

Κεφάλαιο

Εισαγωγή: Η Θετική Ψυχολογία

Γαλανάκης Μιχάλης

PhD, Οργανωτικός Ψυχολόγος

Με την έναρξη της 2^{ης} δεκαετίας του 21^{ου} αιώνα, η ψυχολογία, ως επιστήμη μελέτης της ανθρώπινης νόησης, του συναισθήματος και της συμπεριφοράς καλείται να αναλάβει νέο ρόλο υπό το πρίσμα των οικονομικών και κοινωνικών εξελίξεων παγκοσμίως. Σε αντιδιαστολή με την μονοδιάστατη επικέντρωση στην ψυχική νόσο και στους τρόπους αντιμετώπισης και θεραπείας της κατά το παρελθόν, η ψυχολογία βρίσκεται πλέον αντιμέτωπη με ερωτήματα που αφορούν την ανάπτυξη των ανθρώπων, την εύρεση νοήματος στην ζωή, την καλλιέργεια ικανοτήτων και την επιδίωξη της ψυχολογικής ευημερίας. Την απάντηση σε αυτές τις νέες προκλήσεις έρχεται να δώσει ένας νέος κλάδος, η Θετική Ψυχολογία (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Πρώιμες έρευνες στο συγκεκριμένο πεδίο από τα τέλη του προηγούμενου αιώνα μέχρι και σήμερα έχουν δείξει την ευεργετική επίδραση «θετικών μεταβλητών» όπως είναι η ελπίδα, η αισιοδοξία, η πίστη, η ψυχολογική ανθεκτικότητα, η σοφία, η χαρά, η αγάπη, το ενδιαφέρον και η ευτυχία σε ανθρώπους ποικίλων ηλικιών και εθνικοτήτων.

Η Θετική Ψυχολογία επικεντρώνεται στην βίωση της υποκειμενικής εμπειρίας και στις προσωπικές ερμηνείες που δίνει το άτομο σε σχέση με τα βιώματα και τα συναισθήματα του. Εκτείνεται σε τρεις άξονες και σε δύο επίπεδα: α) την ψυχολογική ευημερία και την ικανοποίηση από την ζωή (παρελθόν), β) την αισιοδοξία και την ελπίδα (μέλλον) και γ) το ενδιαφέρον και την ευτυχία (παρόν). Στο ατομικό επίπεδο περιλαμβάνει μεταβλητές όπως είναι οι διαπροσωπικές ικανότητες, τα θετικά χαρακτηριστικά προσωπικότητας, η ικανότητα να αγαπάς και να προσφέρεις, η ικανότητα να συγχωρείς, τα ταλέντα και οι κλίσεις, η επιμονή, το θάρρος και η σοφία.

Στο συλλογικό επίπεδο περιλαμβάνει μεταβλητές όπως είναι η κοινωνική ευθύνη, ο αλτρουισμός, η υπευθυνότητα, η μετριοπάθεια, η ανοχή και η εργασιακή ηθική. Ωστόσο η παραπάνω διάκριση ενός εκ των θεμελιωτών του κλάδου και πρώην προέδρου της αμερικανικής ψυχολογικής ένωσης, του Martin Seligman (2000), είναι περισσότερο τεχνητή και αποσκοπεί σε μια πρώτη διάκριση μιας πληθώρας μεταβλητών, οι οποίες ενώ αποτελούν αντικείμενο της ψυχολογίας, ελάχιστα είχαν ερευνηθεί κατά το παρελθόν.

Ο λόγος πίσω από αυτήν την παραμέληση ήταν ουσιαστικός και πραγματικός. Πριν από τον Παγκόσμιο πόλεμο η ψυχολογία είχε σαν επιστήμη τρεις κύριους στόχους: α) την θεραπεία της ψυχικής νόσου, β) την παροχή βοήθειας στο άτομο προκειμένου να είναι πιο παραγωγικό, αποτελεσματικό και ευτυχισμένο στην καθημερινότητα του και σε όλους τους τομείς και γ) την αναγνώριση και ανάπτυξη ταλέντων. Η ύπαρξη αυτών των στόχων αποτυπώνεται σε έρευνες του Terman σχετικά με τα χαρισματικά άτομα (1939) ή την οικογενειακή ευτυχία (1938), του Watson σχετικά με την αποτελεσματική επιτέλεση του γονεϊκού ρόλου (1928) και του Jung σχετικά με την εύρεση νοήματος στην ζωή (1933). Μετά τον Β' Παγκόσμιο πόλεμο η ψυχολογία άλλαξε προσανατολισμό και επικεντρώθηκε αποκλειστικά στην θεραπεία της ψυχικής νόσου εξαιτίας δύο κύριων οικονομικών γεγονότων. Το πρώτο ήταν η ίδρυση της Ένωσης Βετεράνων Πολέμου (1946) στην οποία χιλιάδες ψυχολόγοι βρήκαν απασχόληση με αποκλειστικό σκοπό την αντιμετώπιση ψυχικών ασθενειών που είχαν δημιουργηθεί στους απόστρατους κατά την διάρκεια του πολέμου. Το δεύτερο ήταν η ίδρυση του Εθνικού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγείας στην Αμερική, το οποίο ήταν προσανατολισμένο εξ αρχής στην μελέτη των χαρακτηριστικών της ψυχικής νόσου και στην ανάπτυξη θεραπευτικών προσεγγίσεων. Το ινστιτούτο παρείχε την δυνατότητα σε ψυχολόγους να αναπτύξουν ερευνητική δραστηριότητα εξασφαλίζοντας υψηλές υποτροφίες και κονδύλια έρευνας.

Οι παραπάνω δύο συνθήκες μολονότι απομάκρυναν τους ψυχολόγους από τους υπόλοιπους βασικούς στόχους της ψυχολογίας είχαν εξειδικευμένα μακροπρόθεσμα οφέλη. Χάρis στην συστηματική πρακτική και την έρευνα η θεραπεία της ψυχικής νόσου γνώρισε θεαματική πρόοδο. Τουλάχιστον 14 κύριες ψυχολογικές παθήσεις χαρτογραφήθηκαν και πλέον είναι ιάσιμες ή στην χειρότερη περίπτωση έχουν διατυπωθεί στρατηγικές για την μερική ανακούφιση του ασθενούς (Seligman, 1994). Για τους ψυχικά ασθενείς λοιπόν η ψυχολογία κατάφερε να αποτελέσει πραγματική

επιστήμη, η οποία παρέχει ουσιαστική γνώση και εφαρμογές. Τι γίνεται όμως με τους ψυχικά υγιείς; Έχει χρησιμότητα η ψυχολογία για την πλειοψηφία των ανθρώπων, που δεν εμφανίζουν συμπτώματα ψυχοπαθολογίας;

Με την επικέντρωση στην μελέτη, διάγνωση και θεραπεία της ψυχικής νόσου οι ψυχολόγοι καταδίκασαν τους εαυτούς τους να αναγνωρίζονται ως «παθολόγοι» και να τοποθετηθούν στην «ομπρέλα» των ιατρικών επαγγελμάτων. Η ψυχολογία ταυτίστηκε στην συνείδηση του κόσμου σαν η επιστήμη της ασθένειας. Στην ακρόαση του επαγγέλματος «ψυχολόγος» οι περισσότεροι φαντάζονται ότι είναι ένας επιστήμονας που μπορεί να διαπιστώσει τα αρνητικά σου στοιχεία, τα προβλήματα, τις διαταραχές και να προτείνει λύσεις. Στα τέλη του προηγούμενου αιώνα ωστόσο ομάδες ερευνητών σε Ευρώπη και Αμερική όπως ο Seligman, η Fredrickson, ο Csikszentmihalyi, η Lubomirsky, η Folkman διατύπωσαν έντονο προβληματισμό σχετικά με το αν η απουσία της ψυχικής νόσου ταυτίζεται με την ψυχική υγεία. Δεν θα πρέπει να θεωρούμε αυτονόητο ότι επειδή ένα άτομο δεν είναι δυστυχισμένο ότι ταυτόχρονα είναι ευτυχισμένο. Η θεραπεία της ψυχοπαθολογίας οδηγεί το άτομο σε ένα σημείο μηδέν από το οποίο χρειάζονται παρεμβάσεις και προσπάθεια προκειμένου να φτάσει στην ολοκλήρωση, στην ανάπτυξη των ταλέντων του, στην αίσθηση της ευτυχίας. Η συνειδητοποίηση της έλλειψης ταύτισης της απουσίας δυστυχίας με την ευτυχία και η ανάγκη αναγνώρισης της επίδρασης συγκεκριμένων θετικών ψυχολογικών διαστάσεων στις ζωές των ανθρώπων αποτέλεσαν το θεμέλιο για την γέννηση του νέου κλάδου της Θετικής Ψυχολογίας. Η Θετική Ψυχολογία είναι ο κλάδος της ψυχολογίας που ασχολείται με τις θετικές διαστάσεις της ανθρώπινης ύπαρξης όπως είναι:

Οι Δυνατότητες

Το Νόημα ζωής

Η Ποιότητα ζωής

Η Ψυχολογική ανθεκτικότητα

Η Ευημερία

Η Αισιοδοξία

Τα Θετικά συναισθήματα

Η Ανάπτυξη ταλέντων και κλίσεων

Η ισορροπία προσωπικής – επαγγελματικής ζωής

και προσπαθεί να διαπιστώσει τον τρόπο ανάπτυξης αυτών, τις επιδράσεις τους και την συσχέτιση τους με άλλες μεταβλητές.

Στην Ελλάδα οι εξελίξεις ως προς την ανάπτυξη ερευνητικής δραστηριότητας για την μελέτη θετικών συναισθημάτων και πτυχών της ανθρώπινης ψυχολογίας ακολούθησαν σε σύντομο χρονικό διάστημα την τάση από το εξωτερικό με κυριότερο εκφραστή τον Σταλίκια Α. και την ερευνητική του ομάδα στο Πάντειο Πανεπιστήμιο Πολιτικών και Κοινωνικών Επιστημών, η οποία ήδη από το 2001 ξεκίνησε την παραγωγή επιστημονικής γνώσης στον τομέα της Θετικής Ψυχολογίας. Η μετεξέλιξη αυτής της ερευνητικής ομάδας και των διδασκόντων που την απαρτίζουν αποτέλεσε την ιδρυτική βάση της Ελληνικής Εταιρείας Θετικής Ψυχολογίας (ΕΕΘΕΨΥ), με κυριότερους εκφραστές τους Μωραΐτου, Μυτσκίδου, Μπούτρη, Μερτίκα, Γαλανάκη, Τσαγκαράκη, Γιωτσίδη, Δημητριάδου, Μπούσουλα κ.α.

Ορισμοί της Θετικής Ψυχολογίας

Ως επίσημη χρονολογία έναρξης του κλάδου της Θετικής Ψυχολογίας οριοθετείται το 1998, όταν ο πρόεδρος της Αμερικανικής Ψυχολογικής Ένωσης (APA), Martin Seligman, απεύθυνε έκκληση στους Ψυχολόγους να ξαναθυμηθούν τον «χαμένο» στόχο της Ψυχολογίας, δηλαδή την ανάπτυξη των δυνατοτήτων και την αξιοποίηση της ευφυΐας και των ταλέντων του ανθρώπου. Η προτροπή αυτή παρακίνησε αρκετούς ψυχολόγους να ερευνήσουν τις μεταβλητές που συνεισφέρουν στην ευτυχία και στην ψυχολογική ευημερία. Η νέα αυτή εστίαση των ψυχολόγων ονομάστηκε από τον Seligman «Θετική Ψυχολογία».

Με γενικούς όρους η θετική ψυχολογία χρησιμοποιεί την μεθοδολογία, την θεωρία και την έρευνα προκειμένου να προσεγγίσει και να κατανοήσει τις προσαρμοστικές, δημιουργικές, συναισθηματικές πλευρές της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Ενδεικτικά παραθέτουμε το απόσπασμα των Sheldon & King (2001) σχετικά με τον ορισμό του κλάδου:

«Τι είναι η Θετική Ψυχολογία; Δεν είναι τίποτα παραπάνω από την επιστημονική διερεύνηση ανθρώπινων ικανοτήτων και αρετών. Η Θετική Ψυχολογία επαναφέρει στο επίκεντρο τον «κανονικό – μέσο» άνθρωπο με απώτερο στόχο να κατανοήσει τι φέρνει αποτέλεσμα για αυτόν, πως αναπτύσσεται και πως μπορεί να βελτιωθεί. Προσπαθεί να εξετάσει την φύση της προσαρμοστικότητας και των μεμαθημένων ικανοτήτων. Διερωτάται σχετικά με το πως η πλειοψηφία των ανθρώπων, παρά τις αντιξοότητες και τις δυσκολίες καταφέρει να επιβιώνει με αξιοπρέπεια και διατηρώντας μια αίσθηση σκοπού. Κατά συνέπεια η Θετική Ψυχολογία ενσαρκώνει μια τάση των ψυχολόγων να προσεγγίσουν και να κατανοήσουν τις ανθρώπινες δυνατότητες, τα κίνητρα και τα συναισθήματα».

Η θετική ψυχολογία μελετάει τους τομείς στους οποίους οι άνθρωποι είναι ικανοί και αποτελεσματικοί και καταγράφει το πως το καταφέρνουν. Σύμφωνα με τον κοινό αποδεκτό ορισμό των Sheldon & King (2001), η θετική ψυχολογία αντιπροσωπεύει την προσπάθεια επιστημονικής μελέτης των παραγόντων που ωθούν τα άτομα και τις κοινωνίες να προοδεύσουν και να ακμάσουν.

Σημαντικότητα της Θετικής Ψυχολογίας

Η ανάπτυξη της θετικής ψυχολογίας κρίνεται στις μέρες μας απαραίτητη καθώς έχει πλέον διαπιστωθεί ότι τα θετικά συναισθήματα και οι θετικές διαστάσεις της ανθρώπινης ύπαρξης αποτελούν δομικά συστατικά της ευτυχίας και της ψυχολογικής υγείας. Για περισσότερα από πενήντα έτη οι ερευνητές πίστευαν ότι η μελέτη αυτών των μεταβλητών είναι μάταια και χωρίς σκοπιμότητα ή πρακτική αξία. Επιπρόσθετα θεωρούσαν ότι η έρευνα καθώς δεσμεύει τεράστιες ποσότητες χρημάτων και ενέργειας θα πρέπει να προσανατολίζεται γύρω από τα πραγματικά προβλήματα που ταλανίζουν τους ανθρώπους όπως είναι οι ψυχολογικές διαταραχές, η παθολογική συμπεριφορά, η εγκληματικότητα, ο εθισμός, η κατάθλιψη και η σχιζοφρένεια. Η διαπίστωση αυτή δεν απέχει πολύ από την πραγματικότητα και σε καμία περίπτωση δεν έρχεται σε αντιπαράθεση με την φιλοσοφία της Θετικής Ψυχολογίας. Εξάλλου οι ψυχολογικές διαταραχές και η προβληματική συμπεριφορά αποτελούν μεταβλητές που ερευνώνται στα πλαίσια αυτού του κλάδου, με την διαφορά ότι επιχειρείται προσπάθεια αξιοποίησης θετικών διαστάσεων της ανθρώπινης ύπαρξης και μελέτης της επίδρασης τους σε αυτήν την κατεύθυνση.

Όπως έχει διαπιστωθεί σε μια σημαντική για τον κλάδο έρευνα, μια σειρά από θετικές μεταβλητές, όπως είναι η χαρά, το ενδιαφέρον, η ευχαρίστηση, η ηδονή, η εύρεση νοήματος, η έκφραση θετικών συναισθημάτων και η αισιοδοξία είναι υπεύθυνες για το αίσθημα ικανοποίησης από την ζωή και την δόμηση ισχυρών και ουσιαστικών διαπροσωπικών δεσμών (Danner, Snowdon & Friesen, 2001). Επίσης συμβάλλουν σε αύξηση της παραγωγικότητας, σε μεγαλύτερη επαγγελματική ικανοποίηση, σε ώθηση παροχής βοήθειας προς τρίτους και σε βελτίωση των πιθανοτήτων επίτευξης των στόχων ζωής του ατόμου. Τέλος με βάση την ίδια έρευνα οι άνθρωποι που βιώνουν τα παραπάνω φαίνεται να είναι πιο υγιείς, σε καλύτερη φυσική κατάσταση και με μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής. Κατά συνέπεια η μελέτη των θετικών διαστάσεων είναι σημαντική καθώς μπορεί να μας αποκαλύψει το μυστικό για την βίωση μιας ολοκληρωμένης και ισορροπημένης ζωής, για την ανάπτυξη του ανθρώπινου δυναμικού και ταυτόχρονα για την εξάλειψη των συνεπειών βίωσης αρνητικών και προβληματικών καταστάσεων. Η θετική ψυχολογία αποτελεί έναν τελείως νέο και διαφορετικό κλάδο της ψυχολογίας. Πέρα από την θεματική διαφοροποίηση του από τους υπόλοιπους ψυχολογικούς κλάδους, αποτελεί μια ξεχωριστή ερευνητική κατεύθυνση και έναν τελείως διάκριτο τρόπο αντίληψης της πραγματικότητας, η οποία αναπόφευκτα δομεί την στάση, την φιλοσοφία, την κοσμοθεωρία και την πρακτική ενός ερευνητή. Αυτή η ξεχωριστή «ματιά», στην πραγματικότητα αναπτύσσεται στην βάση συγκεκριμένων παραδοχών, οι οποίες αποτελούν τον ιστό της θετικής ψυχολογίας.

Βασικές παραδοχές της Θετικής Ψυχολογίας

Μια από τις βασικές έννοιες της θετικής ψυχολογίας είναι η «με νόημα και σκοπό ζωή». Αυτό το είδος ζωής αντιπροσωπεύει μια ιδανική κατάσταση στην οποία το άτομο βιώνει πολλά και διαφορετικά θετικά συναισθήματα, αξιοποιεί τις ικανότητες του και χρησιμοποιεί τα δυνατά του σημεία προκειμένου να επιτύχει σκοπούς πέρα από το ιδιοτελές όφελος και σε εξυπηρέτηση άλλων συνανθρώπων. Η «με νόημα και σκοπό ζωή» επιτυγχάνεται κάτω από τρεις βασικές προϋποθέσεις: α) την ύπαρξη θετικών ουσιαστικών σχέσεων με τους άλλους, β) την ύπαρξη θετικών χαρακτηριστικών προσωπικότητας και την βίωση θετικών συναισθημάτων και γ) την ύπαρξη αίσθησης του μέτρου και της μεσότητας (Seligman, 2002). Η επιδίωξη της

ζωής «με νόημα και σκοπό» αποτελεί το ιερό δισκοπότηρο της Ψυχολογίας στο κατώφλι της δεύτερης δεκαετίας του 21^{ου} αιώνα. Ωστόσο πριν η έννοια οριστεί με μεγαλύτερη σαφήνεια και προτού διερευνηθούν σε βάθος οι επιδράσεις των μεταβλητών που αποτελούν τον πυρήνα της θετικής ψυχολογίας η επίτευξη της καθίσταται δύσκολη. Οι έρευνες που αναπτύσσονται προς αυτήν την κατεύθυνση στα πλαίσια του κλάδου της θετικής ψυχολογίας βασίζονται σε μια σειρά από θεωρητικές παραδοχές. Οι παραδοχές αυτές διαφοροποιούνται από τις κατεστημένες αντιλήψεις σχετικά με τις ανθρώπινες δυνατότητες και την ανθρώπινη συμπεριφορά. Συγκεκριμένα για αρκετά χρόνια οι ψυχολόγοι πίστευαν ότι η ανθρώπινη συμπεριφορά διαμορφώνεται στην βάση κινήτρων όπως ο εγωισμός, η επιθετικότητα, το ίδιο συμφέρον, η αποφυγή του πόνου και η επιδίωξη της ηδονής. Οι άνθρωποι κατάφερναν να συγκροτήσουν κοινωνίες και να συμβιώσουν καταπιέζοντας τα ένστικτα τους, ωστόσο την καταπίεση αυτή την επέβαλαν στον εαυτό τους όχι για το ευρύτερο καλό αλλά για ιδιοτελείς σκοπούς καθώς γνώριζαν ότι μαζί με τους υπολοίπους αύξαναν τις πιθανότητες επιβίωσης τους και θα είχαν περισσότερα προσωπικά οφέλη. Ο Freud υποστήριζε ότι οι δράσεις μας καθορίζονται κυρίως από εγωιστικά κίνητρα. Πίσω από αυτήν την κοσμοθεωρία υπήρχε η πεποίθηση ότι στην κοινωνία ισχύει ο νόμος της ζούγκλας, δηλαδή η επιβίωση του δυνατότερου. Το πλαίσιο αυτό διαμόρφωσε τις ερευνητικές υποθέσεις και επηρέασε τα ερευνητικά αποτελέσματα για μεγάλο χρονικό διάστημα. Η θετική ψυχολογία στήριξε την ανάπτυξη της στον αντίποδα αυτής της λογικής, δηλαδή στην πεποίθηση ότι οι άνθρωποι είναι κατά βάση καλοί – καλοπροαίρετοι και ότι η ανθρώπινη συμπεριφορά δεν έχει πάντα ιδιοτελή προσανατολισμό αλλά μπορεί να διαμορφώνεται με βάση το γενικό καλό, την επιδίωξη της αρετής και την αυτοπραγμάτωση. Οι βασικές παραδοχές της έρευνας στην θετική ψυχολογία είναι οι εξής:

- 1) **Οι άνθρωποι είναι προσαρμοστικοί και επιδιώκουν την κοινωνική συναναστροφή.** Σύμφωνα με την θετική ψυχολογία ο άνθρωπος είναι κοινωνικό ον και την ικανότητα αυτή να εντάσσεται σε ένα ευρύτερο σύνολο, να αναπτύσσει ουσιαστικούς δεσμούς και να λειτουργεί σαν μέρος μιας ομάδας την μαθαίνει με την πάροδο του χρόνου (Buss, 2000). Η παραδοχή αυτή ίσχυε και σε προγενέστερα ψυχολογικά μοντέλα. Το νέο στοιχείο που προσθέτει η θετική ψυχολογία είναι ότι αντιλαμβάνεται την ικανότητα κοινωνικοποίησης και διαπροσωπικής επικοινωνίας σαν σταθερό γνώρισμα

προσωπικότητας, σαν σταθερή προδιάθεση, η οποία αναπτύσσεται με βάση τα ερεθίσματα.

- 2) **Οι άνθρωποι μπορούν να ακμάσουν και να αναπτυχθούν.** Η εστίαση της θετικής ψυχολογίας δεν είναι στην ψυχοπαθολογία, στην διαταραχή και στις προβληματικές πτυχές της ανθρώπινης ύπαρξης αλλά στις ικανότητες, τις αρετές και τα ταλέντα. Αυτές οι θετικές διαστάσεις μπορούν να αναπτυχθούν με συστηματικό τρόπο οδηγώντας το άτομο σε «άνθιση» και ευημερία. Για πολλά χρόνια η ψυχολογία πρέσβευε ότι ο άνθρωπος είναι δέσμιος της κληρονομικότητας του και τα όρια εντός των οποίων μπορεί να αναπτυχθεί είναι προκαθορισμένα. Η πεποίθηση αυτή επανέρχεται σαν τάση στις μέρες μας με την πρόοδο της βιολογίας και της γενετικής. Έχει υποστηριχθεί ότι οι εξαρτήσεις, ο εθισμός, η εγκληματική συμπεριφορά, η σχιζοφρένεια μεταξύ άλλων έχουν καθαρά βιολογικό υπόβαθρο. Η θετική ψυχολογία πρεσβεύει αντιθέτως ότι τα όρια ανάπτυξης και βελτίωσης δεν είναι προκαθορισμένα αλλά απεριόριστα. Τέλος η θετική ψυχολογία πρεσβεύει ότι η εξάλειψη της ψυχικής νόσου δεν ισοδυναμεί αυτόματα με ψυχική υγεία και ευημερία. Η εξάλειψη της ψυχικής νόσου σηματοδοτεί το σημείο μηδέν για κάθε άνθρωπο, από το οποίο πρέπει να διανυθεί μεγάλη απόσταση μέχρι την ολοκλήρωση, την ευημερία και την ευτυχία. Μέχρι σήμερα ο ρόλος του ψυχολόγου περιοριζόταν στο να βοηθήσει το άτομο να διανύσει την απόσταση από το αρνητικό μέχρι το μηδέν. Πλέον αναγνωρίζεται ότι στα καθήκοντα του ψυχολόγου εντάσσεται και η προσπάθεια του ατόμου για βελτίωση, για εύρεση θετικού νοήματος στην ζωή του, για αξιοποίηση των ταλέντων του, για επιδίωξη των κλίσεων του, για επιτυχή υιοθέτηση ρόλων της ενήλικης ζωής, δηλαδή γενικότερα η προσπάθεια προς το θετικό. Είναι ενδιαφέρον ότι η παραπάνω τάση ήδη έχει αρχίσει να κάνει την εμφάνιση της στην πρακτική πολλών ψυχοθεραπευτών και συμβουλευτικών ψυχολόγων, οι οποίοι υλοποιούν την μετάβαση από τον εντοπισμό των αρνητικών στοιχείων και των αιτίων τους στην αναζήτηση των θετικών στοιχείων και των δυνάμεων του ατόμου, πάνω στα οποία θα στηριχθεί η θεραπεία αλλά και η προσπάθεια για βελτίωση μετά από αυτήν.
- 3) **Οι ικανότητες και οι αρετές του ατόμου είναι βασικοί άξονες της ψυχολογικής ευημερίας.** Το άτομο δεν μπορεί σε καμία περίπτωση να βιώσει ψυχολογική ευημερία αν πρώτα δεν έχει αναγνωρίσει τα θετικά στοιχεία και

τις αρετές του και σε δεύτερο επίπεδο αν δεν έχει κατορθώσει να τις εντάξει στις καθημερινές δραστηριότητες του σε όλα τα επίπεδα. Η συνεισφορά της θετικής ψυχολογίας σε αυτό το επίπεδο δεν έγκειται στην υπόδειξη συγκεκριμένων αρετών που οδηγούν αναπόφευκτα στην ψυχολογική ευημερία. Εξάλλου η θετική ψυχολογία δεν θεωρεί ότι η ψυχολογική ευημερία είναι αυτοσκοπός και ότι πρέπει ανεξαιρέτως όλοι οι άνθρωποι να την καταστήσουν ύψιστο ιδανικό. Απλά εκφράζει την άποψη ότι εφόσον ο σύγχρονος άνθρωπος βιώνει την ανάγκη να είναι ευτυχισμένος τότε αυτή επιδίωξη δεν μπορεί να τελεσφορήσει χωρίς την θεμελίωση ικανοτήτων και αρετών όπως είναι η ειλικρίνεια, η τιμιότητα, το θάρρος, η πίστη κ.ο.κ. Οι ικανότητες και οι αρετές διαφέρουν από άτομο σε άτομο και η θετική ψυχολογία δεν προσφέρει έτοιμες συνταγές για την ψυχολογική ευημερία, ούτε λειτουργεί σαν μια επιστήμη της ηθικής, αντιθέτως θέτει τα επιστημονικά θεμέλια προκειμένου οι διαστάσεις αυτές να οριστούν, να μελετηθούν και να αναγνωριστούν ως δομικά στοιχεία της ψυχικής υγείας με συγκεκριμένες επιδράσεις και καθορισμένο σκοπό ύπαρξης. Επίσης η θετική ψυχολογία τοποθετεί τις βάσεις προκειμένου να ερευνηθεί η παγκόσμια και πανανθρώπινη ύπαρξη αυτών των χαρακτηριστικών ανεξάρτητα από την ύπαρξη πολιτισμικών διαφορών.

- 4) **Η ευτυχία είναι ένα κοινωνικό αγαθό.** Όπως και ο άνθρωπος είναι κοινωνικό ον και ολοκληρώνεται μέσα από την συνύπαρξη με τους άλλους έτσι και η ευτυχία δεν μπορεί να βιωθεί μέσα από μια ατομική – μοναχική πορεία. Βέβαια η αντίληψη ότι τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά δομούνται μέσα από την κοινωνική συνύπαρξη δεν είναι καινούργια. Το νέο στοιχείο που προσθέτει η θετική ψυχολογία είναι ότι αναγνωρίζει την συμβολή των «θετικών» στοιχείων του κοινωνικού περιβάλλοντος στην επιδίωξη της ευτυχίας, δηλαδή ακόμη και αν ένας άνθρωπος ζει με βάση τις ικανότητες και τις αρετές του θα πρέπει και ο κοινωνικός του περίγυρος να είναι «θετικός» προκειμένου να υπάρχει το επιθυμητό αποτέλεσμα. Επίσης η θετική ψυχολογία πρεσβεύει την αντίληψη ότι η ευτυχία ορίζεται με βάση μοναδικούς κάθε φορά κοινωνικούς παράγοντες ανάλογα με τον χωρόχρονο και μολονότι σαν έννοια είναι κοινή, οι παράγοντες που την διαμορφώνουν και την εξασφαλίζουν διαφέρουν ανάλογα με το πλαίσιο. Επί παραδείγματι μια βασική διάκριση σε σχέση με το περιεχόμενο της ευτυχίας αναπτύσσεται

ανάλογα με την ύπαρξη ατομοκεντρικής ή συλλογικής κουλτούρας. Στον δυτικό πολιτισμό η ευτυχία είναι μεν κοινωνικά εξαρτώμενη αλλά βιώνεται σαν συναίσθημα ατομικά με κριτήριο την επίτευξη συγκεκριμένων στόχων, σε αντιδιαστολή με τις ανατολικές χώρες όπως είναι η Ινδία, στην οποία η ευτυχία μεταδίδεται σε μια ομάδα ανθρώπων με κριτήριο τα κοινά χαρακτηριστικά τους και την επίτευξη συλλογικών στόχων.

- 5) **Η βίωση θετικών συναισθημάτων έχει συγκεκριμένες αιτίες, οι οποίες είναι μοναδικές, σταθερές και διαφορετικές από αυτές που προκαλούν τα αρνητικά συναισθήματα.** Επί χρόνια η ψυχολογία βασίζονταν στην πεποίθηση ότι η εξάλειψη αρνητικών συναισθημάτων οδηγεί σε βίωση θετικών, ότι δηλαδή αν κάποιος μπορεί να μειώσει την λύπη του θα αισθανθεί χαρά. Ωστόσο μολονότι η αντιμετώπιση του αρνητικού συναισθήματος είναι βασική επιδίωξη της ψυχολογίας, η επίτευξη της δεν οδηγεί με τρόπο αυτόματο στην βίωση θετικών συναισθημάτων. Αντιθέτως η εξάλειψη του αρνητικού συναισθήματος οδηγεί συνήθως σε μια συναισθηματική ουδετερότητα. Επί παραδείγματι σύμφωνα με τον Argyle (1987) οι βασικές αιτίες αρνητικής διάθεσης διαπιστώθηκαν ότι είναι η ανεργία, η κακή οικονομική κατάσταση και το στρες. Αυτό σύμφωνα με τον ίδιο δεν σημαίνει ότι αν ένας άνθρωπος έχει εργασία, καλή οικονομική κατάσταση και χαμηλό στρες ότι αυτομάτως είναι και ευτυχισμένος. Εφόσον μάλιστα η εξάλειψη αρνητικών συναισθημάτων δεν δημιουργεί θετικά συναισθήματα τότε πιθανότητα δεν μπορεί από μόνη της να δημιουργήσει ικανότητες ή αρετές. Με τον τρόπο αυτό η θετική ψυχολογία μας βοηθάει να κατανοήσουμε ότι μολονότι το αρνητικό και το θετικό συναίσθημα μπορεί να έχουν παρόμοιες αιτίες ωστόσο δεν αποτελούν τα δύο άκρα ενός συνεχούς αλλά δύο εντελώς διαφορετικές ψυχολογικές έννοιες με διαφορετικό περιεχόμενο και αποτελέσματα. Η διερεύνηση αυτών των αιτιών αλλά και των συνεπειών βίωσης των θετικών συναισθημάτων αποτελούν βασικό αντικείμενο της θετικής ψυχολογίας.
- 6) **Τα θετικά συναισθήματα διακρίνονται μεταξύ τους στην βάση διαφορετικών χαρακτηριστικών και οδηγούν σε διαφορετικά αποτελέσματα.** Δεν είναι όλα τα θετικά συναισθήματα ίδια μεταξύ τους ούτε προκαλούνται από τις ίδιες αιτίες. Η θετική ψυχολογία δεν λειτουργεί σαν απλοϊκή φιλοσοφία ζωής στην οποία κεντρικό μήνυμα είναι η επιδίωξη της

ευτυχίας. Αντιθέτως σαν αυτόνομος επιστημονικός κλάδος διαθέτει την μεθοδολογία προκειμένου να διευκολύνει την προσέγγιση και κατανόηση των διαφορετικών μεταβλητών που αποτελούν το εννοιολογικό της σύμπαν. Κατά συνέπεια η θετική ψυχολογία δεν αναπτύχθηκε προκειμένου να πει στους ανθρώπους να είναι ευτυχισμένοι αλλά πώς να το επιτύχουν. Για να το κάνει αυτό αντιλαμβάνεται κάθε μεταβλητή σαν διαφορετική και αμοιβαίως αποκλειόμενη από τις συγγενικές της προκειμένου να διερευνήσει σε βάθος τα αίτια, τα χαρακτηριστικά, τις συνέπειες, την συχνότητα και την ένταση της. Φυσικά η διαδικασία αυτή δεν είναι εύκολη και δεν έχει ολοκληρωθεί την παρούσα στιγμή. Επί παραδείγματι σύμφωνα με τον Csikszentmihalyi (1990) το θετικό συναίσθημα της ευχαρίστησης μπορεί να προέρχεται από την ικανοποίηση φυσικών βιολογικών αναγκών όπως είναι η δίψα και η πείνα μπορεί όμως να προέλθει και από κοινωνικές συνθήκες όπως είναι η ευνοϊκή εξέλιξη μιας υπόθεσης ή η παρακολούθηση μιας καλής ταινίας. Η γενικότερη τάση την δεδομένη χρονική στιγμή αναγνωρίζει δύο επίπεδα θετικών συναισθημάτων: α) αυτά που σχετίζονται με την κάλυψη σωματικών αναγκών και β) αυτά που σχετίζονται με την επιδίωξη ανώτερων στόχων και επιθυμιών. Βέβαια η διάκριση αυτή ενέχει πολλούς κινδύνους καθώς δεν είναι σαφές πάντα ποια συναισθήματα ανήκουν σε ποια κατηγορία. Σημαντικός παράγοντας επίσης στην προσπάθεια ορισμού και κατανόησης των θετικών συναισθημάτων είναι η υποκειμενική ερμηνεία και η σημασιοδότηση τους από το άτομο. Βασικός άξονας έρευνας της θετικής ψυχολογίας είναι η εξέταση του τρόπου εσωτερίκευσης και των διαδικασιών νοηματοδότησης των θετικών συναισθημάτων.

- 7) **Ο ηδονισμός δεν αποτελεί από μόνος του θετική συνθήκη για την ψυχολογική ευημερία.** Ένας από τους μεγαλύτερους κινδύνους για την θετική ψυχολογία είναι να αντιμετωπιστεί σαν μια ηδονιστική προσέγγιση για την επίτευξη της ψυχολογικής ευημερίας. Ωστόσο αυτό δεν είναι αληθές. Η θετική ψυχολογία διαφοροποιεί εντελώς την θέση της από τον ηδονισμό και αναγνωρίζει ότι τα θετικά συναισθήματα που πηγάζουν κατά αυτόν τον τρόπο δεν συνεισφέρουν απαραίτητα στην «με νόημα και σκοπό» ζωή. Ο Seligman (2002) διακρίνει τρία διαφορετικά επίπεδα ζωής: α) την καλή ζωή, που στηρίζεται στην βίωση πολλών και διαφορετικών θετικών συναισθημάτων καθώς και στην αναζήτηση ηδονών, β) στην χαρούμενη ζωή, που στηρίζεται

στην αναγνώριση των θετικών πτυχών, ικανοτήτων, χαρακτηριστικών του ατόμου και στην αξιοποίηση τους στην καθημερινότητα και γ) στην «με νόημα και σκοπό» ζωή, στην οποία το άτομο αξιοποιεί τις ικανότητες και τα θετικά χαρακτηριστικά του για να υπηρετήσει σκοπούς που είναι πάνω από το ατομικό –εγωιστικό επίπεδο. Με βάση τα αποτελέσματα της έρευνας του μόνο το δεύτερο και το τρίτο επίπεδο ζωής έχουν προγνωστική ισχύ για την ψυχολογική ευημερία ενώ το πρώτο επίπεδο ζωής δεν φαίνεται να αποτελεί δομικό συστατικό της. Η προοπτική αυτή αναγνωρίζει ότι τα θετικά συναισθήματα είναι άρρηκτα συνδεδεμένα με την κοινωνική ζωή και διαφοροποιούνται από τις ηδονές στο επίπεδο των ψυχολογικών επιδράσεων που προσφέρουν.

- 8) **Τα αρνητικά συναισθήματα είναι εξίσου σημαντικά με τα θετικά.** Στόχος της θετικής ψυχολογίας ήταν να επαναφέρει την ψυχολογία στην επιδίωξη της αρχικής αποστολής της, δηλαδή να προασπίσει την ψυχική υγεία, να αντιμετωπίσει την ψυχική νόσο και να υποβοηθήσει την ανάπτυξη και την βελτίωση. Μέσα από αυτήν την προσπάθεια δεν επιχειρεί να αντισταθμίσει την μονοδιάστατη επικέντρωση στην ψυχοπαθολογία των τελευταίων 60 ετών με μονοδιάστατη επικέντρωση στην ευτυχία. Αντιθέτως αναγνωρίζει τον σημαντικό ρόλο των αρνητικών συναισθημάτων στην διαμόρφωση της ανθρώπινης συμπεριφοράς και τον ισχυρό ρόλο τους στην ανθρώπινη ψυχολογία. Επίσης η μελέτη των θετικών συναισθημάτων χωρίς την πρότερη κατανόηση των αρνητικών συναισθημάτων καταντά μονομερής και ενέχει μεγάλους μεθοδολογικούς κινδύνους. Η επιδίωξη της ψυχολογικής ευημερίας δεν θα πρέπει σε καμία περίπτωση να ταυτιστεί με αδιαφορία για την ψυχική νόσο ή με πεποίθηση σχετικά την ανυπαρξία της ψυχοπαθολογίας. Οι άνθρωποι συνεχίζουν να εμφανίζουν διαταραχές και η γνώση μας σχετικά με τον τρόπο αναγνώρισης και αντιμετώπισης τους απέχει πολύ από την τελειότητα.

Θετική Ψυχολογία και Ψυχοθεραπεία

Η ανάπτυξη του κλάδου της Θετικής Ψυχολογίας κατά τα προηγούμενα έτη οδήγησε σε πληθώρα εφαρμογών σε συγγενείς ψυχολογικούς κλάδους. Μεταξύ της οργανωτικής ψυχολογίας, της συμβουλευτικής ψυχολογίας και της ψυχολογίας της υγείας ένας από τους κλάδους που υιοθέτησαν άμεσα τις πρακτικές εφαρμογές της

Θετικής Ψυχολογίας είναι η Ψυχοθεραπεία. Μέσα από το πρίσμα της Θετικής Ψυχολογίας οι ψυχοθεραπευτές προσπαθούν α) να επινοήσουν νέες ψυχοθεραπευτικές τεχνικές για παθολογία που δεν αντιμετωπίζεται επιτυχώς με τα παραδοσιακά μοντέλα και β) να ερμηνεύσουν την αποτελεσματικότητα ήδη υπαρχόντων και καθιερωμένων τεχνικών μέσα από το πρίσμα θετικών μεταβλητών. Αποτέλεσμα της εφαρμογής παρεμβάσεων θετικής ψυχολογίας στην ψυχοθεραπεία ήταν η γέννηση ενός νέου κλάδου, της Θετικής Ψυχοθεραπείας.

Έτσι ενώ η παραδοσιακή ψυχοθεραπεία στοχεύει στην εξουδετέρωση παθολογικών συμπτωμάτων, η Θετική Ψυχοθεραπεία επικεντρώνεται στην συστηματική ανάπτυξη θετικών χαρακτηριστικών. Σε καμία περίπτωση όμως η Θετική Ψυχοθεραπεία δεν υπαινίσσεται ότι τα υπόλοιπα μοντέλα ψυχοθεραπείας είναι «αρνητικά». Η ειδοποιός διαφορά της έγκειται στην πίστη ότι τα θετικά στοιχεία όπως είναι τα θετικά συναισθήματα, η ελπίδα, η αισιοδοξία, το νόημα ζωής δεν αποτελούν απλά ενδείξεις ψυχοθεραπευτικής αγωγής αλλά γενεσιουργά αίτια της. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο οι παρεμβάσεις της στοχεύουν στην ενδυνάμωση του ατόμου και στην ανάπτυξη – ανάδειξη των θετικών του στοιχείων μέσω των οποίων θα διασφαλιστεί η ψυχολογική ανθεκτικότητα και η ψυχολογική υγεία.

Η θετική ψυχοθεραπεία πρεσβεύει την ισομερή επικέντρωση τόσο στα αρνητικά όσο και στα θετικά στοιχεία της ανθρώπινης ύπαρξης, Απώτερος στόχος της είναι μια ολιστική προσέγγιση της ψυχής για την διασφάλιση της ψυχολογικής ευημερίας. Εντός του εννοιολογικού της πλαισίου γίνεται μια προσπάθεια να ενσωματωθούν τα παθολογικά συμπτώματα με τις δυνάμεις του ατόμου, η τόλμη και το θάρρος με τα ευάλωτα σημεία, οι αρετές με τις αδυναμίες, τα ελλείμματα με τις ικανότητες διατηρώντας το άτομο σε μια κατάσταση ισορροπίας. Η νέα αυτή προσέγγιση δεν αντιμετωπίζει τις παραδοσιακές παρεμβάσεις και τεχνικές σαν αναποτελεσματικές ή ξεπερασμένες απλά θεωρεί ότι η εφαρμογή των τεχνικών της Θετικής Ψυχοθεραπείας ενδυναμώνει αυτές τις τεχνικές και διασφαλίζει διάρκεια και ένταση στα θετικά αποτελέσματά τους.

Σε ένα σταθερό και ομαλό περιβάλλον το ανθρώπινο μυαλό δεν παραμένει σε κατάσταση ομοιόστασης αλλά αντιθέτως έλκεται από τα θετικά και τα αρνητικά ερεθίσματα και περνάει σε μια κατάσταση ψυχικής και συναισθηματικής διακύμανσης μέχρις ότου τα διαχειριστεί. Η ψυχοπαθολογία εμφανίζεται όταν αυτή η

διακύμανση λαμβάνει καμπύλη και διάρκεια άνω του φυσιολογικού και εμποδίζει το άτομο να επανέλθει σε κατάσταση ομοιόστασης. Στην περίπτωση της διατάραξης της ομοιόστασης η καλλιέργεια θετικών στοιχείων στα πλαίσια της Θετικής Ψυχοθεραπείας είναι ακόμη δυσκολότερη σε σύγκριση με τις ομαλές συνθήκες. Κατανοώντας αυτήν την δυσκολία η Θετική Ψυχοθεραπεία επιχειρεί την ενδυνάμωση του ατόμου προληπτικά έτσι ώστε να το καταστήσει ανθεκτικό απέναντι στα αρνητικά γεγονότα της ζωής. Ακόμη και αν αυτά τα γεγονότα καταβάλλουν το άτομο ψυχολογικά η Θετική Ψυχοθεραπεία υποστηρίζει την ομαλή αποκατάσταση μέσα από την επικέντρωση στις δυνάμεις του ατόμου και στα θετικά συναισθήματα.

Η θετική ψυχοθεραπεία διέπεται από 3 βασικές παραδοχές:

- 1) Οι άνθρωποι έχουν σαν κύρια επιδίωξη την ανάπτυξη, την ενδυνάμωση, την αυτοπραγμάτωση και την ευτυχία τους και όχι απλά την αποφυγή της δυστυχίας, της μίζεριας, του πόνου και του άγχους.
- 2) Τα θετικά συναισθήματα και τα θετικά στοιχεία – μεταβλητές υπάρχουν και έχουν συγκεκριμένη δράση και αποτελέσματα ακριβώς όπως τα παθολογικά συμπτώματα και οι διαταραχές. Η αυθύπαρκτη οντότητα των θετικών στοιχείων τα απεγκλωβίζει από τον στενό μανδύα του μηχανισμού άμυνας ή της επίφασης βελτίωσης της ψυχολογικής υγείας.
- 3) Η θεραπεία καθώς και η ψυχική υγεία και ευημερία μπορεί να προσεγγιστεί μέσω ενδελεχούς συζήτησης του ατόμου με τον θεραπευτή του γύρω από τα θετικά στοιχεία και τις δυνάμεις του και όχι μόνο επικεντρωνόμενοι στις αδυναμίες και τα ελλείματα.

Το κύριο μοντέλο της Θετικής Ψυχοθεραπείας περιγράφεται από τον ιδρυτή της Martin Seligman με το αρκτικόλεξο PERMA. Δηλαδή για την διασφάλιση της αποτελεσματικότητας της Θετικής Ψυχοθεραπείας ο θεραπευτής εργάζεται με το άτομο σε 5 βασικούς πυλώνες. Συγκεκριμένα

P= Positive Emotions. Δηλαδή το άτομο επικεντρώνεται και εκπαιδεύεται στην αναγνώριση και ανάπτυξη θετικών συναισθημάτων όπως είναι η χαρά, η αγάπη, το ενδιαφέρον, η ικανοποίηση, η ευγνωμοσύνη, η υπερηφάνεια κοκ.

E= Engagement. Δηλαδή το άτομο εκπαιδεύεται στην ανάπτυξη δέσμευσης και στο μεράκι για τα θέματα με τα οποία ασχολείται στην καθημερινότητα του καθώς και ως προς τους προσωπικούς του στόχους.

R= Relationships. Δηλαδή το άτομο αξιολογεί τις σχέσεις με τα άτομα του περιβάλλοντος του και εκπαιδεύεται στην αναγνώριση ουσιαστικών σχέσεων καθώς και στην ανάπτυξη σχέσεων ειλικρίνειας και εμπιστοσύνης.

M= Meaning. Δηλαδή το άτομο εκπαιδεύεται στην εύρεση νοήματος στην ζωή του. Ποια είναι τα κίνητρα του, τι σημαίνει για το ίδιο το κάθε ερέθισμα, με ποιόν τρόπο συνδέονται τα άτομα και οι εμπειρίες της ζωής του με ένα ανώτερο ουσιαστικό πλάνο;

A= Accomplishment. Δηλαδή το άτομο μαθαίνει να επικεντρώνεται στις επιτυχίες του, στα επιτεύγματα του. Επίσης μαθαίνει να τις αναγνωρίζει, να τις γιορτάζει και να τις μοιράζεται. Αυτές αποτελούν γεννήτρια θετικών συναισθημάτων.

Οι μέχρι σήμερα έρευνες έχουν δείξει ότι τα πέντε παραπάνω στοιχεία σχετίζονται θετικά με μεγαλύτερη ικανοποίηση από την ζωή, ψυχολογική ανθεκτικότητα και ψυχολογική ευδαιμονία.

Η εφαρμογή της Θετικής Ψυχοθεραπείας περιλαμβάνει 3 κύρια στάδια. Συγκεκριμένα:

- 1) Στο πρώτο στάδιο ο θεραπευτής ζητά από το άτομο να διηγηθεί ή ακόμη καλύτερα να καταγράψει πραγματικές ιστορίες από την ζωή του μέσα από τις οποίες φαίνονται τα δυνατά του σημεία, οι αρετές και οι αξίες του. Μέσα από αυτή την καταγραφή αναδεικνύονται τα αντιπροσωπευτικά θετικά στοιχεία του ατόμου και δημιουργείται ένα εξατομικευμένο θετικό προφίλ. Η αναγνώριση των θετικών στοιχείων εγκυροποιείται μέσω από μαρτυρίες ατόμων του στενού οικογενειακού κύκλου του ατόμου καθώς και από φίλους και συνεργάτες (3 πηγές – εαυτός/οικογένεια/φίλοι και συνεργάτες).
- 2) Στο δεύτερο στάδιο ο θεραπευτής επικεντρώνεται στην ανάπτυξη – καλλιέργεια θετικών στοιχείων στο άτομο και στην χρήση τους για την αντιμετώπιση αρνητικών εμπειριών και καταστάσεων. Παραδείγματα τέτοιων ασκήσεων για την καλλιέργεια θετικών στοιχείων είναι το ημερολόγιο τριών θετικών στιγμών για κάθε μέρα και το γράμμα ευγνωμοσύνης.

- 3) Τέλος στο τρίτο στάδιο ο θεραπευτής επικεντρώνεται στην εκμάθηση δημιουργίας θετικών διαπροσωπικών σχέσεων και στον τρόπο που αυτές οι σχέσεις θωρακίζουν το άτομο απέναντι στην ψυχική νόσο και το βοηθούν να βρει νόημα στην ζωή του και να προσεγγίσει την ευτυχία.

Η Θετική ψυχοθεραπεία δεν αποσκοπεί στην αδιαφορία απέναντι στα αρνητικά γεγονότα ζωής ούτε επιχειρεί να τα «μακιγιάρει» εκμηδενίζοντας το αρνητικό φορτίο τους. Αντιθέτως η Θετική Ψυχοθεραπεία αναγνωρίζει ότι στην ζωή συμβαίνουν και θετικά και αρνητικά γεγονότα και προσπαθεί να μειώσει την ψυχοφθόρο επίδραση τους συνδυάζοντας τα με θετικές εμπειρίες ζωής. Υπό αυτό το πλαίσιο π.χ. όταν ένας ασθενής διηγείται μια περίπτωση που αδικήθηκε του ζητείται να επικεντρωθεί σε μια εμπειρία κατά την οποία ευεργετήθηκε κοκ. Με αυτόν τον τρόπο η Θετική Ψυχοθεραπεία μαθαίνει στο άτομο ότι τα αρνητικά γεγονότα ζωής συνέβαιναν και θα συνεχίσουν να συμβαίνουν αλλά είναι στο χέρι του να μπορεί να ελέγχει την επίδραση τους στον ψυχισμό του και να επικεντρώνεται στην γενικότερη εικόνα.

Το μέλλον της Θετικής Ψυχολογίας

Μια από τις πιο βασικές αρχές της θετικής ψυχολογίας είναι ότι θα πρέπει να παραμείνει πιστή στις μεθοδολογικές αρχές και τους κανόνες της παραδοσιακής ψυχολογίας. Σίγουρα η θετική ψυχολογία δεν αποτελεί την πρώτη προσπάθεια διερεύνησης της ψυχολογικής ευημερίας και της ευτυχίας. Ήδη από τα τέλη του 19^{ου} αιώνα αρκετοί ερευνητές προσέγγισαν μεταβλητές σχετικές με την θετική ψυχολογία και προσπάθησαν να δώσουν απαντήσεις. Ωστόσο το χαρακτηριστικό αυτών των πρώιμων προσπαθειών ήταν ότι στηρίζονταν περισσότερο σε θεωρητικές τοποθετήσεις ή σε μελέτη περιπτώσεων περιορίζοντας την ισχύ των αποτελεσμάτων λόγω της έλλειψης ισχυρής μεθοδολογικής πλατφόρμας. Επί παραδείγματι, στις αρχές του 20^{ου} αιώνα αρκετοί μεμονωμένοι ψυχοθεραπευτές άρχισαν να καταγράφουν στοιχεία σχετικά με την ψυχολογική ευημερία και την ευτυχία των θεραπευομένων τους και επιχείρησαν προσπάθεια επαλήθευσης των συμπερασμάτων τους στο πειραματικό εργαστήριο αλλά αυτό δεν στάθηκε εφικτό. Ο λόγος ήταν ότι οι παρατηρήσεις αυτές έγιναν δεκτές περισσότερο σαν απόψεις παρά σαν τεκμηριωμένη επιστημονική γνώση με γενικευτικό χαρακτήρα και διυποκειμενική ισχύ.

Για να αντιμετωπιστεί το παραπάνω φαινόμενο, δηλαδή να εκληφθούν τα πορίσματα της θετικής ψυχολογίας ως υπολειπόμενα επιστημονικής βαρύτητας, οι ψυχολόγοι του κλάδου έχουν επιλέξει να ακολουθήσουν αντίστροφη πορεία, δηλαδή επιχειρούν αρχικά την επαλήθευση των ερευνητικών τους υποθέσεων στο πειραματικό εργαστήριο και σε δεύτερη φάση μεταφέρουν αυτά τα πορίσματα προς επαλήθευση στις πραγματικές συνθήκες.

Η πορεία αυτή έχει προσδώσει στην θετική ψυχολογία ευρύτατη αποδοχή. Χαρακτηριστικά αναφέρουμε ότι πολλοί ερευνητές άλλων κλάδων επιχειρούν να εξετάσουν τον βαθμό στον οποίο η νέα γνώση μπορεί να έχει εφαρμογή είτε σαν ερμηνευτικό πλαίσιο είτε σαν πρακτική παρέμβαση σε μια σειρά από άλλους κλάδους όπως είναι η κλινική, η οργανωτική και η συμβουλευτική ψυχολογία, η εκπαίδευση και ο ευρύτερος χώρος των ιατρικών επιστημών. Η αποδοχή αυτή συνεχίζει να αυξάνεται παρά το γεγονός ότι ο κλάδος δημιουργήθηκε πριν από μόνο μια δεκαετία. Ο λόγος είναι ότι μολονότι οι μεταβλητές του δεν είχαν ερευνηθεί στο παρελθόν, το ενδιαφέρον για την ανθρώπινη συμπεριφορά, για την ψυχική υγεία, για την κινητοποίηση και την εύρεση νοήματος στην ζωή είναι διαχρονικές. Η θετική ψυχολογία μπορεί να δώσει νέες απαντήσεις ή ένα νέο πλαίσιο αναφοράς σχετικά με τα ερωτήματα που αφορούν τις παραπάνω θεματικές.

Βιβλιογραφία

Argyle, M. *The psychology of happiness*. New York: Methuen, 1987.

Buss, D. M. (2000). *The dangerous passion: Why jealousy is as necessary as love and sex*. New York: Free Press.

Csikszentmihalyi, M. (1990). Aesthetic Experience in everyday life. *Talk Back-Listen*. Winnipeg: The Winnipeg Art Gallery, 72-76.

Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen W. V. (2001). Positive Emotions in Early Life and Longevity: Findings from the Nun Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, Vol. 80, No. 5, 804-813

Jung, C. (1933). *Modern man in search of a soul*. New York: Harcourt.

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

Seligman, M.E.P. (1998). The president's address. *American Psychologist*, 54, 559-562.

Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology* (pp. 3-12). New York: Oxford Press.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (Eds.) (2000). Positive Psychology-An introduction. [special issue]. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (Eds.)(2000). Happiness, excellence, and optimal human functioning [special issue]. *American Psychologist*, 55(1).

Sheldon, K. M., & King, L. (Eds.) (2001). Positive psychology [special issue] *American Psychologist*, 56(3), 216–263.

Terman, L. M. (1939). The gifted student and his academic environment. *School and Society*, 49, 65-73.

Terman, L. M., Bottenweiser, P., Ferguson, L. W., Johnson, W. B., & Wilson, D. P. (1938). *Psychological factors in marital happiness*. New York: McGraw-Hill.

Watson, J. (1928). *Psychological care of infant and child*. New York: Norton.

