

Positiv Psykologi – Noter fra kursus, div links mm.

Kursus på FolkeUniversitetet, Psykologisk Inst.
Aarhus, forår 2010

I forbindelse med kursusrække på Aarhus FolkeUniversitet, foråret 2010, blev rigtigt mange ideer vedr. Positiv Psykologi (v. Martin Seligman m.fl.) behandlet. Under kurset tog jeg noter. Dels vedr. emner behandlet på kurset, dels vedr. nogle af de mange associationer som kom op sideløbende i samtaler med medkursister mm.

Nedenfor mine personlige (spredte) stikord mm. - Inkl. et par links – Løst og fast fra en masse forskellige kilder. I spredt orden, men her skrevet sammen, så det (måske) kan læses som en sammenhængende historie. I håb om at fastholde nogle af diskussionerne, og som udgangspunkt for videre udforskning (via. links, navne, bøger).

Emner: 1) Positiv Psykologi. Væsentlige hovedstrømninger og teorier 2) Lykke, samt subjektivt og psykologisk velvære 3) Lykkeinterventioner 4) Positiv psykologi anvendt ved vurderinger/ assessment. Implikationer for behandling 5) Positive funktioner af negative tanker 6) Coaching-psykologi.

Den Positive Psykologi – væsentlige hovedstrømninger og teorier.

18/03: Den positive psykologi – væsentlige hovedstrømninger og teorier

Lektor Hans Henrik Knoop, DPU, Aarhus Universitet og forskningsdirektør i Universe Research Lab

Første foredragsholder var Hans Henrik Knoop, som bl.a. indledte med:

”Positiv psykologi er for alle, som kan sige ja til lidt flere positive emotioner, lidt mere engagement, lidt mere mening og lidt bedre sociale relationer i hverdagen. Og så er det psykologi, som både omfatter revolutionerende grundforskning og meget perspektivrig praktisk anvendelse. Den positive psykologi er for psykologien, hvad sundhedsfremme er for lægevidenskaben.

http://www.dpu.dk/everest/Publications//udgivelser/asterisk/asterisk%20nrx2e%2050%20januar%202010/20091204161256/currentversion/asterisk_50_s19-21.pdf

Hvor ideen er at Positiv Psykologi både skal bruges på arbejde og privat.

På arbejde af ledere: ” Der ønsker at få positiv psykologi til at arbejde på danske arbejdspladser – Skabe tiltag, der kan være med til at få organisationer bevæget i en ønsket retning på en positiv, konstruktiv og resultatskabende måde.”

Ellers var lektionen intro til emner behandlet i det efterfølgende.

Lykke, samt subjektivt og psykologisk velvære

25/03: Lykke samt subjektivt og psykologisk velvære

Cand.psych.aut. Jonas Fisker

<http://www.lykkeakademiet.dk/>

Jonas Fiskers emne var ”Hvordan vi får etableret rigtige gode liv?”

Ikke bare liv med fravær af ulykke. Fravær af ulykke er ikke det samme som lykke. Der skal være en aktiv ingrediens som udgør lykke.

Mange menneskelige aktiviteter går i sidste ende ud på at gøre mennesker lykkelige. Hvor positiv psykologi så efterprøver de ting, man har talt om i andre sammenhænge. Men ikke forsket så meget i. Glæde, kærlighed, interesse er der f.eks. ikke forsket så meget i, mens der er forsket meget i skam, angst, vrede, sorg osv.

Det er måske indlysende at positive følelser er gode. Men for en god ordens skyld nævnes det at positive følelser er med til at udvide vores repertoire: Man bliver mere robust, både fysisk og psykisk, hvis man opbygger sig selv med positive følelser.

Et godt liv har positive følelser indenfor i hvert fald 3 kategorier:

- a) Hedonistiske følelser. Hvor hedonisme er umiddelbar glæde, god mad, sex mm. Korte glæder.
- b) Øjeblikke i et engageret liv (vi glemmer alt om alt muligt andet) – i flow, fordybelse.
- c) Det meningsfulde liv (f.eks. i forbindelse med andre mennesker).

Hvor man altså i godt liv forventes at have positive følelser indenfor både det behagelige, det engagerede og det meningsfulde liv.

Bemærk at følelser er kortvarige. I forskning notere man følelser over f.eks. en 14 dages periode mange gange. Og det giver så et vægtet resultat (Modsat når man kun spørger en gang. Her reflekterer personen selv over hvordan nu er i forhold til tidligere, egen forventning i forhold til realitet. Dernæst sammenlignes der med hvordan andre, man kender, har det. Og alt det giver et svar!).

Ben-Shahars "Hamburger model"¹.

Ben-Shahar forelæsningsrække i 2006 på Harvard, var den mest populære forelæsnings række på Harvard², ligesom positiv psykologi er det på Folkeuniversitetet.

Ben-Shahar beskriver folks "lykkelighed" udfra en *hamburger* metafor:

Junk Food Burger. Den fantastiske burger, men usunde burger:

This is the life the hedonist, someone who lives only for the moment, giving little thought to future consequences. Young children are like this, until they learn to forego immediate gratification for some longer-term reward. But what would happen if your life were only ever about indulgence? In a continuous succession of pleasurable experiences, how would you distinguish one from another? Put simply, if you ate your favourite food every day, how long would it take before you got thoroughly sick of it?

Vegetar Burger:

You forgo current pleasure entirely in order to derive some future benefit, living your life according to the 'No Pain, No Gain' principle. The problem with this is that you can start to believe that happiness is something you can only achieve in the future. And when you reach that future, what then? Often, you're still searching...Life has become a rat race.

Worst Burger. Den som smager kedeligt, og som også er dårlig/usund.:

Some people become resigned to the belief that their life is pretty pointless - they give up on the present and the future and spend their time ruminating on what went wrong or what could have been.

¹ <http://10consulting.blogspot.com/2007/09/hamburger-of-happiness.html>

² http://en.wikipedia.org/wiki/Tal_Ben-Shahar : In 2006, he taught a course at Harvard entitled "Positive Psychology." 855 students enrolled in the class, making it the the most popular class of the spring semester.

Ideal Burger: Den gode burger, men som både smager godt, og som også er god.

Is where you enjoy a good balance of pleasure, fulfillment and purpose in your life. Sounds simple doesn't it? There are two crucial points here. Firstly - take a moment to consider your own personal definition of happiness. If you're thinking you'd like to experience pure unremitting bliss for the rest of your days, beware. Leading psychiatrist Dr. Raj Persaud has suggested that we really should be aiming for no more than "mild contentment". Anything more and you're likely to set yourself up to fail. So you might have to revisit your expectations. Secondly, does your definition of happiness incorporate activity as well as feeling? If not, think about it again - only you can make you happy, so in order to be happy, to create meaning and purpose in your life, you have to do something.

Det interessante her er ting som: Kan man selv vurdere om man er lykkelig, hvis man ikke har meningsfulde og engagerede forhold? Men kun lever i nuet? Gør man noget for fremtiden på bekostning af nuet, eller omvendt, lever i nuet på bekostning af fremtiden?

Hvad har betydning for lykke?

Ifølge "World Database of Happiness"³ lå DKs højeste lykke score i 1996 – med 3.65, DKs laveste på 3.16 var i 1988.

De lykkeligste lande (Lykkelande) var: 1. Dk, 2. Schweiz, 4. Island 41. England. I bunden var: Burundi, Zimbabwe & Congo

Island er ikke rykket ned, selvom der har været krise på Island. Så (bl.a. derfor) den økonomiske hypotese holder ikke. Der er ikke en elementær sammenhæng mellem økonomi og lykke.

Men der er problemer med den slags undersøgelser. Man spørger til det overordnede (svar), i stedet for at tage mange målepunkter (Så svaret repræsenterer en model af hvad folk tror (mener) om dem selv, snarere end noget objektivt målt).

Bemærk i øvrigt: "Den hedonistiske trædemølle" – ligegyldigt om der kommer gode begivenheder, eller dårlige begivenheder – så har man en tendens til efter et stykke tid at vende tilbage til sit udgangspunkt, *setpointet*.

Men når man dykker lidt længere ned, hvad har så betydning for lykke?

1. Ting som vi ikke er herre over: Genetik, personlighed, køn, alder.

Gener udgør 50 % af lykkeregnskabet (Fundet v.hj.af. tvillinge studier). Vi har et setpoint for vores lykke. Vi har fra naturens hånd et udgangspunkt for lykke. Hvis man vinder i lotto kan det rykke sig, men setpointet er man født med.

Personlighed. Extroversion er positivt forbundet med lykke. Neuroticisme (tilbøjelighed til at opleve negative følelser) er negativt forbundet med lykke.

Mænd og kvinder er lige lykkelige. 65 års alderen er toppunktet for lykke.

Klimaet har ingen betydning (varig).

2. Det, som vi er lidt herre over: Økonomisk status, uddannelsesnivea, sociale relationer, job, kærlighed/ægteskab, helbred, samfund.

Rige lande er lykkeligere. Rige mennesker er lidt lykkeligere, men det er ikke

penge som gør dem lykkelige, men ting som de er stolte over at de har gjort.

Relativ indkomst er vigtigere end absolut indkomst. Folk vil hellere tjene 50.000 hvis naboerne

³ <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>

tjener 25.000, end tjene 75.000 hvis naboerne tjener 100.000

Uddannelse har heller ikke den store betydning. I.e.

Uddannelse: Lidt forskellige resultater. Har formentligt ingen betydning for lykke i Danmark, men i fattigere lande (pga økonomisk løft m.m)

Sociale relationer har stor betydning. Både antallet af venner og kvaliteterne af venskaberne har stor betydning. Folk i arbejde er generelt mere lykkelige end dem uden.

Ægteskabet har en betydning, men denne effekt udviskes af personlighedsfaktore.

Helbred har ingen betydning, men vores overbevisning om hvordan vi har det – har betydning.

Samfund: Har betydning: Økonomi én faktor.

3. Det, som vi er meget herre over: Børn, religion, fysiske og mentale aktiviteter, intentionelle aktiviteter (Intentional aktivitet – det vi gør for at bliver lykkeligere.)

Børn har ingen effekt på lykken. Eller har en negativ effekt på ens lykke (når de er små).....

Religion har en moderat positiv effekt på ens lykke.

Intentionel aktivitet: Alt, hvad vi gør, for at ændre vores tanker og adfærd, så vi får et lykkeligere liv. Ifølge Sonja Lyubomirsky udgør denne del 40 % af lykkeregnskabet!

Lykke lagkage:

Intentionelle aktiviteter udgør 40 % af vores lykke. Kun 10 % udgøres af hvad vi kommer ud for. Mens de sidste 50 % af vores lykke bestemmes af vore gener.

Lykke kommer mest indefra ... $50 + 40 = 90$ kommer indefra.

Traditionelt har man udlagt barndommen til at være af stor betydning mm. Men her er det kun 10 %. Circumstances er hvad der sker, hvad man gør (med det) er det væsentlige ... Og i lykke lagkagen absolut det væsentligste.

Hvad kendetegner så de lykkelige mennesker?

- Venner og familie.
- Udviser taknemmelighed for det de har. Taknemmelighed er den bedst dokumenterede lykkefrembringende tilstand.
- De er optimistiske når de tænker på deres fremtid.
- Fysisk aktivitet.
- De er stærkt knyttet til et livslangt mål.
- De forsøger også at leve i nuet.

Hvad betyder lykken så for vores generelle livslængde? Ved at måle intensiteten i folks smil, i fotos fra 1. klasse, kan man vurdere hvor gamle de bliver!

Nonners dagbøger. Man har læst nonners dagbøger for at se hvor lykkelige de er. De mest lykkelige nonner lever 6 års længere. Deres forhold er ellers meget ens (qua at de er nonner).

Man opbygger modstandskraft i forhold til helbred vor mange positive følelser man har. Er man syg, giver det kortere liv at være positiv (Måske fordi man ikke kan fange sygdommen i opløbet).

Hvorfor er vi så lykkelige i Danmark. Var det EM i fodbold 1992? Nej,

Svaret er nærmere: Demokrati, god infra-struktur, personlig frihed. Danske forhold ...Bedre forhold for de fattigste, affektive dimensioner, opfattelse af lov og orden (danskere føler sig trygge).⁴

Lykkeinterventioner

08/04: Lykkeinterventioner

v. Cand.psych.aut. Jonas Fisker

- Hvad er en lykkeintervention?
- Ifølge klinisk ordbog: Indgreb, indgriben.

Hvad var det nu der havde betydning for vores lykke?

Det vi ikke er herre over: Gener, personlighed, klimaet, alder,

Det vi har lidt indflydelse på: Økonomi, job, ægteskab, helbred, samfund.

Det vi er herre over: Børn, religion, fysiske og mentale aktiviteter. Dvs. Intentionelle aktiviteter.

Lykke er (ifølge tvillinge studier): 50% arv, 10 % livsomstændigheder, 40 % intentionelle aktiviteter.

Der er multiple setpunkter for lykke. Nogen har måske bedre muligheder for at blive lykkelige i arbejdslivet, andre i privat livet. Nogle (psykiatriske patienter) har måske lavt setpoint mht. lykke i mange sammenhænge.

Det leder frem til spørgsmålet: Hvordan skal man forholde sig til de ting man ikke kan forandre?

Ifølge John Gottman – professor i psykologi og ægteskabs terapi⁵ - Accept what you cannot change principle - 2/3 af kampe/ting parforhold er uforanderlige. Altså: Accepter hvad du ikke kan forandre: Serenety prayer – gud giv mig styrken til at acceptere de ting, som jeg ikke kan forandre,

Erkendelsen er: ”Lykken er en proces – ikke et sted eller et mål”. Lykken bliver påvirket udefra, men er en indre tilstand.

Hvad kan vi gøre for at blive mere lykkelige?

Guided vs. ikke guided intervention.

Depression, tristhed: Kan behandles med a) Kognitiv adfærdsterapi, b) Lykkepiller. Etc.

Men, kan man hjælpe sig selv ud af depression? - Nej, fordi man skal først erkende tilstanden.

Kun ved milde depressioner kan man selv gøre noget.

⁴ <http://lykkeakademiet.dk/Lykkeogsubjektivtvelvaere.pdf>

⁵ <http://www.nj-act.org/article8.html>

1. Know each other. Learn all about each other's likes, dislikes, wishes, hopes, dreams, etc.

2. Focus on each other's positive qualities, positive feelings for each other, and the good times you have shared with each other.

3. Interact frequently, tell each other about your day, your thoughts, your experiences. Romance is fueled not by candlelight dinners, but by interacting with your partner in numerous little ways.

4. "Let your partner influence you." Translation: share power.

5. "Solve your solvable problems." Translation: Communicate respectfully, use "I" statements, criticize behavior without criticizing your partner, take a break when you're getting too upset, and compromise

6. "Overcome gridlock." Translation: understand your partner's underlying feelings which are preventing resolution of the conflict.

7. "Create shared meaning." Translation: share values, attitudes, interests, traditions.

Jo sværere depression – jo vigtigere er det med fysisk aktivitet.
Kognitiv adfærds terapi er for eksempel svær, hvis energi niveau ligger meget lavt grundet depression, måske ned til 10 – 20% af normalt energi niveau.

Men med gang i kroppen kan man fortsætte med kognitiv terapi.
I.e. Problemløse det der vedligeholder depressioner.

- Hvad ligger der af praktiske opgaver som skal løses?
- Identificere negative tanker.
- Motion, god kost, reducere stress, undgå avoidance coping, lære at identificere egne automatiske tanker.

Typiske problemområder behandlet med kognitiv terapi:

- Angst / bekymringer: Katastrofer tanker – de der lider af angst kan ikke slippe angst / katastrofer tanker. En terapeut kan hjælpe med at begrænse de steps, der i tankerne, bringer klienten frem til katastrofen. Måske er de ikke så realistiske, sandsynlige. Og måske kan man styre i anden retning. Vedr. angst og bekymringer må man ikke lade sig styre af mavefornemmelser. Da de forhindrer én i at gøre ting. Hvad er det værste der kan ske? Ofte kan det godt betale sig at tænke en tanke til ende.
- Perfektion. Man skal identificere sine leveregler. Modulere sine leveregler så de er lettere at opfylde.
- Vrede, irritation, aggression.
- Selvværd og selvtillids problemer.
- Personligheds forstyrrelse.
- Sindsforstyrrelse / Sindssygdomme.

Positiv psykologi – dyrk positive aktiviteter, optræn optimisme.

Fra tidligere har vi at de allermest lykkelige mennesker:

- Bruger tid på familie.
- Taknemmelighed.
- Tilbyder hjælp til kollegaer og forbipasserende.
- Langsigtede planer med mening og indhold. Meningsfyldt tilværelse.
- Bruge sine styrker.

Hvad er en styrke? Det er et værdiladet udtryk (men ifølge Martin Seligman: Man må gerne være værdiladet!)

Masaier, inuiter og amerikaner har de samme universelle styrke definitioner og systemer. Hvilket leder os frem mod:

Kardinal dyder: Visdom/viden, mod, menneskelighed, retfærdighed, mådehold og transcendens.

Altså:

- Visdom viden – nysgerrighed.
- Mod – tapperhed. Vedholdenhed.
- Medmenneskelighed -
- Retfærdighed – lederskab
- Mådehold – tilgivelse
- Transcendens . Humor.

Det gælder om at se sig selv igennem styrker. Så kend egne styrker.

Prøv f.eks.

<http://www.viasurvey.org/account/register>

// Gratis udgave. For at få testet sine styrker. Man behøver ikke at bruge sit eget navn. //

Ud af dette kommer der 5 signaturstyrker.

Som kendetegner den der har taget testen.

Man får en lykkestigning – hvis man udvikler sine signatur styrker!

Noget er bedre forskningsunderbygget end andet. Men i princippet er til alle styrker knyttet en adfærd – har du denne styrke, og gør du så dette, så bliver du mere lykkelig.

Så det er en ”Lykke Strategi”:

At afklare mening, glæde og styrker.

Hvilke aktiviteter giver både mening, glæde, og er en styrke?

Det der ligger i foreningsmængden er det man skal gå i gang med!!!!

I øvrigt:

At praktisere venlighed og altruisme:

Forskningen peger på at gøre gode sociale ting, rent faktisk også er ting som fremmer vor egen lykkeligfølelse. Mens man ikke vil blive i godt humør ved dårlige sociale handlinger!!!!

Pay forward tankegang, ringe i vandet – er en effekt af dette.

Taknemmelighed:

Glad undren, Værdsættelse, se de positive ting ved modgang, at nyde ikke at tage ting for givet.

Positiv psykologi anvendt ved vurderinger/ assessment. Implikationer for behandling

15/04: Positiv psykologi anvendt ved vurderinger/ assessment. Implikationer for behandling.

Ledende psykolog Christian Møller Pedersen, Center for Selvmordsforebyggelse, Århus
Universitetshospital

Positiv psykologi anvendt ved vurdering/assesment. Implikationer for behandling.

En ”Case Story” bruges som oplæg til at behandle hvad forskellige ”skoler” siger om det gode liv.
”Karakter-Træk”-teori anvendes til at kategorisere, og derefter komme med bud på løsninger.

Eksempel på Case Story:

Midaldrene kvinde, som udadtil er normal. Men indadtil er deprimeret. Arveligt disponeret for depression. Har fået større indsigt i sig selv via terapi. Men det har ikke eller hjulpet. Hun tror at "sådan er livet" istedet for "sådan er en depression". Har som prædisponerende faktore: Arvelige

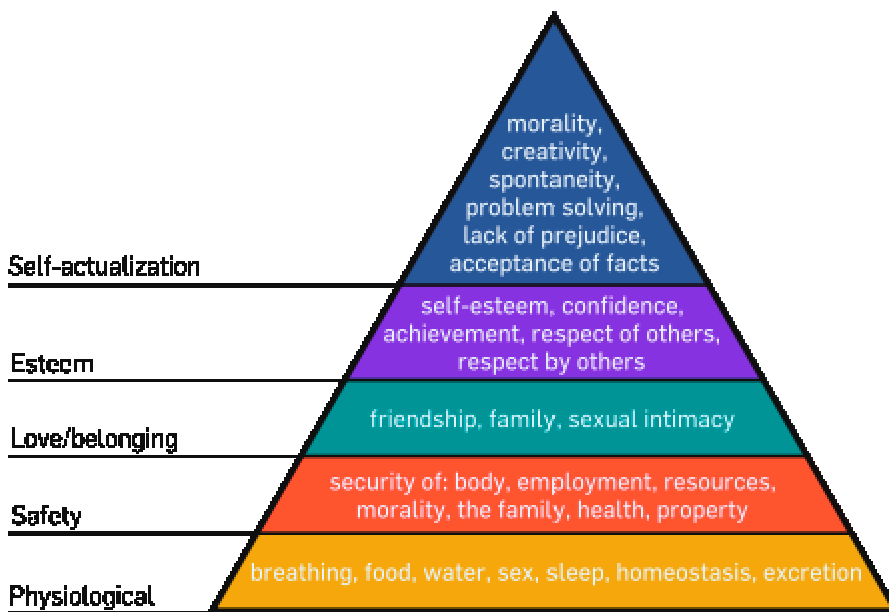
faktore. Den udløsende faktor: Skilsmisse (Alt hvor man skal tilpasse sig til nyt. Kan være udløsende faktore). Vedligeholdende faktore: F.eks. Patienter med angst undgår, forsøger at undgå, situationer med angst. Der bliver flere og flere af den slags situationer. De færreste er klare over de vedligeholdende faktore. Mens man er klar over andre faktore, som f.eks. udløsende faktore.

Filosoffer har jo selvfølgelig i årtusinder grundet over hvordan et liv kan leves godt/lykkeligt:

Aristoteles – dydslære: Hvad er et godt liv. Hvilke karakteregenskaber sætter os i stand til at opnå et godt liv⁶. Med god karakter kan sjælen udleve sit liv på Jorden på en god måde.

Carl Rogers – Det gode i mennesket. *Autenticitet*, Autonomi, Klientcentreret terapi⁷.

Maslow – Behovspyramide⁸:



Figur fra wikipedia: http://en.wikipedia.org/wiki/Maslow%27s_hierarchy_of_needs

⁶ <http://en.wikipedia.org/wiki/Aristotle#Ethics> Aristotle identified such an optimum activity of the soul as the aim of all human deliberate action, *eudaimonia*, generally translated as "happiness" or sometimes "well being". To have the potential of ever being happy in this way necessarily requires a good character (*ēthikē aretē*), often translated as moral (or ethical) virtue (or excellence).

⁷ Behavior is basically the goal directed attempt of the organism to satisfy its needs as experienced, in the field as perceived.

Emotion accompanies, and in general facilitates, such goal directed behaviour, the kind of emotion being related to the perceived significance of the behaviour for the maintenance and enhancement of the organism.

Any experience which is inconsistent with the organization of the structure of the self may be perceived as a threat, and the more of these perceptions there are, the more rigidly the self structure is organized to maintain itself.

An increasingly existential lifestyle – living each moment fully – not distorting the moment to fit personality or self concept but allowing personality and self concept to emanate from the experience. This results in excitement, daring, adaptability, tolerance, spontaneity, and a lack of rigidity and suggests a foundation of trust. "To open one's spirit to what is going on now, and discover in that present process whatever structure it appears to have" (Rogers 1961)

This process of the good life is not, I am convinced, a life for the faint-hearted. It involves the stretching and growing of becoming more and more of one's potentialities. It involves the courage to be. It means launching oneself fully into the stream of life. (Rogers 1961)

http://en.wikipedia.org/wiki/Carl_Rogers

⁸ http://en.wikipedia.org/wiki/Abraham_Maslow

Martin Seligman - Positiv psykologi. Udfoldes udenfor klinikken. Udlevelse af styrker⁹. Fokus på styrker til et lykkeligt liv. Dette i modstrid med *tidligere tiders opfattelse, hvor optimisme var et tegn på umodenhed, og mild pessimisme blev anset som et tegn på modenhed*. Det er i modstrid med hvad positiv psykologi siger. Optimisme er en forudsætning for håb.

Trækteori (*trait theory*) går helt essentielt ud på, at finde og klassificere nogle træk ved menneskers personlighed:

NEO PI-R¹⁰:

Emotionel påvirkelighed (sårbarhed vs. stabilitet), Extroversion (Udadvendthed), Åbenhed (forandringsparathed - nyt vs. gammelt), Venlighed (Medfølelse vs. Konkurrence minded). Optimalt er forskelligt for forskellige grupper. Soldater skal helst være lidt konkurrence minded), Vedholdenhed (Målrettethed, pålidelig vs spontane - Vedholdenhed korrellere med forventet indkomst).

De fleste med nogenlunde selvindsigt ved godt hvor de ligger på disse dimensioner....

Hvor større psykologisk robusthed fåes ved:

Emotional sårbarhed - lav.

Extroversion – høj

Åbenhed – høj.

Venlighed – høj..

Vedholdende – høj.

Tilsvarende har man indenfor Positiv Psykologi ”træk-målinger” a la:

VIA-IS¹¹ - Values in Action -. Inventory of strength.

Test udviklet af Martin Seligmann: www.viacharacter.org eller www.viasurvey.org

Vore dyder/Kardinal dyder er biologisk baseret? Og fremmer vores evne til at fungere i en gruppe. Eksempelvis - Visdom, Mod (tapperhed) , Menneskekærlighed (social intelligens), Retfærdighed, Mådehold(enhed) (selvregulering) , Transcendens (håb, spititualitet). Er værdsat i alle kulture.

Men forskellige dyder er værdsat lidt forskelligt i forskellige kulture. USA er lav på selvregulering. Buddhistiske lande kan her scorer højere.

Fix whats wrong. Angst, depression, misbrug, sorg/krise, selvbeskadigelse, spiseproblemer. Men derudover ønsker positiv psykologi at udbygge styrke siderne.

Positiv Psykologi vil så her gå ind og sige, at:

⁹ Positive psychology, the study of optimal human functioning, is an attempt to respond to the systematic bias inherent in psychology's historical emphasis on mental illness rather than on mental wellness

http://en.wikipedia.org/wiki/Martin_Seligman

¹⁰ <http://www.dmidi.net/NEO+PI-R> : Openness is characterized by originality, curiosity, and ingenuity

Conscientiousness is characterized by orderliness, responsibility, and dependability

Extraversion is characterized by talkativeness, assertiveness, and energy

Agreeableness is characterized by good-naturedness, cooperativeness, and trust

Neuroticism is characterized by upsetability and is the polar opposite of emotional stability

¹¹ <http://www.viacharacter.org/VIASurvey/tabid/55/Default.aspx>

Positive følelser og negative følelser ligger på samme akse. Skrue op for positive følelser. Så fylder de negative ikke så meget.

I Martin Seligmans ord: Skab balance mellem "Det behagelige liv" (positive følelser vedr. fortid, nutid og fremtid), "det engagerede liv" (involvering, flow), "det meningsfulde liv".

Lykke interventioner:

Tilgivelse sætter folk fri i forhold til nuet og fremtiden. Øvelse i håb og optimisme.

F.eks. "De 3 lukkede døre og de 3 åbne i fortiden. Man bedes tænke på døre i fortiden, og dette kan så bruges i forhold til fremtiden".

Terapeutens rolle: Ressourcer er et samspil mellem arv og miljø. Folk kommer i terapi fordi deres omgivelser ikke har hørt på deres behov for at snakke om deres problemer. Derfor skal man ikke bare gå til ressource snak. Men give tid til at snakke problemer igennem, inden man går til snak om de ressourcer man har til at løse problemerne med.

Status ved indgangen til problemet skal tages med i betragtning.

Resiliens. Positiv tilpasning.

Diffuse smerter. Psykiske lidelser kommer til udtryk som smerter.

Beskyttende faktorer mod psykiske lidelser: Godt fysisk helbred, attraktivt udseende.

God begavelse, roligt temperament, selvværd og selvtillid, tiltro til egen kompetencer.

Kritik af positiv psykologi: Forsimplet tilgang til komplekse begreber som flow, lykke og spiritualitet.

Dydskataloget har for meget fokus på idealer. Hvor har vi en person som Hitler?

Dårlige følelser er også nødvendige. Frygt og angst kan være med til at skabe et bedre samfund.

Positive funktioner af negative tanker

22/04: Positive funktioner af negative tanker

Adjunkt Dorthe Thomsen, Psykologi, Aarhus Universitet

Hvilken rolle spiller kognitive processer for oplevelsen af stress relateret vækst?

Normalt er der modstrid mellem det positive og det negative. Men engang imellem, som f.eks. i stress relateret vækst, kan der komme noget positivt ud af det negative.

"Når jeg ser tilbage på det, er der intet af det vil jeg ville lave om ..."

- Lance Armstrong efter kræftsygdom.

Narrative eksempler. Mennesker der har mange af den slags historier i deres livshistorier har positivt livssyn. Det er en kulturelt indlejret forståelse, at man bliver klogere af modgang. Se f.eks. i eventyr som "Den grimme ælling". I religiøse myter findes denne forståelse også. Det er en almindelig historie fortælle teknik!

Stress relateret vækst giver altså: Større værdsættelse af livet. Større fornemmelse af personlig styrke.

Kognitive processer der formodes at være involveret i stress relateret vækst.

- Rumination "gentagne tanker om negativt materiale baseret i fortiden".
- Hændelser
- Følelser (genopleves)
- Fortolkninger (hvis tristhed, noget er blevet tabt, hvis angst, begivenhed indeholder trussel)
- Selvet -personlighed.

Nogle er mest tilbøjelige til at ruminere omkring interpersonelle spørgsmål, sociale sammenhænge, andre er mere tilbøjelige til at ruminere over præstations ting.

Rumination der kan åbne op for andre fortolkninger af begivenheden kan være det der skal til for at opleve stress relateret vækst.

Stress og træthed kan være ødelæggende for rumination. Sådan at der ikke kommer noget positivt ud af ruminationen.

Hvorfor ruminerer vi?

- *Når der er konflikt mellem faktiske hændelser og vores mentale strukturer*

(Ie. mellem projekter og mål der efterstræbes. Hvor mål er organiseret i hierarkier. Overordnede mål skal omsættes i underordnede mål, der kan realiseres.)

Hvis de overordnede mål er truet, qua at de underordnede mål ikke realiseres, så begynder ruminationen. Rumination kan bruges til at eftersøge alternative handle muligheder. Opgive mål, opstille nye mål , kan være et udtryk for personlig vækst. Rumination kan betyde en ændring i mål hierarkier for individet.

- *Når der er konflikt mellem faktiske hændelser og schemata .*

Schemata er mentale strukturer a la "Demokrati er godt", "børn kan godt lide at lege", Selv schemata: "Jeg er pligttopfyldende". Schemata påvirker vores opfattelse, hukommelse, fortolkning og forventninger til hændelser. Begivenheder formodes oftest at følge vore schemata. Hvis hændelser er i modstrid med schemata, så medfører dette rumination.

Nogle hændelse kan blive ignoreret fordi de simpelthen ville medføre for megen rumination. Meget alvorlige negative hændelser kan ryste de eksisterende basale antagelser.

Stress relateret vækst:

- Rumination 1 fase:

Hvorfor skete dette (for personer)

- Rumination 2 fase:

En basal antagelse bliver mere nuanceret. En basal antagelse bliver måske mere nuanceret, så den nu rummer mulighed for negative hændelser. Istedet for at være urealistisk positiv.

Individuelle forskelle.

Nogle er mere tilbøjelige til at opleve stress relateret vækst.

Der er forskel i længde, dybde af rumination. Ligeledes er der forskel i stress relateret vækst.

Indholdet af "selv schemata", mål hierarkier har betydning for stress relateret vækst.

Optimister har lettere ved oplevet stress relateret vækst. Generelt mere positive "selv-schemata" gør det lettere for ruminationen at blive positiv. Positiv forventning udvikles fra positive "selv schemata".

Sociale processer i forbindelse med stress relateret vækst:

Det at tale om begivenhed, hjælper til at opnå stress relateret vækst. Hvis man fortæller om noget negativt så mindskes følelser hos personen selv. Negative følelser kapre kognitive processer hos individet. Ved at tale om det frigøres der kognitive ressourcer

Andre mennesker hjælper med til at omfortolke begivenheder.

Men selvfølgelig er "Du skal bare tænke positivt, så går det" ikke hjælpsomt. Men det kan være en typisk tilbagemelding fra en omgangskreds – som ikke gider høre mere. Det kan føre til selvbeprejdelse hos personen.

Coaching-psykologi

29/04: Coaching-psykologi

Cand.psych. Anders Myszak¹²

Coaching handler om at facilitere positiv forandring. At maksimere præstation gennem facilitering af klientens potentiale. Forøge velvære og præstationer i individuelle personers livs og arbejdsdomæner. Baseret på voksenlæring og psykologi.

Positiv coaching psykologi handler om at fremme velvære og præstation indenfor rammerne af positiv psykologi.

Grundantagelser i *positiv coaching psykologi*:

- Et empatisk og ubetinget forhold til klienten.
- Fokus på samarbejde.
- Strukturen, kritisk teori.
- Mening og formål med liv får man ikke ved at kigge på TV, men kigge lidt på tv kan give folk en positiv følelse.
- Helhedsperspektiv. Styrker og relationer – hvad gør folk lykkelige?
- Klienten er selv ansvarlig for sin forandring.
Man skal tage ansvar for sin egen forandring.

Hvad kendetegner de mennesker som gør det rigtigt godt? Hvad er karakteristisk for dem der har det godt, er lykkelige og gør det godt.

Håb handler om hvordan man ser fremtiden. Om at motivere sig til at opnå den fremtid (det kan deprimerede ikke). For at se på hvordan man forbedrer sig kigger man i coaching processen på: Specifikke mål – individuelle karakter styrker. Autencitet, håb. Livs kvalitet – hvilket lykkeniveau har personen? Tankeprocesser (hvilke kognitive processer).

¹² <http://www.fyens.dk/article/919867:Business-Fyn--Fortael-dig-selv-bedre---og-bliv-bedre> Cand. Psyk. Anders Myszak, som arbejder med såkaldt positiv psykologi, en teoretisk retning, der undersøger positive følelsers betydning i menneskets liv, finder tanken interessant.

- Jeg synes, det er en plausibel antagelse, men det kræver en kæmpe forskning at dokumentere det. Positive følelser har en afgørende effekt på både individer og organisationers trivsel og præstationer. Men jeg kender ikke til konkrete undersøgelser, der dokumenterer, at man kan lægge de forskellige psykologiske effekter i forlængelse af hinanden. Primacy-effekten kommer jo fra kognitiv psykologi og handler om, at det første man hører også er det, man husker bedst. Men om man kan overføre hele det paradigme til komplicerede sociale forhold, er jeg ikke sikker på. Anders Myszak er dog ikke i tvivl om, at det er vigtigt at skabe værdsættende arbejdsmiljøer, der kan fungere som væksthuse for positive følelser ved at sætte den enkeltes oplevelse af mening og social anerkendelse i centrum.

Spørgsmål fra salen:

Hvordan trænes lykke? Lykke er det indadtil eller udadtil? Lykke er det socialt eller er det individuelt? Munkene kan være meget lykkelige ifølge studier. Men de er jo ikke udpræget sociale?

Svar: Det sociale kan være meget forskelligt. En arbejdsplads hvor man spiser kager og hygger sig – kan være godt. Men er man på en arbejdsplads hvor folk mobber hinanden så er det ikke godt.

Det indre kan ligeledes være vanskeligt at styre uden disciplinerede teknikker.

Bliver folk ikke bare vænnet til et bestemt lykkeniveau? Habituering / tilpasning:

Svar: Man har lavet undersøgelser på folk der ”Vinder en million dollars” eller ”bliver handicappede”. I første omgang medfører dette at de bliver meget lykkeligere eller meget ulykkeligere.

Men senere udjævnes det. I begge tilfælde ender man efter et stykke tid på samme niveau. Det er følgelig svært at ændre lykkeniveau!

(alligevel...)

Lykkelige mennesker er bl.a. gode til ”refleksiv lykke”. Dvs.

Refleksiv nydelse. Under egen kontrol at udstrække sin egen lykke følelse.

Fokus på: Oplevelser, processer, strategier og responser.

Fokus på ”En følelse af at være tilstede”. At opfylde en selvfølelse der er fri for social evaluering. Det handler ikke om hedonisk nydelse.

Andre gode strategier: Dyrk sociale relationer. Vær glad for det der er lykkedes for een.

Øvelse i refleksiv nydelse (Hvordan man bliver bedre til det):

Forestil jer en rigtig skøn dag (Ikke den perfekte dag) – hvad skal der ske på den dag?

• Her skal man beskrive hvad der indgår i den dag:

Salen foreslår: Man skal have mange gode sociale relationer? Der skal være meningsfuldhed.

Sammenhæng i overordnede mål.

Tænke over banale ting der gør een lykkelig. En god kaffe – ikke nødvendigvis noget med besøg af Barack Obama. Tænke over andre gode dage.

Hvor gode er mennesker til refleksiv nydelse?

Folk er forskellige i hvor gode er de det! F.eks. Hvor tit er man i nuet. Man skal være i nuet for at øvelsen giver mening!

Ting at arbejde med for at blive lykkeligere:

Savouring belief inventory:

Refleksiv nydelse – mere konkret: Over en periode på 1 – 2 uger. Ranger aktiviteter på en skala fra 1 – 10 over alt hvad man laver – Er det en meningsfuld aktivitet? Noget man lykkelig af?

Derefter - Find nye ting der giver lykke.

Øget tilstedeværelses øvelse: Lav en koncentrations øvelse. Lav en smags øvelse med en bolche.

Man skal smage bolchet., får man en tanke, skal man følge det. Det skulle være en øvelse til at hjælpe een med at være tilstede.

mvh.
-Simon

Simon Laub
www.simonlaub.net