

Positiv psykologi



TEXT: LINNEA MOLANDER

Gär det verkligen att reda ut begreppet lycka och forska kring vad som är viktigt i livet? Ja, det går faktiskt och det är precis vad som görs inom *positiv psykologi*. 1998 grundade den amerikanske psykologen Martin Seligman den positiva psykologin som en motvikt till den traditionella psykologin som fokuserar på psykisk sjukdom. Inom positiv psykologi ligger fokus istället på att få det friska psyket att blomstra genom att utveckla det som fungerar och använda det för att skapa sitt bästa jag och sitt bästa liv.

Ett viktigt redskap som hjälper dig att leva ett lyckligare liv är dina personliga styrkor. Martin Seligman och hans kollegor såg bortom tid och rum och undersökte vilka mänskliga egenskaper som anses värdefulla i olika kulturer och epoker. Utifrån det skapade de en förteckning över 24 olika styrkor (Values in Action, sk VIA-styrkor), till exempel mod och nyfikenhet. Genom att utveckla dina styrkor kan du lära dig att använda dem för att nå dina mål, lösa problem och skapa meningsfullhet i ditt liv. Gör VIA-testet gratis på www.authentichappiness.com.

Du kanske frågar dig om det verkligen är så himla viktigt att vara lycklig. Det är det. Lycka är inte bara en skön känsla utan leder också till bättre immunförsvar, ökade kognitiva förmågor, skydd mot stress och ett längre liv. Lyckliga människor har dessutom bättre relationer än andra och tjänar mer pengar och trivs bättre på jobbet. Därför är det viktigt att veta vad som gör människor lyckliga dels av personliga skäl men också på samhällsnivå.

Men hur blir man lycklig då?

En av huvudidéerna inom PP är att ett lyckligt liv består av tre delar som alla är vik-

tiga. Dessa är njutning, engagemang och meningsfullhet. Det njutningsfulla livet handlar om att shoppa skor, ha sex, äta glass och åka karusell och så vidare. Enkla nöjen som ger någon form av njutning i nuet, helt enkelt.

Den engagerade delen handlar om att identifiera sina styrkor och använda dem till något man brinner för. Det kan vara att sjunga i kör, vara scout, resa eller något annat som ger en djupare och rikare upplevelse än njutningsaktiviteterna.

I den meningsfulla delen av livet använder man sina personliga styrkor för något som är större än en själv. Det kan vara för att rädda miljön, bli kompis med Gud, hjälpa människor eller något annat. Studier har visat att vår lycka faktiskt ökas mer av att göra något för någon annan än för oss själva.

Om Sveriges Akademiska Coacher

En psykologisk coach är utbildad inom området positiv psykologi och hjälper dig att hitta dina mål och personliga styrkor och ger dig redskap för hur du kan använda dem för att bli lyckligare. Sveriges Akademiska Coacher är en förening för coacher utbildade på det unika Psykologisk Coachprogrammet vid Högskolan i Skövde. Föreningen syftar bland annat till att fånga upp medlemmarnas engagemang och företagsamhet både under och efter studietiden. ●

Linnea Molander är vice ordförande i Sveriges Akademiska Coacher.

Tio tips för ökad lycka

1. Identifiera dina styrkor.
2. Utveckla och använd dina styrkor.
3. Ägna dig åt sådant som ger dig njutning.
4. Hitta aktiviteter som gör dig engagerad.
5. Gör något som är meningsfullt för dig.
6. Motionera.
7. Gör något för någon annan.
8. Ta hand om dina relationer.
9. Kramas!
10. Gå till en psykologisk coach.

Vill du veta mer om föreningen, boka en föreläsning eller bli personligt coachad? Kontakta oss gärna via:
www.akademiskacoacher.se
info@akademiskacoacher.se