

Om positiv psykologi

Begrebet positiv psykologi blev brugt af den amerikanske psykolog Martin Seligman, der arbejder kognitivt og i forvejen var en kendt depressionsforsker. Han bemærkede, at der primært var forsket i alt det, der går galt i vores liv, og ikke nær så meget i det der fungerer. Derfor valgte han som formand for den amerikanske psykologforening at etablere et nyt forskningsområde inden for psykologi om det, der gør, at mennesker trives med fokus på forebyggelse, sundhedsfremme og udvikling.

Martin Seligmann udvikler PERMA modellen, hvor han samler en række forskningsresultater, der dokumenterer, at trivsel – privat eller på job - er betinget af:

1. Positive emotions – positive følelser
2. Engagement – fordybelse og nærvær
3. Relations - positive relationer
4. Meaning - mening
5. Achievement - præstationer

Få mere ud af LIVET med positiv psykologi

Forskning i psykologi viser, at du kan blive gladere hver dag med en række enkle, gode vaner, du kan indføre med det samme. Dine nye vaner hedder PERMA – den psykologiske opskrift på lykke.

Af Louse Ellegaard

PERMA-modellen er en af de mest udbredte modeller inden for positiv psykologi. Den er udviklet af stifteren af den moderne positiv psykologi Martin Seligman. Modellen indeholder fem kernelementer af trivsel og indgår i dag som ramme for et utal af forskningsprojekter. Forskningen viser, at disse fem elementer i kombination hjælper folk med at opnå

større performance, stærkere relationer, arbejdsglæde og meningsfyldthed.

Det centrale, som de fleste kan bruge, er at man kan gøre meget selv for at blive mere glad og tilfreds. Den videnskabelige opskrift på trivsel/psykisk velvære hedder **PERMA**. Det er et begreb, der indeholder flere elementer, og hver og én kan øges aktivt, hvis man vil trives bedre.

Du søger måske efter lykken og undrer dig over, hvor den bliver af. Problemet kan så være, at du søger lykken de forkerte steder og derfor ikke rigtig opnår noget på længere sigt. Men hvor er så de forkerte steder?

Jo, det er faktisk alle de steder, hvor mange af os tror, vi skal lede, for eksempel det lille drømmehus på landet, den store lottogevinst eller i et spændende job.

Forskning viser, at skønt disse ydre ting kan gøre os glade og er rare at få, hvis vi har ønsket os dem, så kan de ikke hæve vores lykkeniveau nævneværdigt. Vi vænner os til at have de ting, vi har ønsket os, og derfor ret hurtigt vender tilbage til omtrent det lykkeniveau, vi havde, før vi vandt i lotto eller fik forfremmelsen. Det er reelt kun ganske, ganske få ændringer i vores ydre omstændigheder, der varigt kan rykke nævneværdigt på vores lykke. Du bliver varigt lykkeligere af at finde en partner, og du kan blive varigt ulykkeligere af at opleve dødsfald i din allernærmeste familie eller få et handicap.

Bortset fra det har dine omstændigheder ikke den helt store indflydelse på din lykke. Den positive psykologi er de seneste år dog kommet frem til mange måder, du kan øge din lykke på rent praktisk – så mange faktisk, at det kan være svært at holde rede på dem. Men et godt bud er PERMA-modellen, som vi her gennemgår. Så vil du øge din lykke i hverdagen, så læs med her:

P står for positive følelser

Man har brug for at få mange positive følelser ind i sit liv, hvis man skal være lykkelig. Forskning har vist, at du har brug for mindst tre positive følelser for hver negative følelse, du oplever. Det skyldes, at de negative følelser er mere kraftfulde og larmer mere i din bevidsthed end de positive, som derfor skal fylde langt mest for at give dig en følelse af at trives.

Det er dog langt fra ligegyldigt, hvilke strategier du satser på. Vi tror tit, at noget vil give os vedvarende positive følelser, og når vi opnår de ting, oplever vi ikke de positive følelser særligt længe. Det kan være penge, en forfremmelse, et hus osv. Det skyldes, at vi tilvænner os de omstændigheder. De strategier, der kan mindske tilvænning, er taknemmelighed, gode oplevelser og glade minder.

Det kan du gøre:

- Find tre ting, du er taknemmelig for hver dag, og skriv dem ned. Skriv også hvorfor. Efter en uge eller to vil du kunne mærke effekten
- Skriv et takkebrev til en person, som har betydet noget for dig. Du behøver ikke at sende det – alene skriveprocessen vil virke. Men effekten bliver større, hvis du læser det for personen.
- Husk at slappe lidt af og nyde, når du er færdig med en opgave eller har nået et mål.
- Brug dine penge på oplevelser som rejser, teaterure og middage. De hæver din lykkefølelse længere end nyt tøj.
- Vi bliver beviseligt lykkelige af at omgive os med positive minder – og gøre dem synlige omkring os. Hæng for eksempel gode billeder fra din ferie op i køkkenet.



E står for engagement

som når man er i fordybet i en opgave, der opsluger al ens opmærksomhed og får alt omkring en til at forsvinde. Den tilstand hedder flow.

Den ungarske lykkeforsker Csikszentmihalyi er ophavsmænd til begrebet flow – den tilstand, du kommer i, når du er så optaget af, hvad du laver, at du glemmer alt omkring dig. Han har fundet ud af, at flow opnås, når man arbejder på kanten af sin formåen.

Så for at det skal give noget på lykke- og trivselskontoen, skal opgaven være så svær, at den virkelig udfordrer dig, men ikke så svær, at du er bange for ikke at kunne lykkes. Det kan være alt fra muskelforøgelse til stamtræsforskning, at lære at spille guitar osv. alt afhængigt af den enkeltes interesser.

Det kan du gøre:

- Rusk op i rutinerne. Er du nødt til at gøre rent, så gør det på en ny måde, eller gå ekstra meget op i at gøre det grundigt.
- Engager dig i ting, der passer til dig. Du skal have udfordringer, der dog ikke må overvælde dig.
- Lær noget nyt – og sæt dig godt ind i de ting, du er nødt til at gøre. Hvis du skal følge dit barn til sport, så sæt dig ind i reglerne, så du bedre kan gå op i det.
- Kender du nogen, der er engageret i noget, du gerne ville føle større engagement for? Spørg dem, hvad de tænker, føler og gør – og efterlign dem!

R står for de relationer

der er gode for én. Her kan man bedre kvaliteten af sine relationer eller mødes oftere med de mennesker, der er gode for én. Man kan også skaffe sig andre eller flere relationer. Vi mennesker har brug for mindst 1 nær ven, og gerne 2-5 tætte venner for at få behovet dækket. Det skyldes, at vi har brug for at føle os forstået og accepteret, mens vi løbende tømmer ud af følelser og tanker, som i modsat fald kan få os til at mistrives. Vi kan ikke løbe fra, at vi er sociale pattedyr. Det vil sige, få flere eller bedre venskaber..

Det kan du gøre:

- Brug tid på dine nærmeste. Lad være med at drukne i arbejde og egoprojekter. Skru ned for Facebook og e-mail til fordel for et glas rødvin med din partner.
- Hvis du gerne vil tiltrække nye venner, så tank mere på, hvad du kan gøre for dem – i stedet for, hvad de kan gøre for dig. Vær så åben som muligt over for dine medmennesker. Giv en god bid af dig selv.
- Undgå at sammenligne dig selv med folk, du beundrer. Du kommer let til at overvurdere deres positive sider og føle dig mindre værd end dem på et urealistisk grundlag.

M står for mening

når man for eksempel hjælper andre. Vi trives ifølge forskningen bedst, hvis vi kan se eller finde en overordnet mening med livet og har en fornemmelse af, at vi betyder noget i en større sammenhæng. Du kan derfor for eksempel øge dit eget lykkeniveau, hvis du påtager dig den opgave at hjælpe andre med at øge deres PERMA. Man kan også vælge at kaste sig ud i et velgørende projekt eller bare at hjælpe din familie eller naboer med noget, som ikke tager al din energi.

Det kan du gøre:

- Øv dig i at se en dybere mening med det, du gør. Hvad betyder det arbejde, du gør, for andre mennesker?
- Selv små ting har jo mening, og det er sjovere at vaske gulv, hvis du gør det for at skabe et sundt indeklima for dit barn – i stedet for bare at fjerne pletter.
- Du bliver lykkeligere af at deltage i velgørelser eller i det hele taget gøre noget for andre – det er bevist ved flere studier. Det skyldes sandsynligvis netop, at det giver god overordnet mening og får dig til at betyde noget. Du kan hjælpe i sportsklubben, samle ind for Røde Kors eller lave et fodboldhold for overvægtige. Valget er dit.
- Læs eventuelt om filosofi, religion eller spiritualitet, hvis det tiltaler dig og giver dit liv en dybere mening.



A står for achievements

Det vil sige opåelser. Det er selve fremskridtene mod målet, der især gør os lykkelige og tilfredse. At have opnået målet giver kun trivsel kort, mens det giver meget at fejre opnåelsen. Man kan fejre opnåelserne med en fest men også ved at tale om hele processen mod målet sammen med nogen, der vil én det godt. Hvad du bidrog med, så det lykkedes, hvordan du gjorde, hvad det sjoveste var, hvordan du overkom udfordringerne osv.

Det vil sige, at du kan øge dit lykkeniveau ved at fejre dine succeser for eksempel med fester, eller gode snak om din indsats og om de evner, som du har brugt, så det lykkedes.

Det kan du gøre:

- Sat dig et mål, som du skal arbejde for og bruge en del af din fritid på. Du kan sætte dig for at skrive en bog eller løbe en maraton – bare du skal arbejde for, at det lykkes.
- Lad være med at sætte dig et mål, som er en pinsel at nå frem til. Du bliver altså ikke lykkeligere af at løbe maraton, hvis du hader at løbe – netop fordi det er VEJEN til målet, der gør dig mere glad.
- Sæt dig mål på dit arbejde. Hav måske nogle langsigtede og nogle kortsigtede mål, som du kan stræbe efter. Du kan stræbe efter en forfremmelse, men du kan også gå efter at sige ja til mindre projekter eller sætte dig konkrete mål med det, du allerede laver. Valg de områder af dit arbejde, der engagerer dig mest.