

# Positiv psykologi i praksis

Torkil Berge

Norsk Psykologforening

torkil.berge@diakonsyk.no

All god psykologisk behandling kjennetegnes av noen sentrale elementer, mener Martin E. P. Seligman. Det handler om å inngi håp og motvirke demoralisering. Sentrale elementer er mot, standhaftighet og optimisme, innsikt, ærlighet og realisme. Viktige terapeutiske mål er økt evne til glede og sosialt samspill, og å få satt problemer inn i et større perspektiv og gitt dem mening. Søkelyset rettes mot den enkeltes sterke sider, en bygger på klientens ressurser, retter blikket mot fremtiden og er ikke bare opptatt av det som er skadet eller ødelagt. Gjør det du er best i, og kompenser for dine svakheter, er en rød tråd i positiv psykologisk behandling.

Positiv psykologi har spesiell relevans for klinisk psykologi, som ofte presenterer et ubalansert syn på mennesket. Seligman spissformulerer og hevder at vi ved å velge sykdomsmodellen som utgangspunkt for våre kliniske teorier, har solgt vår fødselsrett som psykologer. Vi har sett bort fra store deler av faget vårt og hva vi er utdannet for. Psykologers ståsted er først og fremst i normalpsykologiens mangfoldige studieområder, og det er med utsikt herfra vi prøver å forstå menneskets situasjon.

Dermed er positiv psykologi-bevegelsen forkjemper for ideen om *enhetlig psykologi*. Argumentet er at faget vårt får mening og kraft ved at de ulike psykologiske fagfeltene til sammen bidrar til komplementære og dermed rikere forståelsesmåter av det menneskelige.

Forskning på positiv psykologi har tre overordnede temaer knyttet til hva som gjør livet verdt å leve: positiv subjektiv opplevelse, positive individuelle karaktertrekk og positive institusjoner. Retningen plasserer seg midtstrøms innenfor tradisjonell psykologi i synet på hvordan forskning bør skje. Man fremhever betydningen av en gjennomført vitenskapelig tilnærming og bruk av anerkjente forskningsmetoder. Men ambisjonene er radikale og stimulerende, med kraftfulle visjoner om fagets samfunnsmessige betydning. Å høre Seligman fortelle helseminister Ansgar Gabrielsen at positiv psykologi kan gjøre Norge lykkeligere, er oppkvikkende som en kanne veltrukket kaffe. Likeså historien om at Wiens borgermester skal ha tilkalt flyt-eksperten Mihaly Csikszentmihalyi for å gjøre hovedstaden mer vital og spennende.

Er positiv psykologi et nytt fenomen? Selvfølgelig ikke. Innenfor mange grener av psykologien har studiet av menneskets sterke sider lange tradisjoner. Men positiv psykologi-bevegelsen er den beste reklamen disse forskningstradisjonene noensinne vil få.

Er positiv psykologi-bevegelsen et harmonisk og lykkelig prosjekt? Nei, ikke alltid. På verdenskongressene krangles det ofte om retning og mål. Akkurat som i politikken tenker amerikanske og europeiske psykologer – for ikke å snakke om våre kolleger fra den ikke-vestlige verden – på mange områder svært forskjellig. Men det er bra at temaer med stor samfunnsmessig og global relevans her settes på dagsordenen.

Positiv psykologi spiller først og fremst en rolle som et *metaperspektiv*, som et sett av betraktningsmåter om hva psykologi er og kan brukes til. Derfor blir debatter om positiv psykologi ofte svært interessante, fordi de dreier seg om spørsmål av vital betydning for faget vårt og for oss alle.