

POSITIEVE PSYCHOLOGIE

DE TOEPASSINGEN

Fredrike Bannink

Boom

INHOUD

Voorwoord	11
Inleiding	13
Hoofdstuk 1	
POSITIEVE PSYCHOLOGIE	
Inleiding	17
Positieve psychologie	17
Korte historie	18
Welbevinden	20
Sterke kanten	22
Toepassingsgebieden	29
Hoofdstuk 2	
HET PLEZIERIGE LEVEN	
Inleiding	45
Het plezierige leven	45
Positieve emoties	48
Mindfulness	55
Positieve imaginatie	59

Positief dagboek	62
Zelfcompassie	64
Balans tussen positieve en negatieve emoties	73

Hoofdstuk 3

HET GOEDE LEVEN

Inleiding	79
Het goede leven	79
Flow	80
Doelgerichtheid	82
Positieve imaginatie	86
Persoonlijke groei	95
Optimisme	104

Hoofdstuk 4

POSITIEVE RELATIES

Inleiding	109
Positieve relaties	110
Liefde	112
Vriendschap	117

Hoofdstuk 5

HET ZINVOLLE LEVEN

Inleiding	135
Het zinvolle leven	136
Vier basisbehoeften	142
Transcendentie	144

Hoofdstuk 6

IETS BEREIKEN IN JE LEVEN

Inleiding	165
Iets bereiken in je leven	166
Focus op succes	171

Positieve supervisie en intervisie	174
Volharding	180

Hoofdstuk 7

OVERIGE ZAKEN

Inleiding	189
Meetinstrumenten	190
Kaarten, spellen en online games	192
E-health	193
M-health	200
Literatuur	203
Websites	221
Alle toepassingen op een rij	223
Register	231
Dankwoord	235

INLEIDING

From wrong to strong

De positieve psychologie (PP) is een snelgroeïende stroming in de psychologie, gericht op welbevinden en optimaal functioneren. De stroming biedt nieuwe mogelijkheden in de (g)gz, het onderwijs, in organisaties, in de technologie, de journalistiek, de sport en de samenleving. PP richt zich op het versterken van mogelijkheden om een plezierig, goed en zinvol leven te leiden, met positieve relaties en iets bereiken in het leven. De missie van PP is om dat wat goed is te versterken. Tot voor kort was er vooral aandacht voor wat er mis is met mensen, organisaties en de samenleving. Gelukkig zien we een steeds betere balans tussen de aandacht voor wat er mis is, zwaktes en beperkingen en wat er goed gaat, sterktes en mogelijkheden: *from wrong to strong*. Kijken we naar de (geestelijke) gezondheidszorg, dan is gezondheid niet hetzelfde als de afwezigheid van pathologie. Het betreft de afwezigheid van (psycho)pathologie, én de aanwezigheid van welbevinden. Psychotherapie dient dan ook niet langer de plek te zijn waar alleen problemen besproken en gerepareerd worden, maar ook de plek waar sterke kanten ontdekt en ingezet worden, positieve emoties worden versterkt en hoop, dankbaarheid en optimisme worden gevoed.

Onderzoek toonde aan dat psychopathologie en positieve geestelijke gezondheid twee verschillende, elkaar aanvullende indicatoren van geestelijke

gezondheid zijn (Keyes, 2005). De samenhang tussen beide is negatief: psychische problemen gaan vaker samen met een slechte positieve geestelijke gezondheid dan met een goede. Maar die relatie is beperkt: de mate van psychopathologie zegt niet zoveel over de mate van positieve geestelijke gezondheid, en andersom. Iemand met psychische klachten kan toch welbevinden ervaren, en afwezigheid van psychische klachten garandeert nog geen hoge mate van welbevinden. Inmiddels kent PP een groot aantal onderzoeken naar de constructen (ook 'familieleden' genoemd) die tot PP worden gerekend, zoals optimisme, welbevinden, dankbaarheid, veerkracht, flow, hoop, moed, en positieve emoties.

Steeds meer professionals ontdekken de mogelijkheden van PP. Enige jaren geleden schreef ik het eerste Nederlandstalige boek over deze veelbelovende stroming: *Positieve psychologie in de praktijk* (2009). Sindsdien zijn er meerdere boeken over PP verschenen, waaronder het *Handboek positieve psychologie* (2013), waaraan vele auteurs hebben bijgedragen.

Een boek waarin naast theorie en onderzoek ook alle toepassingen zijn samengebracht ontbrak echter tot nu toe: dat boek ligt nu voor je. Het is bedoeld voor alle professionals werkzaam in de (g)gz, coaching, organisaties, onderwijs, sport en samenleving, die hun aandacht (meer) willen richten op sterke kanten en op wat er goed gaat. Ook als zelfhulpboek kan dit boek nuttig zijn.

Enige voorzichtigheid is op zijn plaats. PP is een relatief nieuwe wetenschap, en hoewel PP-interventies effectief kunnen zijn in het bevorderen van welbevinden, is de kwaliteit van onderzoek naar deze interventies wisselend. Goed gerandomiseerd onderzoek is nog te weinig toegepast: methodologisch valt er dus nog veel te verbeteren. Een belangrijk aandachtspunt is verder hoe mensen te motiveren en betrokken te houden bij PP-interventies. Dit geldt – wellicht nog in hogere mate – ook voor probleemgerichte interventies.

De hoofdstukindeling is gebaseerd op de *well-being theory* van Seligman, een van de grondleggers van PP. Na het hoofdstuk over wat PP inhoudt worden toepassingen beschreven gebaseerd op de vijf pijlers van Seligman: het plezierige leven, het goede leven, positieve relaties, het zinvolle leven, en iets bereiken in je

leven. Een laatste hoofdstuk gaat in op overige zaken: meetinstrumenten, kaarten, spellen en online games, e-health en m-health. Het onderbrengen van toepassingen binnen de vijf pijlers is mijn persoonlijke keuze en ligt vaak voor de hand, hoewel sommige toepassingen bij meerdere pijlers ondergebracht zouden kunnen worden.

De toepassingen van PP zijn aangevuld met toepassingen van de oplossingsgerichte gespreksvoering, die een aantal raakvlakken met PP heeft (zie voor een vergelijking Bannink & Jackson, 2011). Beide hebben een focus op wat er goed gaat. Bij PP ligt de focus op sterke kanten, terwijl oplossingsgerichte gespreksvoering (OG) focust op wat werkt. De focus bij OG is derhalve breder dan de focus bij PP.

In dit boek vind je tweehonderd toepassingen. Daarmee pretendeer ik niet alle toepassingen in kaart te hebben gebracht, maar ik denk wel de meeste. Achter in het boek is een lijst van alle toepassingen opgenomen. Ze staan steeds in de jij-vorm; je kunt ze zelf toepassen, of aan je cliënten, leerlingen, coaches of medewerkers meegeven. De meeste zijn in meerdere settings bruikbaar. De vele verhalen onderschrijven hoe de toepassingen in de praktijk kunnen worden ingezet. De verhalen zijn uit meerdere bronnen overgenomen, waarbij zoveel mogelijk aangegeven is welke bron is gebruikt.

Met dit boek wil ik je uitnodigen om PP (vaker) in te zetten om het beste in mensen, organisaties en de samenleving te ontdekken en te bevorderen.

Fredrike Bannink

Mei 2016

1 POSITIEVE PSYCHOLOGIE

Our message is to remind our field that psychology is not just the study of pathology, weakness, and damage; it is also the study of strength and virtue. – Seligman & Csikszentmihalyi (2000, p. 7)

Inleiding

In dit hoofdstuk vind je een beschrijving van de positieve psychologie en de korte historie ervan. De well-being theory van Seligman (2011) wordt beschreven, waarvan de vijf pijlers dienen als basis voor dit boek.

Vervolgens wordt ingegaan op de ‘sterkekantenbenadering’. De toepassingsgebieden van PP worden beschreven; denk niet alleen aan psychotherapie en psychiatrie, maar ook aan organisaties, onderwijs, journalistiek, technologie, sport en de samenleving.

De onderliggende boodschap van PP is dat het leven voor iedereen beter kan worden als aan bepaalde voorwaarden is voldaan (Wong, Wong, McDonald & Klaassen, 2007).

Positieve psychologie

PP is de wetenschappelijke en sociale stroming in de psychologie waarin welbevinden en optimaal functioneren (individueel, relationeel, organisaties, en samenleving) centraal staan. Op het gebied van de geestelijke gezondheidszorg stelden Keyes en Lopez (2005) dat *mental health* niet hetzelfde is als de afwezigheid van *mental illness*. Mental health is meer: de aanwezigheid van welbevin-

den. Het gaat niet alleen om de vraag ‘What’s wrong with you?’, maar vooral om de vraag ‘What’s right with you?’

De World Health Organization (WHO, 2005) omschreef geestelijke gezondheid als een toestand van welbevinden, waarin het individu zijn mogelijkheden realiseert, kan omgaan met de normale stress van het leven, productief kan zijn in het werk en een bijdrage kan leveren aan de samenleving.

De grondleggers van PP Seligman en Csikszentmihalyi (2000, p. 7) stelden echter dat de psychologie een veel breder terrein kan beslaan dan alleen de (g)gz: ‘Psychology is not just a health science concerned with illness: it could be larger. It is about work, education, insight, love, growth, and play.’

In de internationale literatuur zijn meerdere definities van PP te vinden, die onderling enigszins verschillen. Hieronder volgen er enkele:

- PP is the scientific study of human strengths and virtues (Sheldon & King, 2001).
- PP is the study of what constitutes the pleasant life, the engaged life, and the meaningful life (Seligman, 2002).
- PP is the study of the conditions and processes that contribute to the flourishing or optimal functioning of people, groups, and institutions (Gable & Haidt, 2005).
- PP studies what makes life most worth living (Peterson, 2006 b, p. 49).
- PP is the scientific study of human flourishing, and an applied approach to optimal functioning. It has also been defined as the study of the strengths and virtues that enable individuals, communities and organisations to thrive (Positive Psychology Institute).

Korte historie

Seligman vertelt graag het volgende verhaal over hoe in 1997 zijn dochtertje Nikki zijn leven veranderde.

‘Ik was in de tuin rozen aan het snoeien en onkruid aan het wieden. Mijn dochter, die net vijf jaar geworden was, maakte er een spel van om het onkruid in de lucht te gooien, rond te rennen en rond te dansen. Ik mopperde op haar en toen ze niet ophield schreeuw-

de ik tegen haar dat ze ermee moest ophouden, waarop ze me even aankeek en wegliep. Ze kwam terug en zei: “Papa, misschien heb je het niet gemerkt, maar voordat ik vijf werd, zeurde ik over van alles. Toen ik vijf werd heb ik besloten om daarmee op te houden. Dat was het moeilijkste wat ik ooit heb gedaan, en het is me gelukt! Als ik kan ophouden met zeuren, dan kun jij ophouden met mopperen.” (Seligman, 2005, p. 3)

Dit was een eyeopener voor Seligman. Hij realiseerde zich dat Nikki gelijk had: al vijftig jaar was hij vaak zonder goede reden chagrijnig. Hij beseftte dat de aandacht in de opvoeding van Nikki zou moeten gaan naar het benoemen, stimuleren en ontplooien van haar sterke kanten, zoals ze net had laten zien, en de nadruk niet moest liggen op haar zwakke kanten. Het *Nikki-principe* was geboren.

Het Nikki-principe bleek niet alleen voor Seligman persoonlijk en voor de opvoeding van zijn dochter, maar voor de hele psychologie van belang: PP werd de stroming die uitgaat van de sterke kanten van de mens en de veronderstelling dat geluk niet alleen het gevolg is van de juiste genen of toeval, maar te vinden is door het identificeren en gebruikmaken van de sterke kanten die iemand bezit.

PP kwam in de belangstelling toen Seligman (bekend door onderzoek naar aangeleerde hulpeloosheid) in 1998 voorzitter werd van de American Psychological Association. Het werd zijn missie om PP op de kaart te zetten. Seligman, Steen, Park en Peterson (2005, p. 4) stelden dat het niet de bedoeling van PP is om alles wat er inmiddels bekend is over menselijk lijden en ziektes te vervangen, maar juist aan te vullen en te komen tot een betere balans in het begrijpen van wat mensen meemaken: de pieken en de dalen en alles daartussenin. ‘The message of the Positive Psychology movement is to remind our field that it has been deformed. Psychology is not just the study of disease, weakness, and damage; it also is the study of strength and virtue. Treatment is not just fixing what is wrong; it also is building what is right. And in this quest for what is best, Positive Psychology does not rely on wishful thinking, self-deception or hand-waving; instead it tries to adapt what is best in the scientific method to the unique problems that human behavior presents in all its complexity.’

GRANT STUDY

De focus op (geestelijke) gezondheid begon niet met Seligman en zijn dochtertje Nikki. Al in 1937 had de ondernemer en filantroop William Grant, samen met de directeur van de Harvard University Health Service, geconstateerd dat de medische research te veel gericht was op ziektes. Ze zagen dat maar weinig wetenschappers het gepast vonden om onderzoek te doen naar mensen die zich goed voelden en het goed deden. Daarom selecteerden ze voor een intensief medisch en psychologisch onderzoek met een steekproef gezonde personen uit enkele opeenvolgende universiteitsjaren (268 personen, tussen 1939 en 1944 studierend aan Harvard) en was de Grant Study geboren (Vaillant, 2002, zie hoofdstuk 4). Dit is het langste longitudinale onderzoek naar de ontwikkeling van volwassenen ooit gedaan. Vanaf de adolescentie tot laat in het leven – 68 jaar lang – werden deze mannen onderzocht om te ontdekken hoe mensen gezond oud kunnen worden.

Welbevinden

Seligman (2011) baseerde zijn well-being theory op vijf pijlers. Hij voegde de derde en vijfde pijler toe aan zijn eerdere gelukstheorie. Het Engelstalige acroniem voor de vijf pijlers is PERMA: Positive emotions, Engagement, Relations, Meaning en Accomplishment. De vijf pijlers zijn:

1. Het *plezierige leven*, waarin er plaats is voor plezier en genieten. Het gaat om het ervaren van positieve gevoelens: in hoeverre voel je je gelukkig en tevreden?
2. Het *goede leven*, waarin je betrokken bent bij je werk, hobby's en relaties. Het betrokken leven verwijst naar je inzet bij wat je doet: in hoeverre ervaar je een gevoel van persoonlijke vervulling?
3. Het hebben van *positieve relaties*.
4. Het *zinnvolle leven*, waarin het niet alleen over jezelf gaat, maar ook over iets hogers, een goed doel en altruïsme: de zorg voor anderen. Het zinnvolle leven verwijst naar het leven dat is gericht op iets wat groter is dan de eigen

persoon: in hoeverre heb je het idee onderdeel te zijn van en bij te dragen aan een groter geheel?

5. *Iets bereiken* in je leven, waarin het gaat over het neerzetten van prestaties en succes.

De 24 sterke kanten (zie verderop) werden in de voormalige gelukstheorie alleen ingezet bij de tweede pijler, het goede leven (zie hoofdstuk 3), waarin het gaat om betrokkenheid. Je kunt flow ervaren – de tijd stopt even – als je je sterke kanten inzet om de uitdagingen aan te gaan die je in je leven tegenkomt. In de huidige well-being theory onderbouwen de sterke kanten alle vijf pijlers. Gebruikmaken van je sterke kanten leidt dus niet alleen tot een beter leven, maar ook tot meer positieve emoties, meer zingeving, betere relaties en betere prestaties.

De eerder genoemde definitie van de WHO van positieve geestelijke gezondheid wordt wel verdeeld in drie componenten: emotioneel, psychologisch en sociaal welbevinden (Westerhof & Keyes, 2008).

Emotioneel welbevinden is de tevredenheid met het eigen leven en het ervaren van positieve gevoelens als geluk en interesse. Dit wordt wel subjectief welbevinden genoemd (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999).

Psychologisch welbevinden is gericht op optimaal functioneren in het individuele leven. Zelfverwerkelijking staat centraal, waaronder het ervaren van een doel en richting in het leven, het idee van ontwikkeling, en een positieve houding ten opzichte van jezelf (Ryff, 1989).

Sociaal welbevinden richt zich op optimaal functioneren in sociale groepen en de samenleving. Hieronder valt het idee deel uit te maken van een gemeenschap; het idee dat anderen je activiteiten waarderen, en een positieve houding ten opzichte van mensen om je heen (Keyes, 1998). Er bestaat overigens nog onduidelijkheid over de samenhang tussen deze componenten van positieve geestelijke gezondheid.

Sterke kanten

Uitgangspunt van PP is dat de reguliere psychologie te eenzijdig gericht is op *klachten* en te weinig op *krachten*. PP schenkt daarom niet alleen aandacht aan het repareren van wat er mis is – fouten, stoornissen, beperkingen, en zwakheden – maar ook aan wat er goed gaat: sterke kanten, goede eigenschappen en mogelijkheden.

De sterke kantenbenadering biedt goede mogelijkheden voor individuele en professionele ontwikkeling. De benadering gaat ervan uit dat de focus juist op successen, persoonlijke kwaliteiten en sterke kanten van mensen moet liggen om verandering mogelijk te maken. Linley, Nilsen, Gillett en Biswas-Diener (2010) toonden aan dat mensen die meer gebruikmaken van hun sterke kanten hoger scoren op zelfvertrouwen (Wood, Linley, Maltby, Kashdan & Hurling, 2011), ervaren competentie (Proctor, Maltby & Linley, 2011), realisatie van doelen (Linley et al., 2010) en welbevinden (Linley et al., 2010). Bovendien blijken sterke kanten als buffer te fungeren tegen psychische stoornissen (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Zo blijkt bijvoorbeeld optimisme depressie te voorkomen.

Het mooie aan sterke kanten is dat ze ontdekt, geleerd, geoefend en uitgebouwd kunnen worden. En dat iedereen over sterke kanten beschikt, hoewel deze en de configuratie ervan per persoon verschillen. Bovendien zijn alle sterke kanten positief en kunnen ze elkaar versterken en compenseren (zie Tabel 1).

De sterke kantenbenadering geeft aandacht aan goede eigenschappen die iemand bezit en zorgt ervoor dat motivatie toeneemt, omdat je werkt op basis van waar je goed in bent. Dit zorgt ervoor dat groei bevorderd wordt, omdat je kijkt naar mogelijkheden in plaats van naar onmogelijkheden.

Sheldon, Jose, Kashdan en Jarden (2015) stelden een lijst samen van de tien belangrijkste sterke kanten als het gaat om het bereiken van doelen en welbevinden:

1. Nieuwsgierigheid
2. Het idee dat je controle hebt over goede en slechte gebeurtenissen
3. Aanwezigheid van zingeving
4. Volharding
5. Dankbaarheid

6. Gebruik van sterke kanten
7. Neiging tot plezier maken
8. Neiging tot betrokkenheid
9. Neiging tot zingeving
10. Genieten van het moment

Volgens hun onderzoek zijn de twee belangrijkste hiervan: volharding en nieuwsgierigheid. Volharding (zie hoofdstuk 6) heb je nodig om doelen te bereiken en nieuwsgierigheid om meer welbevinden te ervaren: als je aan doelen werkt waarbij nieuwe dingen ontdekt kunnen worden zul je je gelukkiger voelen.

Bij het zoeken naar sterke kanten of het bouwen aan sterke kanten wordt meestal naar één sterke kant tegelijk gekeken, in plaats van naar hoe meerdere sterke kanten onderling samenhangen en elkaar kunnen versterken. Zo blijkt de combinatie van twee sterke kanten het risico op suïcide te verkleinen. Kleiman, Adams, Kashdan en Riskind (2013) vonden dat volwassenen die zowel dankbaar als volhardend zijn nauwelijks suïcidale gedachten hebben. Dit heeft te maken met het feit dat dankbaarheid gerelateerd is aan aandacht voor de buitenwereld (het koele windje voelen als je buiten komt) en voor zowel het verleden als het heden (de ervaren warmte van vrienden en familie). Bij volharding ga je door ondanks obstakels, heb je aandacht voor de toekomst en accepteer je dat het moeite kost om zinvolle doelen te bereiken. Volgens de onderzoekers hebben mensen die een combinatie van deze twee sterke kanten bezitten een gezonde oriëntatie op het verleden, het heden en de toekomst, en zijn ze daardoor veerkrachtig en niet suïcidaal.

De zelfdeterminatietheorie (Ryan & Deci, 2001) geeft een goede onderbouwing van de sterke kantenbenadering. Deze theorie gaat ervan uit dat mensen drie basisbehoeften hebben: 1. Behoefte aan competentie; 2. Behoefte aan autonomie; en 3. Behoefte aan verbondenheid en acceptatie. In de sterke kantenbenadering wordt aan deze drie behoeften voldaan, waardoor welbevinden kan toenemen.

Er bestaat nog geen algemeen geaccepteerd classificatiesysteem van sterke kanten. Wel zijn er enkele methoden beschikbaar die kunnen helpen om sterke kanten te identificeren: VIA Signature Strengths, StrengthsFinder, Realise 2 en de Talentenwijzer. Deze methoden worden hierna besproken.

VIA Signature Strengths

De VIA (Values in Action) Signature Strengths Test (Peterson, 2006a) heeft als doel een universeel classificatiesysteem van deugden (ook wel ‘karakterkrachten’ genoemd) en sterke kanten te ontwikkelen als tegenhanger van het classificatiesysteem van psychische stoornissen DSM-5. Er worden 24 sterke kanten onderscheiden, ingedeeld in zes deugden (zie Tabel 1). De vragenlijst kan online worden ingevuld via www.viacharacter.org, en geeft een rangorde van de 24 sterke kanten van ‘meest van toepassing’ naar ‘minst van toepassing’. In het Nederlands is de lijst beschikbaar als de Krachtenvragenlijst via dezelfde website.

Classificatiesysteem van deugden en sterke kanten

Tabel

1

1. Wijsheid en kennis

Vijf sterke kanten voor het ontwikkelen en gebruiken van kennis:

1. Creativiteit; 2. Nieuwsgierigheid; 3. Open houding en dingen van alle kanten bekijken; 4. Leergierig zijn; en 5. Perspectief zien en goed advies aan anderen geven

2. Moed

Vier sterke kanten die ervoor zorgen dat het doel ondanks tegenslagen wordt behaald: 1. Moed; 2. Volharding; 3. Integriteit; en 4. Vitaliteit

3. Menselijkheid

Drie sterke kanten die zorgen voor liefdevolle relaties: 1. Liefde; 2. Vriendelijkheid; en 3. Sociale intelligentie

4. *Rechtvaardigheid*

Drie sterke kanten die bouwen aan een gezonde samenleving: 1. Sociale verantwoordelijkheid en loyaliteit; 2. Eerlijkheid; en 3. Leiderschap

5. *Zelfbeheersing*

Vier sterke kanten die beschermen tegen excessen: 1. Vergevingsgezindheid; 2. Bescheidenheid; 3. Voorzichtigheid; en 4. Zelfcontrole

6. *Transcendentie*

Vijf sterke kanten die verbinden met iets groters dan jezelf en zorgen voor zingeving: 1. Waardering voor de mooie dingen in het leven; 2. Dankbaarheid; 3. Hoop; 4. Humor en speelsheid; en 5. Spiritualiteit

ZOEK STERKE KANTEN

Toepassing

1.1

Iedereen beschikt over sterke kanten. Ga dus na welke sterke kanten jij hebt. Wat bepaalt jouw draagkracht? Stel je eigen top vijf van sterke kanten samen (of vul de Krachtenvragenlijst in) en ga na hoe je deze kwaliteiten zo veel mogelijk kunt toepassen in je werk en privéleven. Wanneer je je sterke kanten zo veel mogelijk inzet zal je welbevinden zeker toenemen.

REGISTREER STERKE KANTEN

Toepassing

1.2

Maak een systeem om je ervaringen per dag bij te houden. Neem één of meerdere sterke kanten van jezelf en kijk hoe je die sterke kant(en) per uur of per dagdeel inzet. Wellicht kan je een wekker of een andere externe herinnering gebruiken om precies na te gaan welke sterke kant(en) je per uur gebruikt.