

Indholdsfortegnelse

Forord 7

Af Alex Linley

Første del: Baggrund/teori

1. Indledning 13

Af Simon Nørby og Anders Myszak

2. Den positive psykologis filosofi: Historik og kritik 23

Af Svend Brinkmann

3. Væsentlige tendenser og teorier 42

Af Hans Henrik Knoop, Anders Myszak og Simon Nørby

Anden del: Konkrete emneområder

4. Lykke og subjektivt velvære 71

Af Jonas Fisker

5. Positive emotioner og tilgrænsende fænomener 101

Af Simon Nørby

6. Positive funktioner af negative tanker 134

Af Dorthe Thomsen

7. Læring i et positivt psykologisk perspektiv 154

Af Knud Illeris

8. Fællesskab og sundhed: Sociale relationers betydning for helbredet 180

Af Bobby Zachariae

Tredje del: Intervention/anvendelse

9. Klinisk psykologi og positiv psykologi 215

Af Peter Elsass og Peter Lauritsen

10. Diagnostik og assessment 240

Af Christian Møller Pedersen

11. Mindfulness-terapi 267

Af Antonia Sumbundu

12. Coachingspsykologi og positiv psykologi 287

Af Anders Myszak

Fjerde del: Afslutning

13. Efterskrift 317

Af Simon Nørby og Anders Myszak

Om forfatterne 319

Appendix 1 321

Appendix 2 325

Appendix 2 328

Register 329

Forord

P. ALEX LINLEY

De store spørgsmål om hvad der gør livet værd at leve, og hvordan man kan leve et godt liv, har optaget nogle af de største europæiske tænkere siden Aristoteles. I vor tid har disse spørgsmål fundet vej til videnskabelig granskning under betegnelsen positiv psykologi, en moderne forløber for tidligere humanistisk psykologi, og endda for tidligere moralfilosofi. Men den afgørende forskel, det der karakteriserer den positive psykologis svar på dette spørgsmål, er den empiriske, hypotese-testende, eksperimentelle tilgang. Mens tidligere tilgange til forståelsen af det gode liv typisk har været baseret på rationel argumentation, baserer positiv psykologi sine svar og anbefalinger på empirisk forskning som underkastes videnskabelig granskning.

Når det er sagt, er det måske ikke nogen overraskelse at positiv psykologi som vi kender den i dag, opstod i USA som et resultat af Martin Seligmans indsats på universitetet i Pennsylvania. I 1998 blev Seligman, som regnedes (og regnes) for en verdensautoritet i pessimisme, videnskabelig hjælpeløshed og depression, valgt til præsident for det amerikanske psykologiske selskab (American Psychological Association). I sin åbningstale vendte han psykologien på hovedet ved at hævde at der var blevet ofret alt for lidt opmærksomhed på studiet af hvad der var rigtigt for mennesker og de faktorer som gør livet værd at leve. For at rette op på dette misforhold var der efter hans opfattelse brug for en positiv psykologi.

Europæisk positiv psykologi var repræsenteret i *American Psychologists* igangsættende temanummer om positiv psykologi (nr. 55 (1), januar 2000) ved bidrag fra Fausto Massimini og Antonella Delle Fave i Italien (Individual Development in a Bio-Cultural Perspective) og fra Paul Baltes og Ursula Staudinger i Tyskland (Wisom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence) sammen med introduktionen med Mihaly Csikszentmihalyi som medforfatter (han er født i det nuværende Kroatien, uddannet i Italien og nu bosiddende i USA; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

I 2001 blev det europæiske netværk for positiv psykologi (ENPP) oprettet, og dets funktion var at udkrystallisere positiv-psykologiske interesser i Europa og at være et center for denne forskning og for udbredelsen af den (se www.enpp.org). ENPP skulle være vært for tre konferencer for europæisk positiv psykologi, den første i England (juni 2002), de to næste i hhv. Italien (juli 2004) og Portugal (juli 2006), og en fjerde som skal finde sted i Kroatien (juli 2008). Deltagerlisterne til alle disse arrangementer har været overtegnede, hvad der vidner om den stadig stigende interesse for europæisk positiv psykologi.

Europæisk positiv psykologi – hvad kan der mon ligge i en sådan betegnelse? For det første kan vi ved europæisk positiv psykologi ganske enkelt forstå den positive psykologi der faktisk forskes i og/eller anvendes i Europa. Men der er også en dybere betydning som vi kan forbinde med den, ja med enhver nationalt præget positiv psykologi, om den så stammer fra Europa, Asien, Afrika eller andre steder.

Som den lærde Rollo May (1994) har bemærket, har amerikansk psykologi med dens stærke behavioristiske rødder haft en tendens til at lægge hovedvægten på teknik og anvendelighed og derved kun ofret mindre opmærksomhed på den dybere teori og forståelse som muliggør en udforskning af hvad der ligger under overfladen og udgør det grundlag som enhver teknik eller anvendelse bygger på. I modsætning hertil har den kontinentale europæiske psykologi været langt stærkere præget af de store filosofiske diskussioner som har formet europæisk tænkning gennem århundreder, herunder de store klassiske filosoffer som Aristoteles, Platon, Sokrates og Epikur, og i nyere tid Hegel, Kant, Leibniz og Nietzsche i Tyskland, Sartre i Frankrig, Freud i Østrig, Jung i Schweiz og Kierkegaard i Danmark.

Eftersom europæisk positiv psykologi bygger på dette righoldige fundament af filosofisk tradition, har den meget at bidrage med til vores forståelse af det gode liv og hvad vi kan gøre for at opnå det. Og idet den trækker på over to årtusinders oplyst tænkning, har den et righoldigt grundlag ud fra hvilket den kan udvikle sine teorier og empirisk testbare antagelser. Og mest fundamentalt af alt er det den europæiske positive psykologis opgave at udvikle en europæisk form for positiv psykologi – det være sig i forskning eller anvendelse – der repræsenterer og giver svar på de interesser og behov som udgår fra europæiske folk i europæiske sammenhænge. Der er en farlig trend inden for psykologi generelt til at anse alt amerikansk for “rigtigt” og følgelig metoder eller tilgange der ikke harmonerer med den amerikanske retning, for “forkert”. Men intet kan være mere forkert, og udviklingen af en europæisk positiv-psykologisk forskningstradition og praksis er af afgørende betydning for både disciplinen selv og de forskellige fællesskaber og samfund den har til formål at tjene.

Imidlertid bør vi i udviklingen af denne europæiske positiv-psykologiske tradition ikke fremhæve forskelle for forskellenes skyld. Vi bør i alle vore anstrengelser som forskere eller praktikere snarere stræbe efter at sikre at det vi gør, er det rigtige og mest effektive for de befolkninger vi tjener. På den måde holder vi fast ved løftet om at forstå forskelle hvor der er forskelle, og fremhæve ligheder hvor de findes. Europæisk positiv psykologi behøver slet ikke være det modsatte af amerikansk positiv psykologi, men bør snarere være en positiv psykologi udviklet med fuld respekt for europæiske traditioner og europæiske behov, trække på amerikansk positiv psykologi hvor det er det rigtige, og ikke være bange for at afvige fra sin ældre fætter når det er fornødent. Det er med dette formål Dmitry Leontiev (fra statsuniversitetet i Moskva) og jeg har redigeret et kommende særnummer af *Journal of Positive Psychology* med temaet *What makes for a good life? International and Interdisciplinary Perspectives*, et særnummer som eksplicit tager sigte på at undersøge opkomsten af en international og interdisciplinær positiv psykologi.

Som udgivere af den foreliggende bog har Anders Myszak og Simon Nørby ydet en stor indsats for etableringen og udbredelsen af positiv psykologi i Danmark. De har opfordret bidragyderne til at tackle nogle af de største og mest vedkommende spørgsmål inden for positiv psykologi og sikret sig at hvert enkelt kapitel er præget af et særligt dansk perspektiv. Bogen omfatter kapitler der spænder fra positiv psykologis historie og udvikling, lykke, subjektivt velvære og positive emotioner til applikationer til læring, klinisk psykologi og coachingspsykologi. Den rækker fra de normative og deskriptive rødder for positiv psykologi som videnskabelig forskning til det mere omdiskuterede grundlag for positiv psykologi som en foreskrivende virksomhed der producerer anbefalinger af hvordan mennesker bedst styrer deres liv, og hvordan vi som professionelle bedst kan intervenere eller supportere dem.

Myszak og Nørby repræsenterer, som denne bog bevidner, nogle af de klareste stjerner i udviklingen af europæisk positiv psykologi. Bogen vil blive et pionerværk for dansk positiv psykologi og vil desuden udgøre en kerne-tekst i udviklingen af en særlig europæisk positiv psykologi. Udviklingen af nationalt bestemte tilgange til vores teoretiske og praktiske forståelse af hvad det er der gør livet værd at leve, er bydende nødvendig hvis vores positiv-psykologiske forskning og praksis skal baseres på livssammenhænge og erfaringer fra de mennesker vi søger at tjene. Med Danmark som det konkrete erfaringsgrundlag udgør denne bog en model for hvordan vi kan gå videre ad den vej. Jeg anbefaler den til enhver der studerer dansk positiv psykologi, og generelt til europæiske positive psykologer.

Oversat fra engelsk af Ole Klitgaard