

 Luister naar

Gelukpsychologie voor gezonde mensen

NIEUWS Vijftien jaar geleden werd de 'positieve psychologie' geïntroduceerd, met als vraag: kan de psychologie mensen ook gelukkig maken? Het werd gezien als een radicale verandering in het vakgebied. Wat is ervan terechtgekomen?

Rick Timmermans

vrijdag 29 januari 2016 om 20:30



Ernst Bohlmeijer

ap, nd

De Amerikaan Martin Seligman was de eerste psycholoog die zichzelf serieus de vraag stelde: kan de psychologie gezonde mensen laten groeien? Zijn er wetenschappelijk onderbouwde ingrepen te ontwikkelen waardoor mensen gelukkiger worden? Seligman is de grondlegger van de positieve psychologie.

Hij bekleedt een belangrijke positie als voorzitter van de American Psychological Association, de beroepsvereniging van universitair geschoolde psychologen, als hij in 2000 met zijn collega Mihaly Csikszentmihalyi een inleiding in de positieve psychologie schrijft. De psychologie moet 'een visie van het goede leven' ontwikkelen, schrijven ze. En: de psychologie 'moet laten zien welke acties tot welzijn leiden'. Volgens hen zijn psychologen lang genoeg bezig geweest met zieke mensen. 'De psychologie moet in kaart brengen welke families kinderen voortbrengen die bloeien, welke werkomstandigheden de meeste bevrediging opleveren voor arbeiders, welk beleid leidt tot sterke burgerlijke betrokkenheid en hoe mensen het best mogelijke leven kunnen leven.'

In een speech uit 2004 zegt Seligman trots te zijn op de psychologie die dan zo'n zestig jaar bezig is geweest met het kneden van zieke zielen. Veertien psychische aandoeningen bleken behandelbaar, twee zelfs te genezen. De claim was: we kunnen ongelukkige mensen minder ongelukkig maken.

Maar de psychologie was de gezonde mens vergeten. Hij zegt dat psychologen zich evenveel zouden moeten bemoeien met de menselijke kracht als met de menselijke zwakte. De ontwikkeling van sterke punten moet dezelfde aandacht krijgen als het repareren van schade. 'De psychologie zou geïnteresseerd moeten zijn in de beste dingen van het leven.'

wetenschap van bloei

De inleiding in de positieve psychologie van Seligman en zijn collega was vijftien jaar geleden een pleidooi voor een radicale verandering in de psychologie, zegt Ernst Bohlmeijer, hoogleraar mental health promotion aan de Universiteit Twente. Hij schreef boeken met titels als: *Psychologie van de levenskunst*, *Compassie als sleutel tot geluk en het Handboek positieve psychologie*.

'De positieve psychologie is de wetenschap van de bloei', zegt hij. 'Ook wel de wetenschap van het geluk genoemd. Ze ondersteunt mensen bij het vinden van een plezierig, betrokken en betekenisvol leven.'

Maar, zeggen de positieve psychologen, het gaat niet om goedkopefeelgood-praatjes en simpele, snelle wegen naar plezier. Met wetenschappelijke methodes onderzoeken wetenschappers manieren die het welbevinden van mensen kan vergroten. 'Jaarlijks verschijnen duizenden wetenschappelijke artikelen over onderzoek in de richting van de

positieve psychologie. Na vijftien jaar kunnen we zeggen dat we geluk en welbevinden van mensen kunnen veranderen', aldus de geluksprofessor.

Dat onderzoek gaat over zaken als hoop, optimisme, zelfvertrouwen, zelfcompassie, positieve relaties en positieve emoties. 'Wie deze positieve kwaliteiten vergroot, wordt weerbaarder. Wie optimistisch is, hoopvol en zelfcompassie heeft, kan beter omgaan met negatieve gebeurtenissen in de toekomst. Op die manier werkt het preventief.'

De positieve psychologie krijgt bijval van de World Health Organization. Die pleit ervoor de aandacht voor de geestelijke gezondheid niet te vernauwen tot de afwezigheid van geestelijke ziekte. 'Hieruit straalt een zeker optimisme', geeft Bohlmeijer toe. Maar hij is ervan overtuigd dat de mens niet enkel van psychisch ziek gezond kan worden, maar ook van gezond nog gezonder. 'Stel iemand geeft zijn werkplezier een zeven. De positieve psychologie denkt na of en hoe dat een acht kan worden. Deels is geluk genetisch bepaald, maar de mens is in staat daarin ook zelf bij te dragen tot groei.'

Vorig jaar deed Bohlmeijer onderzoek onder 270 Nederlanders met een verminderd welbevinden. Mensen die aangaven niet te bloeien. De helft kreeg het cursusboek *Dit is jouw leven*, met opdrachten om de levensvreugde te vergroten. De andere helft kreeg niets. Na drie maanden was een derde van de mensen met het cursusboek tot bloei gekomen. Van de mensen zonder boek was dat 12 procent. 'De belangrijkste aanjager bleek zelfcompassie. Mensen waren milder en vriendelijker voor zichzelf geworden.'

depressie

Een valkuil van de positieve psychologie is het negeren van negatieve emoties en gebeurtenissen. 'Maar', zegt Bohlmeijer, 'het is niet de opheffing van de klassieke, klinische, psychologie. Wij zeggen alleen dat je negatieve gebeurtenissen niet alle aandacht moet geven. Intensief kijken naar het verleden helpt maar beperkt. Blindstaren op de pijn uit het verleden brengt het risico mee dat die pijn je identiteit wordt. Je kunt ook zeggen: ik heb een toekomst, hoe kan ik mijn pijn transformeren en er energie uit halen?'

Als voorbeeld noemt de hij Viktor Frankl en zijn boek *De zin van het bestaan*, over diens periode in het concentratiekamp tijdens de Tweede Wereldoorlog. 'De hoop van de mens is: je hebt de keuze alle ervaringen om te zetten in positieve energie. Dat is de kern van de positieve psychologie. Frankls liefde voor zijn vrouw hield hem overeind in het kamp.'

Hij zette zijn lijden om in nieuwe vormen van therapie. Wij allemaal kunnen moeilijke omstandigheden omzetten in inspirerende.'

Dat zegt Bohlmeijer in de week waarin bekend werd dat 1 miljoen Nederlanders kampen met depressie. Volgens hem biedt de positieve psychologie ook handvatten voor deze mensen. 'Het is niet enkel de psychologie voor gezonde mensen. We zeggen tegen zieke mensen: focus niet alleen op je klachten, kijk ook naar je krachten. Je bent iemand die een positief en betekenisvol leven wil leiden.'

Wie depressief is, raadt hij aan de symptomen ervan te behandelen, maar ook om oog te hebben voor de positieve ervaringen. 'Houd een dagboek bij. Noteer daarin wanneer je geluk ervoer of liefde. Ik zeg niet dat negatieve emoties niet doorwerken en positieve zijn als een medicijn. Het gaat om de goede balans tussen negatieve en positieve emoties. Alleen, de menselijke natuur werkt zo dat we negatieve ervaringen automatisch extra aandacht geven. Het is dus van belang bewust aandacht te schenken aan positieve ervaringen en emoties. Dat helpt je niet weg te zakken in klagen.' ?

hulpmiddelen uit de positieve psychologie

Noem drie positieve dingen:

Sta elke avond stil bij drie positieve gebeurtenissen. Bedenk waarom deze plaatsvonden.

Schrijf een grafschrift:

Na een vruchtbaar leven ben je overleden. Welke graftekst geeft hier uiting aan? Schrijf een kort verhaal over hoe je herinnerd wilt worden.

Uit dankbaarheid:

Wie ben je dankbaar maar heb je nooit je dankbaarheid expliciet getoond. Schrijf een brief en lees deze hardop aan deze persoon voor.

Reageer enthousiast:

Reageer minstens een keer per dag enthousiast en actief op een positief bericht van een ander.

Geniet:

Geniet van een handeling die je normaal gehaast uitvoert. Een maaltijd, de reis naar werk of school, het nemen van een douche. Beschrijf wat er anders was en hoe je je voelde.

acceptatie van beperkingen

Sven-Eric Roovers is coach en positief psycholoog.

'Ik ben zeventien jaar psychotherapeut geweest. Nu werk ik vanuit de positieve psychologie. Mijn belangstelling daarvoor begon tijdens een stage met met mensen die lijden aan schizofrenie, voor wie geen genezing is. Van de revalidatiegeneeskunde leerden wij dat je mensen met een dwarslaesie niet leert lopen. Je richt je op wat de cliënt helpt in de acceptatie van zijn beperkingen en ontwikkelt waarin hij kan groeien. Dat fascineerde mij. Hoe kun je zo prettig mogelijk leren leven met jouw kwetsbaarheid? Nu werk ik met mijn cliënten aan hun sterke kanten en het vergroten van hun veerkracht. Werken met mensen met psychische stoornissen is nu nog lastig voor een psycholoog met een praktijk aan huis. Die is gebonden aan behandelprotocollen van zorgverzekeraars en die werken meer klachtgericht dan krachtgericht. Daarom richt ik mij op mensen met een coachvraag. Ze zoeken meer zin in hun werk of vinden het lastig met stress om te gaan en met de verdeling tussen werk en privé. Ik praat over wat niet goed gaat, en stuur het gesprek door te vragen wat er wel goed is. Als mensen weer ontdekken wat hun talenten, krachten en idealen zijn, spreek je het krachtigste kapitaal van de mens aan. Het gaat daarin om een evenwichtige verdeling in de aandacht voor zwakke en sterke kanten. Maar meer weten over je talenten werkt enthousiasmerend en geeft energie en zet je weer in beweging.'

een buffer tegen stress

Onno Hamburger helpt mensen gelukkiger te werken.

'Op alle niveaus is de werkstress afgelopen jaren toegenomen. We moeten meer doen met minder. In mijn trainingen richt ik mij op het vergroten van zelfsturing, want veel mensen hebben het gevoel door andere gestuurd te worden. Dat dingen hun overkomen. Wie meer invloed krijgt op zijn werk, bouwt een buffer op tegen stress. Je gaat beter functioneren en floreren. Dan moet je wel weten wat je wilt en duidelijk je grenzen aangeven. Daar help ik bij.

Ik werk bijvoorbeeld in het Amphia Ziekenhuis in Breda. Ik leer verpleegkundigen zichzelf en hun teamgenoten beter kennen. Als mens heb je de neiging te kijken naar wat je niet goed kunt en wat anderen niet goed kunnen. Wanneer je leert wat jij goed kunt en waarin

de ander goed is, kun je gaan schuiven met taken en patiënten. Zodat je meer kunt doen wat je leuk vindt. Het team wordt daardoor steviger.

Wat begon met een kleine club verpleegkundigen, groeide uit naar trainingen voor vierhonderd medewerkers. Ze vertellen elkaar dat het werkt. Probleem is dat je makkelijk in oude patronen verval. Ik kijk of er enkele enthousiastelingen zijn die het vuur brandend kunnen houden. Want je moet er wel aan werken. Je kunt van een 7 naar een 7,5 gaan in werkplezier, maar alleen als je jezelf blijft uitdagen. Stilstand betekent achteruitgang.'

de sfeer in de klas veranderen

Jacqueline Boerefijn is docent biologie en trainer.

'Nadat ik zeven jaar had gewerkt als verpleegkundige in de psychiatrie ging ik biologie studeren. Ik wilde docent worden, het wonder van het leven aan tieners laten zien. Na een tijd van lesgeven kwam ik erachter dat ik vooral in de tweede klas veel negatieve onderwerpen behandelde. Ik waarschuwde tegen roken, drinken, drugs, anorexia en loverboys en daar baalde ik van. Kan het niet andersom?

Toen kwam ik op het spoor van de positieve psychologie. Ik pas dat gedachtegoed toe in een lesprogramma over geluk. Wat maakt gelukkig, is de eerste vraag. Geld, auto, beroemd worden, daar begint het mee. Dan komen ze tot de conclusie dat geluk meer gaat over familie, vrienden en je geliefd en veilig voelen. Als je op jonge leeftijd ontdekt wat je belangrijk vindt in het leven, helpt dat stapjes in de goede richting te zetten. Bovendien, een tiener die lekker in z'n vel zit, wordt beschermt tegen risico's.

Mijn ervaring is dat deze lessen de sfeer in een klas kunnen veranderen. Het wordt makkelijker om emoties te uiten en om over je gevoel te praten. Kleine problemen drijven eerder boven en situaties lopen minder snel uit de hand. De meeste docenten kunnen deze lessen (lesseningeluk.nl, gratis te downloaden) geven, maar ik geef ook trainingen aan leerkrachten. Want daar begint het, zij zijn een voorbeeld. Als docenten al niet positief voor de klas staan, werkt dat door.'

 Mail de redactie ▾