

Anders Haag
Solberga Hagväg 11
125 44 Älvsjö

Rapport från min stipendiatresa 2010:

Copenhagen 2010/European Conference on Positive Psychology

Positiv psykologi är en relativt ny gren inom psykologin som officiellt föddes 1998 då psykologen Martin Seligman tog över ordförandeklubban i American Psychological Association. Sedan 1998 har utvecklingen varit i det närmaste explosionsartad. Det forskas i och undervisas om positiv psykologi vid ett flertal universitet i USA, Europa och Australien, ett nätverk av forskare i positiv psykologi ger ut en vetenskaplig tidskrift. Den europeiska konferens jag besökte var den fjärde i ordningen.

Det som kännetecknar positiv psykologi är att den betonar det friska inom människan – vad det är för inre och yttre faktorer som får oss att må psykiskt bra. Förutom att detta ämnesområde är intressant för mig som Idagreporter – jag skriver om ”hur det är att vara människa”, ofta ur ett psykologiskt perspektiv – är det också aktuellt därför att positiv psykologi hamnat på den politiska agendan. Politiker, både på höger- och vänsterkanten, vill använda den positiva psykologins forskningsresultat för att skapa ”ett bättre samhälle”.

Av politiska perspektiv märktes inte mycket på konferensen, eftersom det var en ren forskarkonferens, som samlade forskare från i stort sett hela världen – inte bara Europa. Således kunde jag bland annat ta del av jämförande studier av befolkningen i södra Europa, Afrika och Asien vad gäller deras välmående och på vilka områden de hämtar sin psykiska näring och energi från. Intressant nog sökte människor i Asien och Afrika lyckan via studier och arbete, medan sydeuropéer betonade fritiden som sin glädjekälla. Det bådade inte så gott för Europas framtid.

En hel del av den forskning som presenterades var inriktad på individer: så kallade karaktärsstyrkor, vad det är och hur de kan utvecklas, tacksamhetens och optimismens roll för välmåendet och så vidare. Men andra forskare betonade att faktorer som tillgång på (meningsfulla) jobb, god miljö, rättvisa och jämlikhet, tillit till politiker och andra makthavare med mera, är minst lika viktigt.

Allt som allt var det för mig en givande konferens. Den gav stimulans och nya idéer till mitt fortsatta arbete som journalist.

Anders Haag, Stockholm i september, 2010