

Debat: Positiv psykologi - gode følelser skaber mening i en coronatid



Illustration: Gert Ejton

11 jun. 2020 kl. 19:29



Frans Ørsted Andersen, lektor, ph.d., Aarhus Universitet og Ebbe Lavendt, sundheds- og erhvervspsykolog, Center for Positiv Psykologi

Siden feltet blev etableret i 1990'erne er det vedvarende vokset, og nu finder der forskning, uddannelse og anvendelse af positiv psykologi sted overalt i verden. Men feltet blev til i gode tider, og med coronakrisen er det endelig blevet

tydeligt, at kloden står over for voldsomme, vedvarende udfordringer. Med rette kan man så spørge: Kan den positive psykologi i den situation bidrage med noget brugbart? Det mener vi i høj grad, at den kan.

Positiv psykologi drejer sig om at forstå forholdet mellem positive og negative psykiske tilstande - og ikke mindst om at sikre en balance, så man kan opbygge mental robusthed. Gode relationer, engagement, håb, vedholdenhed, trivsel, flow og kreativitet finder ofte sted på baggrund af - og kan ikke forstås uden - konflikter, frustrationer, angst, nederlag, kedsomhed, stress, sorg og krise.

Fem råd i en coronatid

Den positive psykologi giver flere greb til at håndtere kriser som corona:

- Nr.1** Dyrk dine sociale relationer, familie, venner og netværk, i denne tid mest via sociale medier
- Nr.2** Find dit engagement - dyrk f.eks. den hobby, du aldrig havde tid til før.
- Nr.3** Gør mere af det, du er god til. Brug dine styrkesider.
- Nr.4** Udtryk taknemmelighed - smil og sig tak - og hjælp andre.
- Nr.5** Læs flere trykte tekster på papir - hyg dig med "gammeldags" aviser, ugeblade og bøger.

Positiv psykologisk forskning om menneskers trivsel kan netop bruges nu i en krisetid, hvor mange bliver angste og modløse. Som Frankl, der i KZ-lejren alligevel kunne opleve engagement og meningsfuldhed i arbejdet med sin afhandling, som han skrev på servietter og toiletteppe. Også i dag hvor krisen kradser, har vi brug for at fokusere på de små ting i hverdagen, der trods alt kan få smilet, modet og kampgejsten frem. Det er vigtigt, at vi ikke giver op og bliver kyniske.

Negative følelser og tanker skal ikke "bekæmpes". De har deres funktion, men det handler om, at de ikke tager over, "fylder det hele" og lammer os. Fra forskningen ved vi, at engagerende aktiviteter kan skabe konstruktive tanker og følelser: Spil, hobbies, håndarbejde, læsning af gode bøger og aktiviteter i naturen er eksempler, som her i coronakrisen kan anvendes af alle.

Det gør to-tre gange så ondt at miste noget, som det gør godt at få noget. Derfor gør krisen lige nu ekstra ondt på de personer, som mister deres arbejde, et familiemedlem eller et livsværk, for eksempel en lille privat virksomhed. Men for at være håbefuldst kræver det, at man har nogle positive forventninger til fremtiden. Lige nu ser fremtiden ikke specielt lys ud, men ikke desto mindre håber vi alle sammen på at komme igennem coronakrisen med færrest mulige ar - og måske klogere, mere eftertænksomme, ydmyge og taknemmelige.