

Kan Norge bli det nye Firenze?

Norge er på mange vis i samme situasjon som renessansebyen Firenze, både i størrelse og i kraft av å være en rik nasjon. Spørsmålet er hva landet vil velge å bruke pengene til, sier Martin Seligman.

TEKST

Torkil Berge
Anne Selvik

PUBLISERT 2. januar 2020

– 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. Ressurser 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.

«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»

(...)

– **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.

(...)

– *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 tilkortkomminger. 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.

– *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.

Fra Torkil Berge og Anne Selvik sitt intervju med Martin Seligman, oktober 2005

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 57, nummer 1, 2020, side

TEKST

Torkil Berge, Norsk Psykologforening

KONTAKT: torkil.berge@diakonsyk.no

Anne Selvik