

# En bog om **DET POSITIVE**

Tankevækkende, vedkommende bog og fuld af konkrete redskaber – så alle kan få glæde af den positive psykologi i hverdagen.

Anmeldelse ■ Af Kirsten Gibson

■ Barbara Fredricksons ”Positivitet – kilder til vækst i livet”, der udkom på i USA i 2009, er opbygget i to dele.

*Del 1:* De gode nyheder om positivitet sætter fokus på forskningen i positive følelser og deres betydning for eksempelvis sundhed, velvære, kreativitet og samarbejde. De videnskabelige forskningsresultater suppleres med en lang række relevante, tankevækkende og underholdende cases.

Et væsentligt resultat i første del er Fredricksons forskning i positivitetskvotienten. Den chilenske forsker Marcial Losada har i en række forsøg med forretningsfolk i forhandlingssituationer vist, at en positivitetskvotient på ca. 3:1 giver et optimalt forhandlingsresultat. Det betyder, at når forholdet mellem vores positive og negative følelser er 3:1, er vi blomstrende. Tippepunktet kan ses matematisk i form af en sommerfugl.

Fredrickson afprøvede Losadas resultater på sine forsøgspersoner og fandt, at positivitetskvotienten var den samme. Når forholdet af positive og negative følelser er 3:1, står vi ved porten til blomstring skriver hun. Der viste sig imidlertid at være yderlige et tippepunkt, som også Losada havde vist. Hvis antallet af positive følelser i forhold til negative oversteg 11:1 forsvandt effekten.

*Del 2* handler om, hvordan vi kan arbejde med at få flere positive følelser og færre negative, så vi kan blomstre. Bogen giver en række praktiske øvelser i at finde sin nuværende kvotient og anvisninger på, hvordan man henholdsvis hæver og sænker antallet af positive og negative følelser. Endelig er der en fremragende værktøjskasse med øvelser, som alle har været afprøvet på Fredricksons testpersoner og i kontrolgrupper.

## Burde blive en bestseller

Selv har jeg siden Fredricksons oplæg på den internationale konference i positiv psykologi i Philadelphia i 2009 afprøvet en række af øvelserne fra bogens værktøjskasse i praksis. Blandt andet har Fredricksons positive porteføljer vist sig at være et værdifuldt værktøj til at forøge antallet af positive følelser i situationer, hvor man har brug for at være åben, kre-

ativ, lyttende, optimistisk og fokuseret. Positive porteføljer kan også dæmpe negative emotioner i situationer, hvor man har brug for fx at dæmpe angst. Det kan være et jobinterview, der indebærer præstationsangst, eller en situation i et venteværelse, hvor man fx venter på udfaldet af en bekymrende undersøgelse.

Bogen anviser, hvordan man kan udforme sine egne positive porteføljer med overskrifterne: Glæde, taknemmelighed, afklarethed, interesse, håb, stolthed, morskab, inspiration, ærefrygt og kærlighed. Det er en fordel at have flere forskellige, da de ellers mister deres virkning (hedonisk tilpasning). Jeg har personligt konstateret, at mit humør stiger, når jeg bruger dem. Når jeg underviser andre i udvikling og anvendelse af positive porteføljer og positiv psykologi generelt har jeg også fået fortalt, at min stemmeføring bliver endnu gladere, når jeg bruger egne porteføljer som eksempler.

Bogens pris er måske vel høj, hvis den skal blive den bestseller, sådan som jeg synes, den fortjener at blive. Men, som Hans Henrik Knoop skriver i forordet, er bogen ’fremragende’. Efter min opfattelse er den et fyldestgørende bidrag til at skabe opmærksomhed om den positive psykologi, som i den grad kan hjælpe mange med sit fremadrettede syn på, hvordan vi menneskeligt flytter os væk fra et problemfokuserende livssyn. Formen er tiltalende og forsiden smuk – men desværre er bogen ikke illustreret (heller ikke i den amerikanske udgave).

Jeg kan varmt anbefale bogen!

Kirsten Gibson, cand.mag.

## BOGDATA ■

Barbara L. Fredrickson: ”Positivitet – kilder til vækst i livet”. Dansk psykologisk Forlag, 2010. 277 sider. 348 kr. indb.

