

## **Jákvæð sálfræði**

**Gunnar Hrafn Birgisson**

Áhugi fagfólks og almennings fyrir jákvæðri sálfræði, sem kom fram á sjónarsviðið árið 1998, kviknar ódfluga og hefur aukist á undanförunum árum. Frumkvöðull hennar, Martin Seligman fyrrum formaður bandaríska sálfræðingafélagsins, er þekktur fyrir rannsóknir á lærðu hjálparleysi og bjartsýni. Margir aðrir vandaðir fræðimenn hafa komið víða að og lagt hönd á plóg.

En hvað er jákvæð sálfræði? Um er að ræða fræðigrein sem fæst við vísindalega athugun á því hvað gerir lífið þess virði að lifa því. Jákvæð sálfræði hefur ekki frekar en önnur fræðasvið svör við hinum stærstu spurningum lífsins, þeim sem heimspekingar og aðrir fræðimenn hafa spurt sig í gegnum tíðina, en leitar svara og færir okkur aukna þekkingu. Í dag eru fyrir hendi allt aðrar og betri aðstæður en áður voru til að rannsaka hið flókna í mannlífinu og auka innsýn okkar og skilning. Ýmsar tilgátur sem áður þóttu ótækar til rannsókna þykja það ekki lengur og eru teknar til raunprófana. Þannig hefur ný þekking litið dagsins ljós og margt er í pípunum.

Með heitinu jákvæð sálfræði er ekki gefið í skyn að aðrar greinar sálfræðinnar séu ekki jákvæðar líka, síður en svo. Mismunurinn felst aðeins í því að jákvæð sálfræði fæst meira við það sem er í lagi (plúsa), heldur en það sem er í ólagi (mínusa). Hún er um hið heilbrigða, styrkleika fólks, lífsgildi og hamingju. Áður fengust sálfræðingar meira við að skoða mínusana og fækka þeim. Án þess að slá af í því að fækka mínusum færum við áhersluna yfir á það líka að fjölga plúsum.

Lagt er að jöfnu í jákvæðri sálfræði mikilvægi athugunar á styrkleikum og veikleikum manna, en viðfangsefni jákvæðrar sálfræði er hið fyrrnefnda. Hvergi er mælt til þess að horft sé framhjá neikvæðum þáttum í mannlífinu eða að gefið sé eftir í baráttu við raunveruleg vandamál eða í vinnu við að létta þjáningar fólks. Jákvæð sálfræði viðurkennir fyllilega þann árangur sem náðst hefur með aukinni þekkingu á sálrænum vandamálum og framfarir í úrræðum við þeim. Við getum nú létt margskyns vanlíðan og leyst vanda sem áður virtist óleysanlegur.

Í sálfræði hefur safnast saman mikil þekking um mannlega hegðun, hugsun, tilfinningar og fleira. Jákvæð sálfræði leggur upp úr því að koma slíkri þekkingu út til fólks svo að vitneskjan verði því í meira mæli til gagns. Jákvæð sálfræði er ekki í samkeppni við aðrar greinar sálfræðinnar heldur er hún viðbót við þær. Í raun er hún viðbót við fræðigreinar almennt enda sýnir það sig að áhugi hinna ýmsu fagstétta og almennings er mikill. Til dæmis er jákvæð sálfræði nú vinsælasta námskeiðið sem kennt er í Harvard háskóla og ætlað fleirum en verðandi sálfræðingum.

Jákvæð sálfræði útvíkkar sjóndeildarhring okkar. Við viljum vita meira um það hvernig gera má gott líf betra og hvað stuðlar að því að menn lifi hamingjusömu lífi. Kannski höfum við sálfræðingar horft framhjá sumu af því mikilvægasta sem gerir líf fólks gott, t.d. góðum lífsgildum og styrkleikum fólks, og vanmetið sjálfa hamingjuna. Eru þessir þættir mannlífsins ekki fullgildir til athugunar og jafnvel mikilvægari en margir aðrir? Gæti verið að þeir séu besta forvörn okkar við margskonar sálrænum og félagslegum vandamálum?

Það sjónarmið er undirliggjandi í jákvæðri sálfræði að við þurfum ekki að sætta okkur við

Það að lifa lífi af miðlungsgæðum heldur getum sett markið mun hærra. Þetta gengur gegn sjónarmiði sem sett hefur verið fram um það að þeir sem vinni að því að auka hamingju sína séu eins og menn á hlaupabretti, þeir hamist en komist ekkert áfram. Hlaupabretta sjónarmiðið vanmetur reyndar hollustu sjálftrar líkamshreyfingarinnar, en látum það vera. Rannsóknir í jákvæðri sálfræði sýna að við getum náð góðum árangri í að auka hamingju okkar.

Hamingjan reynist ekki fastmótuð af umhverfis aðstæðum og erfðafræðilegum þáttum, þó svo að þetta hvorutveggja ráði miklu um hamingju okkar hvers og eins. Hún einskorðast ekki við einhverskonar fasta grunnlínu svo sem haldið var fram. Hamingjan var talin færast fljótlega aftur niður að grunnlínunni eftir að fólk gladdist yfir einhverju, það er hafði færst í plús átt eða að meiri hamingju. Það var talið óhjákvæmilegt að við færum alltaf aftur á núllstig. Menn eru að átta sig á því að sjálf grunnlínan er færanleg. Við eigum val og getum fært okkur upp fyrir núll stig. Einnig haldið okkur plús megin án þess að færast niður aftur.

Með hinni jákvæðu sálfræði fáum við nýja vitneskju. Til dæmis það að flest fólk er hamingjusamt. Nú vitum við líka að hamingja fólks leiðir gott af sér, t.d. stuðlar að velgengni í skóla og vinnu, betri persónusamskiptum, bættri heilsu og lengri ævi. Við vitum líka meira um mannlega styrkleika, s.s. um hæfni einstaklinga til að seiglast áfram við erfiðleika án þess að láta bugast.

Jákvæð sálfræði endurvekur hugtakið karakter sem legið hefur í láginni í sálfræði. Sterkur karakter hefur betra mótlætisþol og tekur vonbrigðum betur en aðrir. Menn geta nýtt sér þekkingu til að styrkja sinn karakter og gert líf sitt betra með því að þjálf sig og vinna að settum markmiðum sínum. Hamingjan finnst í mörgu sem gerist á lífsleiðinni og með því að ná settum markmiðum. Menn njóta leiðanna jafnt sem áfangastaðanna.

Jákvæð sálfræði beinir athygli okkar á ný að tilgangi og merkingu í lífinu. Hún viðurkennir niðurstöður rannsókna sem sýna að þeir sem trú á æðri tilgang eða á almætti mælast almennt ánægðari í lífinu en þeir sem trú þessu ekki. Einnig eru þeir sem finna tilgang með vinnu sinni og hafa sjálfir talsvert um vinnuna að segja ánægðari í starfi en samanburðarhópar. Það eykur ánægjuna ef við getum reynt vel á okkar, tekist á við verðug verkefni og þannig nýtt styrkleika okkar. Best er að verkefnin reyni verulega á okkur en séu okkur samt ekki um megn.

Vinnan og tilgangur hennar skiptir miklu máli fyrir hamingju fólks. Mikilvægt er að finna annan og meiri tilgang með vinnu sinni en þann að græða peninga, nema þegar fjár er aflað í því skyni að eyða í aðra en ekki bara í sjálfan sig. Að gera öðrum gott skapar manni vellíðan. Gott hjartalag er gulli betra. Það að hafa umhyggju fyrir öðrum hefur mikið að segja fyrir hamingju okkar sjálfra. Hamingjan byggist mjög á því að láta gott af sér leiða, að þakka það góða sem gerist og þakka fyrir vináttu og annað gott sem maður fær frá öðrum.

Hin nýja jákvæða sálfræði byggir á gömlum grunni, sækir fram og á erindi við alla. Flestir ættu að geta fundið í henni eitthvað sér og sínum til gagns og gamans.

### **Heimildaskrá**

Diener, E. & Diener, R.B. (2008). Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth. Malden, MA: Blackwell.

Seligman, M. E. P. (1990). Learned optimism. New York, NY: Pocket Books.

Seligman, M.E. P. (1994). What you can change... and what you can't. New York, NY: Fawcette Columbine.

Seligman, M. E. P. (1995). The optimistic child. Boston, MA: Harper Perennial.

Seligman, M. E. P. (2002). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York: Free Press

Seligman, M. E. P. & Christopher, P. (2004). Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. Washington, DC: American Psychological Association & Oxford University Press.

### **Athugasemdir:**

#### **Guðbrandur Árni Ísberg 4.3.2010 kl. 16:02**

Sæll Gunnar Hrafn og takk fyrir áhugaverða grein.

Þjálfari Tigers Woods ku hafa látið Tiger sífellt bæta styrkleika sína fremur en að reyna að bæta veikleikana. Með árangri sem öllum er kunnur (ætli þjálfarinn hafi einnig skipt sér af styrki Woods utan vallar?). Enda miklu skemmtilegra að gera meira af því sem maður er góður í en hið andstæða.

Varðandi það að gera gott fyrir aðra þá sýna heilasneiðmyndir að við þann verknað eykst virkni til muna í umbunarkerfi heilans sem styður fullyrðingu þína „Gott hjartalag er gulli betra“. Gull eignast margir aldrei en góðsemi kostar oft svo lítið en gefur svo ótrúlega mikið.

#### **Gunnar Hrafn Birgisson 4.3.2010 kl. 16:55**

Takk fyrir þetta Guðbrandur Árni.

Já, það er athyglisvert sem þú segir að Tiger hefur tekist að komast lengra en öðrum í átt til fullkunnunar innan vallar með áherslu þjálfarans á það að styrkja styrkleika hans. Mér skilst að Tiger hafi fengið annars konar þjálfara utan vallar og nú þegar náð töluverðum árangri þar og vonandi verður svo áfram.

Það er líka merkilegt gullið í góðseminni, sem þú nefnir, að því meira sem menn veita af því til annarra því meira fá þeir sjálfir.

#### **Steindór J. Erlingsson 30.7.2010 kl. 21:37**

Sæll Gunnar

Hefurðu kynnt þér gagnrýnina sem Barbara Ehrenreich setur fram gegn jákvæðri hugsun (Positive Thinking) og jákvæðri sálfræði í bókinni Bright-Sided: How the Relentless Promotion of Positive Thinking Has Undermined America. Seligman kemur alls ekki vel út í bókinni. Hann er greinilega íhaldsmaður sem sér ekki ástæðu til þess að breyta umhverfinu til þess að bæta líðan einstaklinganna, þeir eiga að laga sig að því. Með þetta í huga þarf ekki að koma á óvart að frá því ný-frjálshyggjan hóf innreið sína í bandarískt efnahagslíf á níunda áratugnum með meðfylgjandi óöryggi fyrir launþega, hefur viðskiptalífið í USA er mjög opið fyrir jákvæðri hugsun og síðar jákvæðri sálfræði: Launþegar (og atvinnulausir) eru þjálfaðir í því að vera ánægðir með þau erfiðu skilyrði sem þeir búa við. Mottóið er: Ekki gagnrýna.

Ef greining Ehrenreichs er rétt, nokkuð sem ég efast ekki um, þá má setja fram sömu gagnrýni á jákvæða sálfræði og líffræðilegu hugmyndafræðina sem gegnsýrt hefur geðlæknisfræðina undanfarna þrjá áratugi: Ábyrgðin á „andlegri“ velferð borgaranna er flutt frá samfélaginu yfir á einstaklinginn, sem felur í sér hægrisinnaða hugmyndafræði.

#### **Gunnar Hrafn Birgisson 2.8.2010 kl. 18:01**

Sæll vertu Steindór, og þakka þér fyrir áhugavert innlegg í umræðu um jákvæða sálfræði.

Ég játa að ég hef ekki lesið alla bókina eftir Barböru Ehrenreich sem þú minnst á, en ég las inngang og upphaf. Af þeim lestri varð mér ljóst að höfundur er ekki vel að sér um jákvæða sálfræði og að hann ruglar henni saman við kenningu um jákvæða hugsun. Þetta tvennt á þó fátt sameiginlegt annað en orðið 'jákvæð'. Villa höfundarins er álíka og það að blanda saman

sálgreiningu og hugrænni atferlismeðferð í umræðu um sálfræðimeðferð, eða að rugla saman kommúnisma og sósíaldemókratíu í pólitískri umræðu. Vegna þess hvernig Ehrenreich ruglar saman kenningu um jákvæða hugsun og kenningu um jákvæða sálfræði missti ég áhuga fyrir því að lesa alla bókina. Ég hef samt fullan áhuga fyrir því að svara þér.

Mér þykir þú afgreiða Martin Seligman heldur billega. Hann, sem er virtur vísindamaður til fjórtíu ára á sviði sálfræði og geðlæknisfræði, þekkir vel til kenningar um jákvæða hugsun. Í bókum sínum varar hann við villum í jákvæðri hugsun og lýsir kenningunni sem nánast óheiðarlegri (Learned Optimism, 1990, endurútg. 1998, bls. 221; Optimistic Child, 1995, bls. 50). Hann gagnrýndi því kenningu um jákvæða hugsun harðlega löngu áður en Ehrenreich (2009) gerði það.

Í fyrrnefndu bókinni skýrir Seligman muninn á bjartsýni og jákvæðri hugsun. Þar má t.d. finna þessa setningu: „Learned optimism works not through an unjustifiable positivity about the world but through the power of ‘non-negative’ thinking.“ Ég skora á þig Steindór að lesa skrif Seligmans sjálfs og mynda þér svo skoðun, en dæma hann ekki, án nokkurra efasemda eins og þú kveðst hafa gert, út frá skrifum Ehrenreichs.

Bjartsýni er aðgerðabundið hugtak í fræðum Seligmans. Skilgreining hans á bjartsýni varðar misnákvæman skýringarstíl fólks. Hugtakið ‘optimism’ hefur því allt aðra merkingu í fræðum hans heldur en það sem við í daglegu tali nefnum bjartsýni. Í því efni vísa ég til skrifa hans sjálfs og á íslensku til bókarinnar Stattu með þér (Gunnar Hrafn Birgisson, 1998).

Hvaðan þú hefur það Steindór að Seligman sé á móti gagnrýnni hugsun er mér fyrirmunað að skilja, en þætti gott að þú bentir mér á heimildina. Sjálfur er Seligman um margt gagnrýnninn á það sem hann telur að betur megi fara í sálfræði, geðlækningum og vestrænum samfélögum. Hann fjallar t.d. um það að þunglyndisfaraldur hafi skapast í vestrænum heimi ekki síst vegna ofur einstaklingshyggju og minnkaðrar samhyggju. Það hljómar ekki sérstaklega hægrisinnað í mínum eyrum. Nánar um þetta og tengsl fræða Seligmans við hugræna atferlishyggju, sem hann aðhyllist, má lesa í Stattu með þér.

Það að þú hafir lesið það Steindór út úr bók Ehrenreichs, samkvæmt greiningu höfundarins sem þú kveðst ekki efast um að sé rétt, að Seligman sé „greinilega íhaldsmaður sem sér ekki ástæðu til að breyta umhverfinu til þess að bæta liðan einstaklinganna“ og þeir eigi að laga sig að því, sannfærir mig enn betur um að Barbara Ehrenreich veit lítið um jákvæða sálfræði og hefði mátt kynna sér skrif og störf Seligmans betur. Mér virðist að þú hafir líka verið full fljótur á þér, fljótfærari heldur en Ehrenreich, að dæma Seligman.

Það er misskilningur hjá þér Steindór að mínu mati að kenna Seligman um nýfrjálshyggju sem hóf innreið sína í bandarískt efnahagslíf á níunda áratugnum. Seligman varar einmitt við bjartsýni í fjármálum og hvetur sérstaklega til varkárni og svartsýni í þeim efnum. Hann fjallar um það hvenær bjartsýni á við og hvenær svartsýni á við. Hann varar við því að nota bjartsýni þar sem hún á ekki við. Ef t.d. hætta á mistökum er mikil, s.s. varðandi fjármál, þá er bjartsýni röng strategía. Ef hætta á mistökum er lítil, s.s. að hafa sig í að sækja um atvinnu þó hætt sé við höfnun, þá er bjartsýni hjálpleg. Þetta er á meðal niðurstaðna af áratugalöngum rannsóknum Seligmans á sambandi bjartsýni og þunglyndis.

Með vísindalegu starfi sínu að því að finna út hvernig fyrirbyggja megi og lækna þunglyndi með sálfræðilegum aðferðum hefur Seligman lagt sitt af mörkum til þess að samfélög geti á ábyrgan hátt bætt sig og létt með því þunglyndi af fólki og aukið andlega velferð þess.

Jákvæðu sálfræðina setti Seligman ásamt öðrum fram við það að uppgötva ákveðna vöntun í flóru sálfræðinnar. Við það töldu þeir að gætu skapast betri úrræði við vandamálum fólks og um leið betri samfélög.

Jákvæð sálfræði leggur til að við horfum meira til styrkleika fólks heldur en gert hefur verið. Talið er að með því mætti auka heilbrigði og bæta lífsgæði fólks. Ég veit ekki hvort jákvæð sálfræði byggir á hægri sinnuðu eða á vinstri sinnuðu viðhorfi Steindór, ef þau hugtök eiga hér við sem ég efast um, en hvort sem er þá tel ég að Seligman hafi töluvert til síns máls í því

að ástæða sé til þess að viðurkenna styrkleika fólks og efla þá. Niðurstöður rannsókna styðja það líka.

Sumir geta skilið verk Seligmans sem hægrisinnuð og aðrir sem vinstrisinnuð. Ég veit ekki hvar hann staðsetur sig á hægri-vinstri víddinni eða hvort hann gerir það nokkuð, en kannski veist þú meira um það en ég. Hvort verk hans teljast til hægri eða vinstri þykir mér þó litlu skipta miðað við gagnsemi þeirra við að auka þekkingu okkar, bæta lífsgæði og létta þjáningar fólks; hjálpa því við að fást við heim sem er oft erfiður, harður og neikvæður. Með kærri kveðju til þín Steindór og þökk aftur fyrir innleggið.