

Positiv psykologi

Martin Seligman kommer til Oslo

Nina Strand

journalist i Tidsskrift for Norsk psykologforening

Positiv psykologi er temaet for høstens psykologikongress, og den amerikanske psyko-logen Martin Seligman holder åpningsforedraget. Han regnes som en av verdens mest innflytelsesrike psykologer.



Tidsskriftet tok kontakt med psykologer som vi vet er opptatt av positiv psykologi, for å høre hva som inspirerer dem ved Martin Seligmans bidrag. Tor Johan Ekeland er professor ved institutt for samfunnspsykologi ved Universitetet i Bergen. – For den som anten av jobb-omsyn eller berre av fagleg glede og nyfikne prøver å orientere seg litt breitt i psykologifaget sine mange sub-disiplinar, er Martin Seligman eit namn ein kan risikere å møte fleire stadar. Sjølv har eg i ulike periodar og med vekslande intensitet gjort mine faglege strandhogg innan sosialpsykologi, kognitiv psykologi, leiarskapspsykologi, profesjonspsykologi og vekslande område av den etterkvart mangesidige kliniske psykologien. Martin Seligman har eg treft på overalt. Slikt kan opplevast anmassande i sume høve, men sidan eg har gode minne frå mitt første møte med Seligman sine innsikter, har eg halde han for ein det er verdt å låne øyre til. Og første gong galdt omgrepet lært hjelpeløyse som eg opplevde som ei kreativ og frigjerande syntese av attribusjonsteori, motivasjonspsykologi, kognitiv teori og læringspsykologi, applisert på eit klinisk tema. Det slo meg straks at dei same mekanismane også

måtte kunne skape det motsatte av hjelpeløse – og ganske raskt støtte eg på omgrepet «learned optimism».

Lært optimisme

Inga Medne, FoU-rådgiver ved Forsknings- og Utviklingsenheten, Sykehuset Buskerud HF, deltok på den første internasjonale konferansen i 2002, og skrev et entusiastisk bidrag om positiv psykologi i julinummeret 2003. – Seligman er nok mer opptatt av «lært optimisme» enn lært hjelpeløshet og håpløshet nå, sier hun. – Etter mange års forskning kunne han ikke bortforklare at ikke alle mennesker blir hjelpeløse når de presenteres for uløselige problemer som de ikke kan flykte ifra. I boka «Authentic Happiness» fra 2002 skriver Seligman at én av tre aldri gir opp, uansett! Og mer enn det: En av åtte er hjelpeløse i utgangspunktet, og trenger ikke konfronteres med ukontrollerbare situasjoner for å gi opp. Det er viktig å anerkjenne slike forskjeller, men enda mer viktig er kunnskapen om at optimisme kan læres og kultiveres.

– Man sier at «det du gir næring til, det vokser,» fortsetter Medne. – Det handler om å endre perspektiv. Optimisme eller positiv tenkning kan læres på lik linje med meditasjon, gode matvaner og sykling. I psykoterapi arbeider vi med endring, blant annet med å identifisere og endre negative tanker. Positiv psykologi er opptatt av styrken mennesker har. Seligman har selv opplevd depresjon, noe han har vært åpen om. Kan hende trengte han positiv psykologi for å skape balanse i sitt liv? Sammen med Christopher Peterson har han utarbeidet en test for å måle ressurser og sterke sider. På spøk kaller de det for anti-DSM-IV-diagnostisering. De som vil prøve seg, kan gå inn på www.psych.upenn.edu/seligman/strengths/ Gå gjerne også til www.positivepsychology.org/pospsy.htm

Nyttig i behandling av depresjon

Catharina E. Wang er førsteamanuensis på Institutt for psykologi ved Universitetet i Tromsø, og forsker på depresjon. Hun er opptatt av Martin Seligman og positiv psykologi i forhold til behandling av depresjon. – Første gang jeg møtte Seligmans tenkning var i studietiden, forteller hun. – Gjennom hundeforsøk viste Seligman hvordan hjelpeløshet kan læres ved gjentatte erfaringar på manglende kontroll over en situasjon. For meg ble dette en parallell til hvordan Pavlov med sine hundeforsøk demonstrerte klassisk betinging. Klassisk betinging er blitt sentralt med hensyn til å forstå hvordan angst og fobier oppstår. Det er fascinerende hvordan enkel atferd hos dyr kan gi innsikt i komplekse forhold, som her, i opplevelsen av håpløshet. I følge Seligmann vil opplevelse av håpløshet oppstå som følge av hvordan sosiale hendelser forklares. Sosiale forklaringer, eller attribusjoner, er ofte bestemt av tidligere erfaringer som for eksempel fravær av kontroll. Deprimerte kjennetegnes ofte ved en pessimistisk attribusjonsstil, mens en optimistisk attribusjonsstil beskytter mot depresjon.

– Seligman har også spilt en viktig rolle for utviklingen av faget vårt ved å legge vekt på hva som fremmer god helse, understreker Wang. Forebygging og empowerment er nøkkelord. I behandling av depresjon er det viktig å styrke menneskers opplevelse av mestring og kontroll over egne liv. Det å ha hatt en depressiv episode ser ut til å øke sårbarheten for å utvikle nye episoder. Årsaken kan være lang trening i negativ tenkning, men også lav mestringsopplevelse. Forebygging av depresjon bør derfor skje ved læring av optimistisk attribusjonsstil og fremming av individets egne ressurser heller enn å fokusere på problemer og symptomer.

– For sterk grad av individualisme gjør det umulig å oppnå lykke, mener Seligman. Han understreker at positive mestringserfaringer og utvikling av selvtillit må skje i samspill med andre

mennesker. I boka «The Science of Optimism and Hope» fra 2000 kritiserer han det han kaller «the self-esteem movement» i amerikansk kultur, og skriver at foreldrene må være mer sammen med barna. Han mener at en av grunnene til økningen vi ser i depressive lidelser er at familiene ikke bruker nok tid sammen.

En stor formidler

Lars Henrik Myklebust har jobbet med organisasjonsutvikling, klinisk i flere år ved voksenpsykiatrisk poliklinikk ved Universitetssykehuset Nord-Norge, og er i dag rådgiver i Bufetat. – Seligman er en av mine helter, sier han. – Han er som han prediker, og ser mulighetene. Særlig verdsetter jeg pragmatikeren Seligman. På grunnlag av stringent forskning er han svært anvendelig både i klinisk sammenheng og i annen praksis. Jeg tror han i vesentlig grad har bidratt til å gjøre det kliniske fagfeltet mer forskningsmessig forankret.

– Han er voldsomt energisk og utadvendt, sier Myklebust. – Jeg har selv opplevd nettopp det. Da jeg for noen år siden jobbet i et testutviklingsfirma, sendte jeg i mitt overmote en e-post med et spørsmål til Seligman. Svaret kom dagen etterpå! Det var et kort, men nyttig svar. Dette er vel et eksempel til etterfølgelse for oss andre. Seligman engasjerer seg dessuten i den offentlige debatten, han formidler og han blir hørt.

Håp og ressurser

– Det jeg liker med positiv psykologi at den legger vekt på ressurser, sier Inga Medne. – Det finnes nå en del verktøy for å måle optimisme, håp, takknemlighet og spiritualitet. Også takknemlighet er en egenskap som kan kultiveres. Barbara Fredrickson har en teori hvor hun beskriver hvordan positive følelser utvider og styrker intellektuelle, fysiske og sosiale ressurser, og bygger opp reserver til bruk når det trengs.

– Seligman er ein fagleg entreprenør og kreativ designar av omgrep og modellar, sier Ekeland. – På kort tid har positiv psykologi blitt etablert som eige felt, «copyright» Martin Seligman. Sjølv om det tvillaust er noko i meste laget amerikansk over denne psykologien, har den ein kjerne som kan gi psykologien ei innretning slik at ein til dømes i psykisk helsevern vert meir oppteken av nettopp psykisk helse, som eit alternativ til den diagnostiske eksegesen over patologi og uhelse.