart indlysende, meningsfulde og ikke mindst anvendelige fokus for den positive psykologi er måske en af forklaringerne på, at positiv psykologi er blevet så populær ikke bare herhjemme, men over store dele af verden.

Det er en kendsgerning, at positiv psykologi siden introduktionen i 1998 har påkaldt sig interesse i alle samfundslag. Det gælder ikke alene arbejdsmiljøfolk, ledere, konsulenter, terapeuter og human resource-professionelle, der traditionelt er aftagere og brugere af psykologisk

viden.

Også inden for sundheds- og plejesektoren, medicinalindustrien, transportsektoren, forsvaret, politiet og skole- og uddannelsesområdet er der efterspørgsel efter metoder og værktøjer fra den positive psykologi.

### Kvalme af 'juhu-ledelse'

Men med succesen opstår der også udfordringer:

Når positiv psykologi på den måde kommer i brug 'overalt', opstår der fare for udvanding, misbrug og fejlfortolkninger. Det afspejles i den aktuelle mediedebat om positiv psykologi.

Eksempelvis har mange år med 'kængurupædagogik' i skoleverdenen udmattet det pædagogiske miljø: Ikke flere hop fra den ene guru til den næste, lyder det mange steder.

Det samme kan siges inden for HR og ledelse af de medarbejdere, der udsættes for nye påhit. Træthed og skepsis melder sig blandt mange menige medarbejdere: Hvorfor skal organisationen tage endnu en ny trend til sig?

Midt i en tid med fyringsrunder og nedskæringer mangler lysten til at høre mere om hurtige ledelsesmæssige 'quickfix' og smarte løsninger, når der ikke engang er penge til udskiftning af personalestuenes kaffemaskine!

Kvalmegrænsen for 'juhu-

ledelse', 'relationskompetence' og 'tossegod 'anerkendelse' er mange steder for længst overskredet.

Med rette spørges der: Hvis der er noget, der hedder positiv psykologi, findes der så også negativ psykologi? Og tilføjer positiv psykologi overhovedet noget nyt?

Det første kan der svares klart 'nej' til, mens man kan sige højt og tydeligt 'ja' til det sidste. Forskningen inden for positiv psykologi har allerede bidraget med en masse ny viden – f.eks. om psykisk sundhed, positive følelser, engagement, relationer, mening og præstationer.

### Det evige online-liv

Vi lever i en tid præget af uoverskuelige og gennemgribende forandringer. IT-, medie- og mobilindustrien har på linje med mange andre branchers teknologiske landvindinger ændret hverdagen totalt for de fleste mennesker.

På den ene side forekommer mulighederne for kommunikation, læring, kompetenceudvikling, forbrug, informationsøgning og underholdning uendelige. På den anden side synes forvirringen, usikkerheden og det evige online-liv at presse, deprimere, kede, marginalisere og isolere os på helt nye og tilsyneladende uforståelige måder.

Den positive psykologi, der er vokset frem sammen

med disse tendenser, tager udviklingen alvorligt og prøver at levere relevante, aktuelle og forskningsbaserede svar og handlemuligheder.

Disse skal dog altid ses som supplement til og ikke som erstatning for tidligere psykologisk forskning.

### Fællesskab i kaos

To af de førende forskere inden for feltet, Seligman og Csikszentmihályi, skriver om den positive psykologi:

»Feltet positiv psykologi handler på det individuelle niveau om værdsatte subjektive oplevelser: Velbefindende og tilfredshed (i fortiden); håb og optimisme (med hensyn til fremtiden); flow og lykke (i nutiden). På det objektive niveau handler det om positive, individuelle [identificerbare] træk som f.eks. mod, æstetisk følsomhed, vedholdenhed, tilgivelse, humor, visdom og evnen til at kunne elske andre, engagere sig i dem og kommunikere. På det kollektive niveau handler det

om civile dyder og om positive institutioner, der kan bevæge os i retning af bedre medborgerskab med mere ansvarlighed, omsorg, altruisme, høflighed, mådehold og god arbejdsetik« (Csikszentmihályi & Seligman, 2006).

Dermed handler den positive psykologi også om almen dannelse – en størrelse, der har været efterlyst i andre aktuelle debatter. Positiv psykologi leverer på den måde en supplerende, stor og mangfoldig fortælling om vækst og fællesskab midt i en kaotisk og kriseram tid.

På Aarhus Universitet er vi i gang med at etablere et forskningsmiljø omkring positiv psykologi og har, på linje med University of Pennsylvania (USA) og University of East London (England), igangsat en masteruddannelse i positiv psykologi, der i år har haft meget stor søgning.

Vi glæder os derfor med god grund til den fremtidige udvikling og debat på området.

*Ebbe Lavendt er fra Esbjerg og bor i København.*

*Er erhvervspsykolog og ph.d.-studerende og selvstændig med Center for Positiv Psykologi ([www.positivpsykologi.dk](http://www.positivpsykologi.dk)).*

*Han har læst en master i positiv psykologi på University of Pennsylvania i Philadelphia.*

*Han er til friluftsliv, kører på longboard og mountainbike og havsvømmer.*

*Frans Ørsted Andersen er autoriseret psykolog og lektor på Aarhus Universitet. Han har skrevet flere bøger om flow, senest som medforfatter på Flow i hverdagen. Navigation mellem stress, kaos og kedsomhed, som netop er udkommet.*

*Han bor i Odense, er 57 år, er gift og har to børn, Kasper (28) og Karen (24). Karen er kendt under kunstnernavnet 'MØ' og optrådte bl.a. på flere festivaler i år.*

*Han er glad for kanosejlad, orienteringsløb og fodbold.*

### Fakta

#### Kronikker i Stiften

Har du lyst til at skrive en kronik? Vi modtager meget gerne forslag til kronikker, hvis længde skal være mellem 4500 og 6000 anslag. Vi lægger vægt på, at kronikker giver læserne baggrund, synspunkter, perspektivering og ny viden.

Send din kronik til [debat@stiften.dk](mailto:debat@stiften.dk) med lidt data om dig plus navn, titel, adresse og telefonnummer – og et portrætfoto dig selv.