

Norsk Psykologikongress skapte positiv forsterkning

Martin Seligman stjal naturlig nok showet under Norsk Psykologikongress. Men gjennom det allsidige programmet fikk norske psykologer vist frem betydningen og bruken av positiv psykologi i praksis.

TEKST:

Svein Arthur Kallevik

FOTO:

Bo Mathisen

PUBLISERT 1. oktober 2005



- Jeg synes Martin Seligmans viktigste budskap var å bidra til vitenskapeliggjøring av den positive psykologien, sier psykolog Guro Øiestad (til venstre) og får støtte av psykolog Marit Selnes.

En engasjert helseminister kastet jakken og åpnet den to dager lange kongressen om positiv psykologi i praksis 1. september. Han fastslo raskt at fravær av sykdom ikke er nok.

- Vår oppgave er å gi mennesker et rikt liv og en god avslutning når den tiden kommer, sa Ansgar Gabrielsen. Han fortalte at hans prioriteringer og holdninger til norsk

helsevesen var blitt preget av det såkalte trikkedrapet i Oslo, tv-aksjonen «Hjerterom» og flomkatastrofen i Asia.

– Man kan ikke løse alle problemer ved å pøse inn milliarder. Penger er nødvendig, men ikke tilstrekkelig. Vi må få til en kultur- og holdningsendring i helsevesenet, hvor det handler om samhandling og ikke minst ledelse, sa Gabrielsen, som ønsket helsemakt med virkemidler som kombinasjon av «gulrot og giljotin».

«Det som gjør livet verdt å leve»

Professor Martin Seligman fra Institutt for psykologi ved Universitetet i Pennsylvania spisset sitt åpningsforedrag med tanke på helseministeren, som satt noen minutter ekstra på første rad. Seligman regnes som en av verdens mest innflytelsesrike psykologer og har spredt kunnskapen om og interessen for positiv psykologi over hele verden.

– Norge kan investere i mennesket for å skape engasjement og mening. Siden 1950-tallet har vi fått stadig større boliger, flere biler og liknende. Det er paradoksalt at når økonomien er blitt stadig bedre, så har ikke gleden økt. Derimot har det blitt stadig flere deprimerte mennesker. Helsevesenet kan bestemme seg for å satse på det som gjør livet verdt å leve, sa Seligman. Han understreket hvor viktig det er forebyggende å satse på en utvikling av hver persons styrke og ikke svakhet. Bygge på de beste tingene i livet, og ikke alltid tenke at man skal reparere skade. Seligman skisserte tre lykkelige liv: «the pleasant life, the engaged life og the meaningful life».

Inspirert til klinisk bruk

I lunsjen ble naturlig nok Seligmans foredrag tema for mange av deltakerne. Han hadde klart å tenne en glød hos de som hørte på. Psykologene Marit Selnes fra Tiller DPS (poliklinikk for psykosebehandling) og Guro Øiestad fra psykologfelleskapet Angst og Jubel (forfatter av boken «Feedback»), har begge et stort engasjement for positiv psykologi.

– Det var flott å høre Seligman som foredragsholder. Jeg synes hans viktigste budskap var å bidra til å vitenskapeliggjøre den positive psykologien, mente Selnes. Øiestad delte begeistringen.

– Han fikk tydeliggjort at det er et paradigmeskifte mot et fokus på det gode liv og at lykke er basert på ferdigheter vi kan lære og ikke handler om å ha flaks eller ikke. Vi har evner og ferdigheter til å velge. Jeg ble veldig inspirert og fikk helt konkrete ideer til klientarbeid, om en mer positiv vinkling i arbeid med deprimerte pasienter, sa hun. Øiestad mener helsevesenet har mye å hente forebyggende ved å tenke tilrettelegging av det gode liv. Selnes mener at man må tenke at positiv psykologi er et nyttig supplement. Hun ser nytten i sitt eget arbeid med psykotiske.

– Det å vektlegge ressurser og fremme det positive perspektivet er kjempeviktig også ved omfattende psykisk lidelse. Psykoser innebærer en så stor invalidisering at det er viktig å ta lidelsen på alvor. Men man må også trekke frem ressursene, sa Selnes.

Øiestad mener det er viktig å holde fast ved en grunntanke om at det alltid er muligheter; vekstmuligheter og ubrukte ressurser i en hjerne.

– Vi må huske at lidelse er en del av livet. En del av menneskets livslykke er å takle lidelse, som ikke alltid kan elimineres. Det gjelder å finne glede og takle motgang, sa Øiestad.

Tilbake i salen viste foredragsholderne den positive psykologiens muligheter innenfor blant annet klientarbeid, skolesituasjon, alderdom, for en mer optimal fungering i arbeidsliv, personlig utvikling og helsefremmende arbeid.

Operativ psykologi etter Tsunamien

Professor i personlighetspsykologi Bjørn Helge Johnsen fra Universitetet i Bergen holdt en workshop om operativ psykologi. Der fortalte han om konkret bruk av positiv psykologi i en ekstrem situasjon. Gjennom sin tilknytning til Sjøforsvaret arbeidet han som psykolog for norske tannleger fra Forsvaret, som deltok i identifiseringen av norske omkomne i Thailand etter tsunamien.

– Det ble laget direktiver for hvordan arbeidet skulle gjøres, tannlegene fikk lære bruk av selvinstruksjoner generelt og individuelt for å distansere seg mentalt. Konkret informasjon, få forankret det meningsfulle ved operasjonen og samhold var sentralt, sa Johnsen. Han valgte en rolle som betød høy grad av tilgjengelighet. Praktisk løst ved at han selv gikk inn og arbeidet som assistent for tannlegene ved identifiseringen.

Johnsen har selv samarbeidet med Seligmans forskergruppe og ser nytten av positiv psykologi og dens mestringsfokus i operativ psykologi.

– De som deltar i slike operasjoner under unormale omstendigheter, skal komme ut med mestring og positive erfaringer. De som deltar, må ha engasjement. Vi bruker psykologien i planlegging, seleksjon og under operasjonen, for at den skal gå mest mulig knirkefritt. Da gjelder det for psykologene å også være mest mulig fleksible, og for eksempel ta på seg andre arbeidsoppgaver for å kunne jobbe tett med folk, utdyper han.

Forlenger en god latter livet?

Sans for humor i mestring av stress sto sentralt i foredraget «Forlenger en god latter livet?», av professor Sven Svebak fra NTNU.

– Humor er et sosialt fenomen. Sans for humor er en personlig egenskap, og kan deles i tre dimensjoner: en kognitiv, en sosial og en affektiv. Sans for humor kan være en moderator for stresseffekter og kan gi økt smertetoleranse, fortalte Svebak. Og i tillegg bevares det gode humør lettere, mens dårlig humør dempes. Han trakk frem en undersøkelse av pasienter med kronisk nyresvikt, som viste at de som skåret høyest på sans for humor, levde lenger.

– Den kognitive komponenten ser ut til å redusere dødeligheten, sa Svebak.

Den gode alderdom

Professor Inger Hilde Nordhus fra Institutt for klinisk psykologi ved Universitetet i Bergen dro inn humorens betydning i alderdommen.



Mye glede og engasjement på årets psykologikongress, som kunne fastslå at sans for humor forlenger livet.

– Bruk av humor er viktig for å tilpasse seg i eldre år. Rammen rundt god psykisk helse for eldre er aktivt engasjement, høy mental og fysisk fungering og lav risiko for sykdom. Mange tror at eldre er opptatt av døden, men de fleste er mer opptatt av livet. De er redd for å få demens og hva som kommer til å skje med deres voksne barn når de selv er borte, sa Nordhus. Hun viste til at eldre ikke har høyere frekvens av psykiske lidelser enn yngre, med unntak av demens. Risikogruppen er de mellom 85 og 100 år som har opplevd tap og ensomhet.

– Opplevd depresjon i alderen under 50 år er den mest robuste indikatoren for nærvær av psykisk sykdom i alderdommen, sa Nordhus.

Hvem skal bestemme?

Professor Gro Lie fra HEMIL-senteret/Universitetet i Bergen holdt et tankevekkende avslutningsforedrag om bærekraftig utvikling og globalisering av helse. Hun stilte spørsmål ved hvem som har definisjonsretten til hva som skal gjøres med helseproblemer i verden.

– Vestlig psykologi som har vært preget av sykdomsmodellen, har i stor grad vært premissleverandør for blant annet det som har blitt gjort i Afrika. Dette har ført til sterk kritikk fra afrikanske psykologer, som mener at det fører til en manglende forståelse av afrikansk kultur, sa Lie.

Kongressens mest lykkelige var nok psykolog Sissel Gran, som fikk tildelt Åse Gruda Skards pris for popularisering av psykologisk kunnskap. Det var første gang denne prisen ble delt ut.

Positiv psykologi på Internett

www.reflectivehappiness.com

www.authentichappiness.org

www.positivepsychology.org

www.positivepsychology.org.uk

www.bus.umich.edu/positive

www.gallupjournal.com

LES OGSÅ

- Positiv psykologi vil overta

– Positiv psykologi vil bli «mainstream» og kaste den medisinske modellen ut av psykologifaget. Jeg tror at dette paradigmeskiftet vil skje raskt, sier førsteamanuensis Hilde Eileen Nafstad.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 42, nummer 10, 2005, side 938-941

TEKST:

Svein Arthur Kallevik, psykolog og journalist. Han er påtroppende spesialrådgiver hos RVTS ØST - Regionalt Ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmord, Region Øst

FOTO:

Bo Mathisen