

Intervju med Martin Seligman:

Kan Norge bli det nye Firenze?

Torkil Berge

Norsk Psykologforening

torkil.berge@diakonsyk.no

Anne Selvik

Bo Mathisen

– Vi har kunnskaper og metoder for det gode liv. Kanskje dere i Norge har en unik mulighet til å skape et forbilledlig samfunn for oss andre, sier en av verdens mest kjente psykologer. Han trekker paralleller til dannelsen av renessansebyen Firenze.



Idet vi setter oss ned sammen med Martin Seligman, gir vi ham et ark med våre spørsmål, møysommelig formulert på et utbrodert engelsk språk. Han legger raskt arket til side, sier at det vil bli morsommere hvis vi gjør dette uformelt og spontant, og ser så nysgjerrig og avventende på oss. Øyeblikkelig oppstår den tankedøden som preger de første sekundene av en muntlig eksamen, der hjernen er alene, glemte igjen hjemme. Men så livner det til der oppe, og vi starter forsiktig med et svært generelt spørsmål, som heldigvis vekker Seligmans talelyst. – Hvilke unike bidrag tror du en psykologi om menneskets sterke sider kan gi, og hvilke feil bør en unngå?

– 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, sier Seligman. Jo større vanskeligheter et samfunn eller et enkeltmenneske står overfor, desto viktigere tror jeg disse områdene er. I urolige tider kan positive emosjoner, forbundet med selvtillit og tillit, håp og optimisme, være utslagsgivende for tilpasning og mestring. Det samme gjelder personlighetstrekk og dyder som integritet, rettferdighet, mot og lojalitet, og selvsagt også positive institusjoner som et levende demokrati, sterke familieband og en fri presse. Nettopp fordi positiv psykologi retter oppmerksomheten mot ressurser og muligheter, tror jeg at denne tilnærmingen kan være spesielt verdifull i arbeid med mennesker med store livsproblemer og psykiske lidelser. Resurser og positive karaktertrekk er generelt en sentral del av menneskers motstandskraft og resiliens. De beste terapeutene reparerer ikke bare det som er skadet eller ødelagt. De hjelper klientene til å identifisere og videreutvikle sine sterke sider og egenskaper.

– Hva er så betingelsene for at positiv psykologi skal vinne frem? Det første er selvsagt en seriøs og gjennomført vitenskapelig tilnærming. Det andre er at vi klarer å utvikle et bredt akseptert klassifikasjonssystem og reliable og valide målemetoder. Og for det tredje er det avgjørende at vi utarbeider et sett av virksomme metoder, rettet mot et bredt spekter av områder, innenfor oppdragelse, utdanning, arbeidslivet og hjelpetjenestene.

Mange fallgruver

– Men hvilke feil kan vi gjøre? Et interessant spørsmål; det har ingen spurt meg om før. Det slår meg at en unnlattessynd vil være å ikke frembringe forskningsresultater som får innvirkning på folks liv. Jeg må innrømme at jeg hittil har sett få eksempler på «great science» innenfor dette området. Det er mye god forskning, og mange overraskende funn, men enda ikke den helt store forskning som «can knock your socks off». Nå må det sies at jeg stiller svært høye krav til forskning, og at jeg bruker mye av min tid til å støtte og dele ut midler til forskere. Jeg er stolt over at vi har maktet å skaffe til veie hele 40 millioner dollar til dette området.

– En annen fallgruve er at ethvert nytt felt har «strange bedfellows», har dere et slikt uttrykk på norsk? Et eksempel er at vi har fått økonomisk støtte fra enkelte religiøse stiftelser. Deres agenda er selvsagt annerledes enn vår. Min rolle som forsker er deskriptiv, en som skal stille spørsmål og så undersøke hvordan verden er. Deres rolle er preskriptiv, de vil fortelle oss andre hvordan de tror at verden er og hvordan vi bør oppføre oss. Men det er visse overlappende områder, for spiritualitet og transcendens er et viktig forskningsområde innenfor positiv psykologi. Så lenge de respekterer grensene mellom oss, noe de har gjort på en imponerende konsekvent måte, kan et slikt samarbeid fungere. Jeg skal til Madrid senere i år og møte Hans høyverdighet Dalai Lama. Dette ser jeg frem til med stor glede. Samtidig er problemstillingen den samme. Vi har mye til felles, men våre mål er fundamentalt forskjellige.



– Hovedbudskapet i positiv psykologi er at vårt fag i mange år har ignorert det positive, og trenger en mer balansert psykologi, sier Seligman.

– En annen ting som bekymrer meg er den enorme publisiteten positiv psykologi har fått, sier Seligman. – Pågangen fra mediene har vært uventet stor, og når Time eller New York Times tar kontakt, så sier du simpelthen ikke nei. Men nå takker jeg nei til 95 prosent av henvendelsene jeg får i USA. Hvorfor? Jeg er redd for at vi skal love mer enn vi kan stå for. Dette er et feilgrep som klinisk psykologi og medikamentindustrien har gjort gang på gang, og risikoen er stor for at vi skal gå i samme fellen. Det er vanligvis best å love mindre, og så levere mer. Hvis vi ikke passer oss, vil folk bli svært skuffet over hva vi faktisk kan tilby dem.

Den perfekte rose

– Positive og negative fenomener er ofte nær knyttet sammen, for eksempel kjærlighet og savn, og autonomi og avhengighet. Det ene kan kanskje ikke eksistere uten det andre. Hva tenker du om sammenhengen mellom det positive og det negative?

– Jeg tar det negative svært alvorlig, og har brukt store deler av mitt liv til å forske på negative fenomener, som lært hjelpeløshet og depresjon. Jeg er også interessert i samhandlingen mellom det positive og det negative, og anser dette som et viktig forskningsområde for positiv psykologi. Men

hovedbudskapet i positiv psykologi er at vårt fag i mange år har ignorert det positive, og at vi nå trenger en mer balansert psykologi. Derfor er jeg opptatt av det som bare er positivt, for det finnes også, understreker Seligman. – Jeg er rosegartner, og når jeg finner en sunn og perfekt rose i hagen min, er ikke min tilfredsstillelse knyttet til en form for «rosedeprivasjon». Jeg opplever glede fordi jeg ser noe som er vakkert og fullendt. Eller la oss ta et eksempel fra barneoppdragelsen, der barnet ønsker å lære; det behøver ikke savne noe eller være stresset, men strekker seg mot økende grader av kompleksitet.

For mye av det gode

– Noen ganger kan tilsynelatende positive egenskaper bli negative. Et eksempel er at problemorientert mestring og tro på egne kontrollmuligheter kan hindre tilpasning i situasjoner som ikke lar seg kontrollere. Hvordan håndtere dette problemet i positiv psykologi?

– Når vi tester og intervjuer personer om deres sterke sider, det jeg kaller deres «signature strengths», spør vi om disse egenskapene, som humor eller nysgjerrighet, også har brakt dem i vanskeligheter. Interessant nok svarer alle ja. Vi vil nærmest per definisjon overdrive bruken av det vi er best til fra tid til annen, med uheldige konsekvenser. Samtidig viser vår forskning at slikt overforbruk ikke er knyttet til redusert livskvalitet. Derfor råder vi ingen til å gjøre mindre bruk av det de er best til. De fleste av oss har en tendens til å arrangere livet vårt rundt det vi er flink i. Jeg er for eksempel ikke noe god til «small talk», og vil derfor omgjøre enhver sosial situasjon til noe som minner om vår samtale her, og det stortrives jeg med, sier Seligman, og smiler fornøyd.

Lært optimisme

– Du har vært sterkt involvert i forebygging av psykiske lidelser. Hva kjennetegner dine treningsprogrammer i lært optimisme for barn og voksne?

– Utgangspunktet er at femti års forskning på forebygging viser at sykdomsmodellen er utilstrekkelig i forhold til store samfunnsproblemer som depresjon, aggresjon og stoffmisbruk. Fremskritt har alltid vært knyttet til et perspektiv der en systematisk retter oppmerksomheten mot å bygge opp kompetanse, og ikke å korrigere svakheter, fremholder Seligman. – Vårt eget arbeid er rettet mot forebygging av depresjon, og sikter mot å forsterke en ferdighet som alle mennesker har, men ofte benytter på feil tid og sted. Den bygger på vår evne til å diskutere og se en sak fra flere sider. Inspirert av kognitiv terapi lærer vi folk i alle aldre å kjenne igjen hvordan de snakker til seg selv når de opplever nederlag eller kriser. Snakker de da med seg selv på en støttende og konstruktiv måte som stimulerer til pågangsmot og kreativitet? Eller er de pessimister og gir opp? Vi lærer dem en rekke metoder for å kunne behandle tankene som om de var påstander og bebreidelser fra en annen – kanskje en person hvis oppgave i livet nettopp er å forsure din tilværelse – og så gå inn i en reell diskusjon med tankene.

– I din artikkel i dette nummeret av Tidsskriftet beskriver du et tilsvarende program rettet mot å øke menneskers grad av lykke, tilfredshet og velvære. Dette programmet inneholder teknikker som du og dine medarbeidere har prøvd ut i randomiserte og kontrollerte effektstudier, og resultatene er lovende. Hvordan kan norske psykologer anvende disse metodene i sin praksis?

– Den letteste adkomstsveien er å gå inn på hjemmesiden www.reflectivehappiness.com. Her kommer det en ny teknikk hver måned, og vi har forsket på 20 av dem. Min bok «Authentic happiness» kan også være nyttig lesning, foreslår Seligman. – Mitt håp er at disse metodene kan være nyttig selvhjelp og selvutvikling for folk flest. Bare en liten andel av de som har depressive plager vil

komme til en psykolog eller psykiater; det er rett og slett for mange av dem. Til min store overraskelse viser det seg at også mange personer med alvorlig depresjon forteller at metodene de fant på vår nettside, har hjulpet dem betraktelig. Det er utrolig viktig å gå bredt ut med psykologisk kunnskap som kan hjelpe mange.



– Med de rette politikerne, forskerne og praktikerne kan Norge bli et land som utretter det som Firenze gjorde, sier Seligman.

Vår fødselsrett som psykologer

– Hva med de klientene vi psykologer møter i spesialisthelsetjenestene, som ofte har svært alvorlige og sammensatte psykiske problemer?

– Jeg er først og fremst ekspert på depresjon, men hva jeg vet, er at de tradisjonelle tilnærmingene for stoffmisbruk og schizofreni er rettet mot pasientenes svakheter og tilkortkomninger. Å nærme seg et annet menneske med utgangspunkt i at det er noe galt med vedkommende, er en dårlig måte å lære noen å kjenne på. Det er ikke slik vi får noen til å like oss og stole på oss. Ønsker vi kontakt med andre, for eksempel i et selskap, er det lurt å snakke om hva de er gode til og hva som interesserer dem. Jeg synes dette er spesielt ille i forhold til mennesker med demens. Vi er så opptatt av alt det de ikke kan gjøre, men spør ikke: Hei, hva er du virkelig god til? Vi har hull i vår hukommelse alle sammen, men er gjerne flinke til å finne måter å kompensere på. Det er hva positiv psykologi handler om: Gjør det du er best i, og kompenser for dine svakheter.

– Etter min mening er positiv psykologi allerede nå en viktig ingrediens i virksom behandling, understreker Seligman. Den er bare ikke klart nok formulert og utforsket. Gjør vi noe mer systematisk

på dette området, vil psykologisk behandling bli mer effektiv. Terapi handler i stor grad om positive kvaliteter, som optimisme og realisme, sosiale ferdigheter, utholdenhet og mot, og det å kunne ta ansvar for og finne mening i eget liv. Ved å arbeide innenfor den medisinske modellen, og ved bare å se etter salver som kan lindre sår, har vi psykologer sett bort fra store deler av faget vårt og hva vi egentlig er trent til å gjøre. Ved å overta sykdomstenkningen har vi solgt vår fødselsrett som psykologer – en fødselsrett som inkluderer både å hele det som er skadet og utvikle det som er sterkt.

Det nye Firenze

– I ditt foredrag kom du med en sterk anbefaling til helseminister Ansgar Gabrielsen, og sa at Norge nå er i en unik historisk posisjon.

– Ja, deres land er på mange vis i samme situasjon som renessansebyen Firenze, både i størrelse og i kraft av at dere plutselig er blitt en rik nasjon. Spørsmålet er hva dere skal velge å bruke pengene til. Firenze gjorde et bevisst og svært dristig valg, og ville skape noe ingen hadde skapt før. Kanskje dere kunne gjort et tilsvarende valg. Dere kunne prioritert tiltak for å øke befolkningens livskvalitet og velvære, og styrke opplevelsen av mening og retning i livet. Med de rette politikerne, forskerne og praktikerne kan dere bli et land som utretter det som Firenze gjorde, de i sin tid mot skjønnhet, og dere mot et mer positivt samfunn.

Referanser

Kilder

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.

Seligman, M. E. P. (2005). *Positive psychology & positive psychotherapy*. Foredrag. Norsk Psykologikongress, 1. september.

Seligman, M. E. P., & Peterson, C. (2003). Positive clinical psychology. I L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths* (ss. 305–318). Washington, DC: American Psychological Association.