

Geluksbeleving en geestelijke begeleiding

Een onderzoek naar de mogelijkheden van de positieve psychologie



Manja Eijzenbach
Studentnummer 00990079

Foto voorkant: Sanneke en Rogier op het strand bij Bergen

Den Haag, mei 2008
Doctoraalscriptie Universiteit voor Humanistiek

Begeleider: drs. J.H. Mooren
Meelezer: prof. dr. A. Smaling

Inhoudsopgave

Voorwoord 3

Inleiding en onderzoeksvraag 4

Hoofdstuk 1 Positieve psychologie en humanistische psychologie 7

1.1 Positieve psychologie 7

1.1.1 Schets van de positieve psychologie 7

1.1.2 Uitgangspunten en stellingen 10

1.1.3 Mensbeeld van de positieve psychologie 13

1.2 Humanistische psychologie 17

1.2.1 Schets van de humanistische psychologie 17

1.2.2 Uitgangspunten en stellingen 19

1.2.3 Mensbeeld van de humanistische psychologie 22

1.3 Verhouding tussen de positieve psychologie en de humanistische psychologie 25

1.3.1 Belangrijke overeenkomsten tussen de humanistische psychologie en de positieve psychologie 25

1.3.2 Belangrijke verschillen tussen de humanistische psychologie en de positieve psychologie 26

1.4 Waardering van de positieve psychologie 28

1.4.1 Kracht van de positieve psychologie 28

1.4.2 Kanttekeningen bij de positieve psychologie 29

Hoofdstuk 2 Kopstukken uit de positieve psychologie: Seligman en Csikszentmihalyi 36

2.1 Martin Seligman 36

2.1.1 Achtergrond van Seligman 36

2.1.2 Theorie van Seligman 38

2.1.2.1 Factoren van geluk 39

2.1.2.2 Mogelijkheden tot geluk 43

2.1.3 Mensbeeld van Seligman 49

2.2 Mihaly Csikszentmihalyi 54

2.2.1 Achtergrond van Csikszentmihalyi 54

2.2.2 Theorie van Csikszentmihalyi 55

2.2.2.1 Methode 55

- 2.2.2.2 Living Well 56
- 2.2.3 Mensbeeld van Csikszentmihalyi 68
- 2.3 Vergelijking Seligman en Csikszentmihalyi 71
- 2.3.1 Overeenkomsten Seligman en Csikszentmihalyi 71
- 2.3.2 Verschillen Seligman en Csikszentmihalyi 74

Hoofdstuk 3 Conclusies en evaluaties 76

- 3.1 De hiaat in de kennis van humanistisch geestelijk verzorgers: de plek van de positieve psychologie in de geestelijke begeleiding 76
- 3.2 Beantwoording van de onderzoeksvraag 78
- 3.3 Waardering van de positieve psychologie 83
- 3.3.1 Kracht van de positieve psychologie 83
- 3.3.2 Beperking van de positieve psychologie 85
- 3.4 Waarom dan toch maar moeilijk doen? Voorkeur voor HGW 95

Literatuurlijst 98

Voorwoord

Een scriptie schrijven doe je zelf, maar niet alleen. Hoewel het officieel het meest zelfstandige project is van de opleiding, heb ik nog nooit zoveel mensen betrokken als bij mijn afstudeeronderzoek. Ik heb genoten van het delen van ideeën. Op mijn werk, zowel de dagbehandeling van verpleeghuis Bosch en Duin, als in woonzorgcentrum Op de Laan heb ik vele malen mijn theorie met de levenservaring van mensen mogen vergelijken. Ook in mijn vrije tijd kwamen mijn ideeën regelmatig opborrelen, zowel bij vriend als vreemdeling, in het ouderlijk huis, tijdens diners, in trein of tram, op terrasjes en in kroegen, niemand was veilig.

Een paar mensen verdienen een extra benoeming: Mahbod, voor het beseffen van het belang van theorie en het mij tot de orde roepen vanuit onverwachtse invalshoeken. Ook de links over de email waren erg welkom. Marja, voor het klaarstaan met de vraag: wat heb je nodig? En het vervolgens ook doen en meer, mits er koffie is. Niemand is zo degelijk als jij. Sanneke, voor het structureren en bepleiten voor inkorting om het geheel terug te brengen tot de kern. Helaas, ik heb je pleidooi geen daadwerkelijke consequentie gegeven. Maar ik voel het idee in me broeden. De volgende keer?

Natuurlijk ook Jan Hein, mijn begeleider, die mij beloofd heeft in zijn reacties op mijn stukken in ieder geval beleefd te blijven. Mijn schrijfstijl is gegroeid, mijn manier van denken verbreedt en mijn plezier in wetenschap vergroot dankzij jou. Bedankt ook voor de paradoxale combinatie van humor en ernst in de begeleiding.

Inleiding en onderzoeksvraag

De mate waarin mensen hun leven in eigen hand nemen verschilt nogal. Niet iedereen denkt hetzelfde over hoeveel invloed men heeft op het leven en over hoeveel controle men heeft over emoties. Er zijn mensen die hun leven zelf vormgeven. Mensen die aandacht hebben voor de kwaliteit van hun leven en hun best doen om de kwaliteit zoveel mogelijk te verhogen. Ze gaan door het leven alsof ze met plezier en kracht de uitdagingen van het leven aangaan. Daarnaast zijn er ook mensen die heel anders in het leven staan. Mensen die veel klagen, over hun leven of aspecten daarvan. Sommige mensen klagen jaren over iets waar ze niets aan veranderen. Deze mensen lijken te vinden dat ze geen alternatieven hebben, ze lijken te lijden aan hun situatie, ze lijken gevangen te zitten in bestaande structuren.

In mijn scriptie wil ik onderzoeken wat mensen nodig hebben om in actie te komen. Wat maakt dat mensen in beweging komen? Is het iets dat in de mens zelf zit, of is het afhankelijk van situationele factoren? Aan de hand van de antwoorden op deze vragen hoop ik handvatten te ontdekken die een geestelijke verzorger kan gebruiken om de kwaliteit van leven te bevorderen bij cliënten.

Na een aantal jaren gestudeerd te hebben aan de Universiteit voor Humanistiek (UvH) besef ik naast de waarde van de opleiding tot geestelijk verzorger ook de beperking daarvan. Ik vind dat zowel op thematisch als op handelingsniveau een te eenzijdige gerichtheid op moeilijkheden bestaat. Ik mis is aandacht voor zaken zoals humor, geluk en optimisme. In mijn afstudeeronderzoek ben ik op zoek gegaan naar mogelijkheden om positieve aspecten meer te integreren in de geestelijke verzorging. De beoogde verbreding heb ik gevonden bij de positieve psychologie. Deze stroming is zowel inhoudelijk als op methodisch-technisch vlak erg verschillend van de humanistiek. Het heeft op mij een verfrissende uitwerking gehad om eens te kijken naar een andere stroming.

De verbreding die ik in mijn scriptie bepleit, sluit aan op het eerste en vijfde punt van het onderzoeksprogramma van de UvH. De aandacht voor geluksbeleving als aspect van zingeving, evenals het onderzoeken van de mogelijkheden die mensen hebben om hun geluk te bevorderen, sluiten aan op het eerste punt: *“Verhelderen en verdiepen van de begrippen zingeving en humanisering en hun onderlinge samenhang in het licht van de mogelijkheden en moeilijkheden van individuen en groepen om hun eigen ontwikkeling vorm en inhoud te geven.”* (UvH gids 07/08 p. 56). Het incorporeren van de inzichten uit de positieve psychologie in de handelingsmogelijkheden van de geestelijke verzorger past in het vijfde

punt van het onderzoeksprogramma: *“Verder ontwikkelen en toepassen van interdisciplinariteit tussen in de humanistiek samengebrachte disciplines daar waar dat geëigend is, ter aanvulling op reeds toegepaste en ontwikkelde multidisciplinaire benadering. Het gaat hierbij in het bijzonder om het op elkaar betrekken van: filosofie, sociologie, psychologie, pedagogiek, geschiedenis, wetenschappen van religie en levensbeschouwing en ten slotte wetenschapstheorie en methodologie”* (UvH gids 07/08 p. 56-57).

Uit bovenstaande wordt duidelijk wat mijn doelstelling is, namelijk: *Onderzoeken welke mogelijkheden er zijn om de kennis en inzichten uit de positieve psychologie te incorporeren in de geestelijke verzorging.* Om tot die doelstelling te komen, zal ik antwoord geven op de vraagstelling, namelijk: *Welke psychische condities en geestelijke condities maken, volgens de positieve psychologie, dat iemand bewust in actie komt om zijn leven te verbeteren?* Bij de term ‘geestelijk’ volg ik een definitie van Ten Have, namelijk *‘het denken van de mens over eigen bestaan en bestemming en over leven en wereld in het algemeen, zich uitend in een levensovertuiging, een wereldbeschouwing, een godsdienstig geloof, e.d.’* (Ten Have 1979, p. 65). Bij de term ‘psychisch’ ga ik eveneens uit van de definitie van Ten Have, namelijk *‘hetgeen er in ons gebeurt bij het waarnemen, voorstellen, denken, kennen, voelen, streven, willen en andere functies’*, als volgt aangevuld door Mooren: *‘Als we onder functies verstaan ‘de activiteit van, of een rol die wordt gespeeld door een of andere organische structuur’, dan behoren eveneens het gedrag in het algemeen en het handelen in het bijzonder tot de hier door Ten Have aangeduide functies.’* (Mooren 1989, p. 57).

In deze scriptie wil ik mij zoveel mogelijk richten op het interne proces van de persoon die zijn leven al dan niet verbetert. Welke gedachten, emoties en verwachtingen komen erbij kijken? Wat zijn motiverende factoren en aan welke voorwaarde moeten die voldoen? Ik zeg dat ik mij *zoveel mogelijk* wil richten op het interne proces omdat de scheidslijn tussen persoon en situatie niet eenduidig is. Dit wordt duidelijk als we begrijpen hoe mensen de werkelijkheid taxeren. Wat er in de wereld gebeurt, heeft invloed op mensen. Mensen worden gevormd door wat ze meemaken, maar hoe ze daardoor gevormd worden, wordt bepaald door wie ze zijn op het moment dat ze iets meemaken. Hoe iemand in de wereld staat, hoe iemand denkt en wat iemand heeft meegemaakt, bepaalt wat iemand toelaat in zijn bewustzijn. De werkelijkheid komt dus gefilterd binnen aan de hand van wat voor iemand begrijpelijk en relevant is (Sarafino, 1998).

Positieve psychologie richt zich op het verbeteren van mensenlevens, voornamelijk door manieren te ontwikkelen om geluk te vergroten. Humanistische psychologie houdt zich onder andere bezig met het actualiseren van potentie. Derkx zegt over humanisten dat ze uitgaan van de mogelijkheden die mensen hebben om te ontwikkelen, en dat ze belang hechten aan vorming en opvoeding. Humanisten vinden niet dat mensen volmaakt zijn of kunnen worden, aldus Derkx, maar wel dat mensen moeite zouden moeten doen om zich te ontwikkelen en dat die moeite tot iets moois kan leiden. Hiermee sluit dit afstudeeronderzoek aan op humanisme als vorming tot hogere menselijkheid (Derkx, 1993).

De reikwijdte van de positieve psychologie is echter wel beperkt. Ik hoopte dat de positieve psychologie handreikingen zou bieden bij het omgaan met of oplossen van levensvragen. Dat is te makkelijk gebleken. De positieve psychologie gaat uit van een grote mate van maakbaarheid, terwijl het leven niet altijd maakbaar is. Waar de maakbaarheid op grenzen stuit, houdt de zeggenschap van de positieve psychologie op. Hoewel de positieve psychologie in dat opzicht tegenvalt, kan het wel degelijk een waardevolle bijdrage leveren aan geestelijke begeleiding, namelijk door het verlichten van het proces van begeleiding. Op de beperkingen van de positieve psychologie kom ik terug in paragraaf 3.4.

Hoofdstuk 1 Positieve psychologie en humanistische psychologie

1.1 Positieve psychologie

1.1.1 Schets van de positieve psychologie

Positieve psychologie is een recente Amerikaanse stroming die een nieuwe impuls wil geven aan de aandacht in de psychologie voor het optimaliseren van mensenlevens¹. De stroming is ontstaan dankzij de inspanningen van o.a. Martin Seligman.

Toen Seligman verkozen werd voor het presidentschap van de American Psychology Association in 1996, was de psychologie voornamelijk gericht op het genezen van en onderzoek doen naar psychische stoornissen. Hier heeft de psychologie veel in bereikt en Seligman kan deze verworvenheden zeer waarderen. Daarnaast vond hij het van belang dat de psychologie gericht is op de wijze waarop mensen hun levens kunnen verbeteren. Hierbij kun je denken aan de wijze waarop je talenten kunt stimuleren, optimistischer kunt worden en gelukservaring kunt optimaliseren. Dit gebeurde naar zijn smaak te weinig.

In Amerika is het Institute for Mental Health verantwoordelijk voor de financiering van het psychologisch onderzoek op het gebied van ziekte en gezondheid. Dit instituut zou volgens Seligman beter de naam Institute for Mental Illness kunnen heten, aangezien het volgens hem uitsluitend beurzen verleent aan onderzoekers die bezig zijn met psychische stoornissen. Voor de praktische relevantie die noodzakelijk is voor het verkrijgen van financieringen van het instituut moeten onderzoekers aantonen dat ze onderzoeken hoe psychische stoornissen bestreden kunnen worden. Seligman betreurt deze gerichtheid en noemt deze eenzijdigheid een denkfout in de psychologie. Naast het bestrijden van psychische stoornissen is het waardevol om onderzoek te doen naar mogelijkheden om psychische gezondheid te bevorderen. De oorspronkelijke geformuleerde doelen van de psychologie zijn zowel het genezen van psychische stoornissen, als het bevorderen van psychische gezondheid. Toch heeft de psychologie zich voor het leeuwendeel gericht op het genezen van psychische stoornissen. Per honderd artikelen die uit de psychologie komen, gaan er negenennegentig over psychische stoornissen tegenover één over psychische gezondheid. Jammer, vindt Seligman, want het optimaliseren van gezondheidsbevorderende factoren kan een goede buffer zijn tegen psychische stoornissen. Het gebrek aan voldoende aandacht voor psychische

¹ Bij het praten over 'de psychologie' specificeert Seligman niet over welke stromingen van de psychologie hij het heeft. Waarschijnlijk bedoelt hij daarmee de klinische en cognitieve psychologie.

gezondheid bracht Seligman ertoe om een nieuwe stroming in het leven te roepen die de aandacht zou vestigen op positiviteit en op psychische gezondheid. Hiermee hoopt Seligman een tegenwicht te kunnen bieden in de psychologie waarmee de balans tussen psychische stoornissen en psychische gezondheid evenwichtiger zou worden (Seligman, 2002). Er was volgens Seligman een frisse wind nodig, die jonge, veelbelovende wetenschappers zou aantrekken met interessante baanbrekende ideeën (Seligman, 2002). Hier zet Seligman zich sindsdien voor in. Positieve psychologie als stroming, hoewel in een beginstadium, is een feit en de bekendheid groeit.

Volgens Seligman heerst er een misvatting in de psychologie, namelijk dat men ervan uitgaat dat gezondheid de afwezigheid is van ziekte. Gezondheid is veel meer dan op de nullijn zitten, gezondheid is in de plus komen als het gaat om geluk. Psychische gezondheid is een effectieve buffer die mensen beschermt tegen psychische stoornissen. Maar gezondheid is meer dan alleen een buffer, het is volgens Seligman ook inherent waardevol om psychische gezondheid te bevorderen. Hij neemt hiermee afstand van stress en coping theorieën. Dit kan verduidelijkt worden door te kijken naar het aanleren van een optimistische verklaringstijl. Deze bijdrage van Seligman aan de psychologie komt uitgebreid aan de orde in zijn boek *'Learned Optimism'*. Seligman kijkt naar het verschil tussen het aanleren van een optimistische verklaringstijl en het slikken van antidepressiva bij behandeling van depressie. Beide manieren zijn effectief in het tegengaan van depressie. Het voordeel van het aanleren van een optimistische verklaringstijl, is dat een optimistische verklaringstijl effectief is in het tegengaan van eventuele toekomstige depressieve episodes. Bovendien heeft het aanleren van een optimistische verklaringstijl een grotere reikwijdte dan alleen het tegengaan van depressie. Volgens Seligman is het een effectieve manier om de kwaliteit van leven, dus het psychisch welbevinden, te bevorderen² (Seligman, 1991).

In de positieve psychologie zet men zich dus in voor een andere manier van kijken. Seligman vindt dat het stimuleren van het positieve om een radicaal andere aanpak vraagt dan het bestrijden van het negatieve. De gangbare psychologie ontbeert dat inzicht, aldus Seligman. Vaak wordt volgens hem het positieve gezien als het tegenovergestelde van het negatieve.

² Nota bene, Seligman maakt wel onderscheid tussen depressie als biologische ziekte, en depressie die voortkomt uit hoe iemand over zijn handelingen denkt. Niet alle depressies kunnen volgens Seligman door een optimistische verklaringstijl worden tegengegaan. Depressie als biologische ziekte moet volgens Seligman tegengegaan worden door middel van medicatie. De andere vorm, die volgens Seligman veel vaker voorkomt, kan het beste worden tegengegaan door middel van cognitieve therapie in de vorm van het aanleren van een optimistische verklaringstijl (Seligman, 1991 p. 13).

Veel op preventie gerichte psychologen denken in dezelfde lijn als het bestrijden van ziekten. Het enige verschil tussen preventie en behandeling van stoornissen is dan, dat men de behandeling eerder start (Seligman 2002).

Het positieve heeft een andere logica dan het negatieve en moet volgens de logica van het positieve worden benaderd. Isen, een psycholoog die zich bezig houdt met de studie van positief affect, pleit voor het bestuderen van positiviteit op een manier die recht doet aan de aard daarvan. Daarvoor is het volgens haar noodzakelijk het positieve niet slechts af te zetten tegen negatieve aspecten of daarmee te vergelijken. Studie naar de invloed van positief affect op rationaliteit is een hier een voorbeeld van. Door de gerichtheid van het onderzoek op positief affect, kwam men tot de ontdekking dat affect en rationaliteit elkaar niet bijten, zoals vaak wel wordt aangenomen op basis van studies naar negatief affect en rationaliteit. De invloed van positief affect op de rationaliteit bleek juist een bevorderende invloed te zijn op rationaliteit (Isen in Aspinwall & Staudinger 2003). Wanneer men niet apart naar de invloed van positief affect zou hebben gekeken, zou men niet tot deze ontdekking zijn gekomen. De gerichtheid op positiviteit heeft ook consequenties voor het denken over ongezondheid. Keyes (2003) introduceert de term *verflauwen*³ als een staat van zijn waarin iemand niet depressief is maar ook niet gezond. Een gezonde staat van zijn noemt hij *floreren*, een staat waarin een individu positieve emoties voelt ten aanzien van het leven en psychisch en sociaal goed functioneert. *Verflauwen* heeft een grote overeenkomst met depressie in psychosociaal functioneren. Een voorbeeld van die overeenkomst is de waarschijnlijkheid van het missen van een behoorlijk aantal werkdagen vanwege psychisch welbevinden. Toch wordt deze staat van zijn niet als problematisch onderkend in onderzoeken die testen op de aanwezigheid van depressie. Als men naar menselijk functioneren zou kijken, met het oog op gezond psychisch en sociaal functioneren, zou dit probleem volgens Keyes wel worden onderkend (Keyes & Haidt, red. 2003).

In 2007 is onder redactie van C.R. Snyder & S.J. Lopez het boek uitgekomen '*Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*'. Het is tekstboek bedoeld voor psychologie studenten om kennis te nemen van het veld en de toegankelijkheid

³ Ik vertaal de Engelse term 'languishing' van Keyes als *verflauwen*. In de Engisch Cobuild staat het volgende: '1 If someone languishes somewhere, they are forced to remain and suffer in an unpleasant situation. ... 2 If something languishes, it is not successful, often because of a lack of effort or because of a lot of difficulties'. De Van Dale vertaalt de term als volgt: '0.1 (ver/weg)kwijnend → verkommerend 0.2 smachtend → sentimenteel 0.3 langzaam → slepend 0.4 loom → hangerig, lusteloos, traag'

ervan te vergroten. Het is een bijna 600 pagina's omvattend actueel overzicht van activiteiten in het veld van de positieve psychologie, alsmede van de ontwikkelingen in het veld. In het boek staan ook oefeningen om te werken aan je eigen positieve denken. Hierdoor geeft het de indruk van een wetenschappelijk onderbouwd zelfhulpboek. Het biedt de mogelijkheid om de voordelen van de theorie direct te ondervinden. Positieve psychologie wordt naar mijn idee gekenmerkt door enthousiasme over het potentieel van mensen en een streven naar de beste manier van leven. Dit is af te lezen aan de titels van paragrafen, namelijk; *Life Enhancement Strategies, Living a Pleasurable Life, Emotional Intelligence: Learning the Skills That Make a Difference, Determinants of Subjective Well-Being, Becoming and Being Courageous, Empathy and Egotism: Portals to Altruism, Gratitude, and Forgiveness.*

De definitie van positieve psychologie op de website van Penn, University of Pennsylvania waar Seligman positieve psychologie doceert, luidt: positieve psychologie is de wetenschappelijke studie van de krachten en deugden die mensen in staat stellen om te bloeien⁴. De definitie die Wikipedia geeft is: positieve psychologie is een tak van de psychologie die zich richt op het verbeteren van het psychisch functioneren van mensen boven het niveau van normale psychische gezondheid⁵. Een meer formele definitie afkomstig van Seligman en Csikszentmihalyi luidt: positieve psychologie is een wetenschap van positieve subjectieve ervaringen, van positieve individuele trekken en van positieve instituties die beloven om de kwaliteit van leven te verbeteren en ook om diverse pathologieën tegen te gaan die opkomen wanneer het leven kaal en zinloos is⁶. Positieve psychologie is dus een benadering die zich richt op het uitrusten van mensen met vaardigheden om hun leven een positieve invulling te kunnen geven.

1.1.2 Uitgangspunten en stellingen van de positieve psychologie

Seligman en Csikszentmihalyi hebben drie uitgangspunten geformuleerd van de positieve psychologie. Deze drie uitgangspunten beïnvloeden elkaar. Als eerste kijkt de positieve psychologie naar de positieve beleving van de ervaring van het verleden, het heden en de

⁴ Positive psychology is the scientific study of the strengths and virtues that enable individuals to thrive (www.ppc.sas.upenn.edu).

⁵ Positive psychology is a branch of psychology that focuses on improving the mental functioning of human beings above that of normal mental health (http://en.wikipedia.org/wiki/Positive_psychology 23/11/2007).

⁶ A science of positive subjective experience, of positive individual traits, and of positive institutions that promises to improve the quality of life and also to prevent the various pathologies that arise when life is barren and meaningless (Seligman & Csikszentmihalyi 2000).

toekomst. Daarbij kan men bijvoorbeeld denken aan optimisme en dankbaarheid. Als tweede kijkt de positieve psychologie naar positieve eigenschappen van mensen, namelijk naar hun krachten en hun deugden. Hier is in de filosofie veel over geschreven, maar in de psychologie is dat volgens Seligman en Csikszentmihalyi nog maar weinig aan de orde geweest. Hierbij gaat het bijvoorbeeld om moed en doorzettingsvermogen. Als derde richt de positieve psychologie zich op positieve instituties en gemeenschappen en hun werking op menselijk leven. Een voorbeeld hiervan is organisaties of samenlevingen waar hoog gescoord wordt op geluk.

Al deze drie uitgangspunten hebben invloed op mensen en hun welzijn. De positieve psychologie gaat ervan uit dat men meer grip krijgt op de werkelijkheid als men meer zicht heeft op de invloed die deze gebieden uitoefenen. En hoe meer grip men heeft hoe meer men de werkelijkheid om zich heen kan vormen naar een positievere werkelijkheid voor mensen.

Omtrent de haalbaarheid van het verbeteren van het leven is de positieve psychologie optimistisch. Vanuit dat optimisme heeft de positieve psychologie zichzelf een aantal doelen gesteld:

Ten eerste wil men een systeem ontwikkelen voor de taxatie van psychische gezondheid. Een soort ‘gezonde’ tegenhanger van DSM⁷. Met de creatie van een positieve tegenhanger van DSM krijgt men een belangrijk instrument in handen om de positieve aspecten van de psyche in kaart te brengen. Een groot voordeel hiervan zou zijn dat het duidelijk wordt voor iedereen waar je het over hebt bij het noemen van termen als optimisme. Voordat DSM bestond waren psychologen en psychiaters het onderling vaak niet eens over bijvoorbeeld wanneer iets een psychose kan worden genoemd. Dat gaf problemen bij bijeenkomsten waar men over een bepaalde ziektebeeld wilde praten. Met het ontstaan van DSM is er meer eenheid over het gebruik van termen in het veld. Ook voor de positieve psychologie zou zo’n instrument volgens Seligman welkom zijn. Men zou in de positieve psychologie een gezamenlijke lijn kunnen trekken en helderder met elkaar kunnen praten, discussiëren en onderzoeksresultaten vergelijken op het gebied van positieve menselijke eigenschappen (Seligman, 2002). Het verschil van mening over de aard en daarmee ook de definitie van optimisme kan bijvoorbeeld het discours over zo’n thema bemoeilijken. Momenteel is er over de aard van optimisme onenigheid in de psychologie. Soms wordt optimisme benaderd als uiterste op een schaal van optimisme naar pessimisme, soms wordt optimisme als losstaand gezien van

⁷ Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

pessimisme. Wanneer deze eigenschappen als losstaand worden gezien, kun je dus zowel hoog scoren op de optimisme zowel als op de pessimisme schaal. Wanneer men optimisme en pessimisme als polariteiten van een eigenschap definieert, kan men niet op beide hoog scoren. Dit probleem zou verholpen kunnen worden door het in het leven roepen van een positieve DSM: al blijft er discussie mogelijk over de aard van menselijke eigenschappen, men kan in ieder geval afspraken maken over het gebruik van bepaalde termen.

Naast het in kaart brengen en verduidelijken van termen en positieve eigenschappen van mensen, streeft de positieve psychologie er ten tweede naar om daadwerkelijk iets te veranderen in de ervaren mate van welzijn van mensen. Positieve psychologie wil de gelukservaring van mensen bevorderen. Ze wil de krachten en deugden van mensen stimuleren en bevorderen, daar deze ervoor zorgen dat mensen meer geluk ervaren. Positieve psychologie wil een geëngageerde wetenschap zijn. Ze wil praktisch toepasbaar zijn, ze wil iets bieden waar men wat aan heeft. Om deze reden is de Master of Applied Positive Psychology opgezet aan Penn, een master studie met als doelgroep hulpverleners die met mensen willen werken vanuit een gerichtheid op positieve aspecten.

Als laatste wil de positieve psychologie dat de uitkomsten van onderzoeken uit de positieve psychologie kunnen worden toegepast in de levensloop van mensen. Hiervoor wil ze zicht krijgen op de manier waarop verschillende te onderzoeken aspecten invloed hebben op onze levensloop en hoe die levensloop samenhangt met de huidige werkelijkheid (Seligman 2002). Als bijvoorbeeld in beeld gebracht is hoe mensen deugden en krachten ontwikkelen, kan de positieve psychologie met die informatie bouwen aan methodes die zich richten op het bevorderen van de ontwikkeling van krachten en deugden, rekening houdend met de menselijke levensloop. Een voorbeeld hiervan is dat in de hulpverlening 'slachtoffers' van misbruik worden benaderd als 'overlevers'. Hiermee vergroot men de kans dat iemand in zijn of haar kracht komt te staan naar aanleiding van zo'n gebeurtenis. Dit heeft gevolgen voor de levensloop na die gebeurtenis.

Niet alleen met het oog op hulpverlening, ook in bijvoorbeeld de scholing van de jeugd kun je denken aan de toepassing van kennis van de levensloop. Zo kan er bijvoorbeeld een periode zijn waarin opgroeiende kinderen extra vatbaar zijn voor de invloed van bevestiging of extra openstaan voor aandacht voor bepaalde onderwerpen zoals optimisme.

Een ander voorbeeld is de ouderenzorg, waarbinnen het belangrijker is om aandacht te richten op positief ervaren van het verleden dan om bezig te zijn met het stimuleren van nieuwe vaardigheden vanuit de aanname dat ze daarin tekort schieten.

Door het streven naar verbetering van menselijk welbevinden en geluksbeleving en ook door het streven om positiviteit te stimuleren in de wereld, is positieve psychologie een normatieve wetenschap. Maar allereerst wil de positieve psychologie een empirische wetenschap zijn. Ze wil een wetenschap zijn die haar theorie baseert op herhaalbaar en meetbaar empirisch onderzoek. Men gaat uit van de mogelijkheid en wenselijkheid van een accumulerende database aan feitenkennis omtrent het menselijk leven (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Daar men binnen de positieve psychologie de eis van meetbaarheid en herhaalbaarheid stelt, wordt met betrekking tot onderzoek voornamelijk gekozen voor een experimentele setting in tegenstelling tot 'real life research' (Keyes & Haidt red. 2003). Seligman heeft een vrij strakke benadering van wat wetenschappelijk is. Om voor wetenschappelijk door te kunnen gaan, stelt de positieve psychologie de eis van herhaalbaarheid en meetbaarheid aan onderzoek. Daarnaast moet de te onderzoeken groep groot genoeg zijn in verband met de validiteit van de conclusies. In de positieve psychologie doet men onderzoek naar groepen, niet naar individuen. Zo wordt er bijvoorbeeld gekeken naar statistische verschillen van groepen getrouwde en ongetrouwde mensen om te achterhalen wat de invloed is van getrouwd zijn op de geluksbeleving. Positieve psychologie gaat op zoek naar statistische werkelijkheden. Hiermee komt ze tot conclusies die informatie verschaffen op algemeen niveau, zoals de vondst dat getrouwde mensen gelukkiger zijn dan ongetrouwde mensen, en ongetrouwde mensen gelukkiger dan gescheiden mensen (Seligman, 2002). De richtlijnen op methodologisch vlak van de positieve psychologie en de cognitieve psychologie komen overeen.

1.1.3 Mensbeeld van de positieve psychologie.

Ik wil in mijn scriptie aandacht besteden aan de mensbeelden die voorkomen in de positieve psychologie omdat ik vind dat het mensbeeld dat wetenschappers erop na houden bepalend is voor hun theorievorming. Het mensbeeld bepaalt de mogelijkheden en de reikwijdte van een theorie, de manier waarop informatie verkregen uit onderzoeken wordt geïnterpreteerd, alsmede de manier van onderzoek doen. Het mensbeeld is een fundamenteel onderdeel van elke theorie die over mensen gaat.

Voor de analyse van mensbeelden in deze scriptie zal ik gebruik maken van de indeling van mensbeelden zoals Hjelle en Ziegler die hebben ontwikkeld (1981). Zij plaatsen mensbeelden uit verschillende psychologische theorieën op een aantal assen met een continue schaal. Van de assen die Hjelle en Ziegler onderscheiden, gebruik ik voor mijn analyse de volgende:

De as rationaliteit/irrationaliteit behandelt de mate waarin redelijkheid en argumentatie in staat zijn ons gedrag te beïnvloeden. Een theorie die ervan uitgaat dat mensen in staat zijn hun handelen bewust te beïnvloeden aan de hand van redelijkheid en argumentatie, staat aan de kant van de rationaliteit. Een theorie die ervan uitgaat dat gedrag beïnvloed wordt door onbewuste processen en emoties, staat aan de kant van de irrationaliteit.

De as vrijheid/determinisme gaat over de mate waarin mensen in staat zijn om aan de hand van bewuste processen keuzes te maken in hun gedrag. Wanneer een theorie ervan uitgaat dat mensen hun gedrag kunnen kiezen, staat die theorie aan de kant van de vrijheid. Wanneer een theorie ervan uitgaat dat gedrag bepaald wordt door oorzaken buiten de invloedssfeer van mensen, staat die theorie aan de kant van het determinisme.

De holisme/elementalisme as gaat over de vraag of je menselijk gedrag kunt begrijpen wanneer je naar elementen van de mens kijkt, onafhankelijk van de rest (elementalisme), of alleen wanneer je mensen bekijkt als totalen entiteiten (holisme). Vanuit het elementalisme beredeneerd is het zinvol om te kijken naar één element, vanuit het holisme is dat niet het geval en moeten mensen begrepen worden in hun totaliteit. Hierbij dient opgemerkt te worden dat holisme als streven moet worden begrepen, het is onmogelijk om de gehele mens in het vizier te hebben. Holisme streeft naar een zo veelomvattend mogelijke blik (zie ook Mooren, 1989 noot 28 p. 88).

De as die de menselijke motivatie behandelt is de as homeostasis/heterostasis. Wanneer een theorie ervan uitgaat dat mensen gemotiveerd worden door hun behoefte om spanning te reduceren, staat die theorie aan de kant van homeostasis. Wanneer een theorie ervan uitgaat dat de basis motivatie van mensen gericht is op groei en zelfactualisatie, staat deze aan de kant van heterostasis.

Het subjectiviteit/objectiviteit continuüm geeft aan in hoeverre menselijk gedrag bepaald wordt door subjectieve beleving of door objectieve factoren. Een theorie die aan de kant staat van de objectiviteit zal aannemen dat gedrag te voorspellen is aan de hand van informatie uit de omgeving, terwijl een theorie die aan de kant van de subjectiviteit staat uitgaat van het idee dat je, om gedrag te voorspellen, inzicht nodig hebt in de binnenwereld van mensen. (Hjelle & Ziegler, 1981).

Hieronder leg ik de door mij te bespreken theorieën langs de vijf bovengenoemde assen⁸.

Rationaliteit/irrationaliteit

In de positieve psychologie is de invloed van de cognitieve psychologie merkbaar in het mensbeeld. Een belangrijke overeenkomst tussen cognitieve psychologie en positieve psychologie is het primaat van de invloed van cognitieve processen op emotie en gedrag. De attributie van de wereld om ons heen wordt gezien als de bepalende factor voor ons welbevinden, alsmede de sleutel tot verandering. Veel methodes afkomstig uit de positieve psychologie richten zich op de beïnvloeding van cognitieve processen. Net als in de cognitieve psychotherapie, ligt de sleutel tot verandering in die processen (Corsini red. 1989; Seligman & Gilham, 2000; Seligman 2002). Hierbij wordt uitgegaan van de mogelijkheid van mensen om de betekenis die iemand aan een bepaalde gebeurtenissen toeschrijft bewust te beïnvloeden (Hjelle & Ziegler, 1981). Wanneer iemand onderkent welke betekenis hij aan een gebeurtenis toeschrijft, kan hij die gebeurtenis actief een andere betekenis geven. Door de verandering van de betekenis, verandert de kwaliteit van de beleving van die gebeurtenis (Seligman, 2002). Zo kan iemand die afgewezen wordt voor een baan bij zichzelf de automatische gedachte ‘ik wordt nooit aangenomen, want ik heb geen ervaring’ onderkennen en die gedachte vervangen door te bedenken dat een afwijzing niet betekent dat hij *nooit* een baan zal krijgen. Het zal makkelijker zijn om zich voor de volgende keer goed voor te bereiden wanneer iemand gelooft dat er meerdere kansen zijn. Het uitgaan van deze mogelijkheid van mensen wijst op een grote mate van rationaliteit in het mensbeeld, zoals geformuleerd door Hjelle en Ziegler. Deze rationaliteit hangt samen met een grote mate van vrijheid. Hiermee slaan we een brug naar de volgende te behandelen as, namelijk vrijheid/determinisme.

Vrijheid/determinisme

Bij het onderzoek van Nakamura en Csikszentmihalyi naar creativiteit, ontdekten zij dat de motivatie van mensen om met een bepaald onderwerp bezig te gaan, weliswaar voort kan komen uit een bedreiging, maar dat de motivatie van mensen om ergens mee bezig te blijven vaak om het plezier van het bezig zijn met de activiteit zelf te doen is. Met de toevoeging van de inherente waarde van het doen van een activiteit voegt de positieve psychologie een

⁸ Hjelle en Ziegler gebruiken naast deze assen ook de assen constitutionalisme/*environmentalism*, veranderbaarheid/onveranderbaarheid, pro-activiteit/reactiviteit, kenbaarheid/onkenbaarheid. Deze assen gebruik ik niet vanwege mijn inschatting dat deze niet kenmerkend voor het mensbeeld van de positieve psychologie.

volgens hen essentiële dimensie toe aan het begrijpen van mensen⁹. Over motivatie schrijven Nakamura en Csikszentmihalyi: ‘*Clearly, human behavior includes both positive and negative aspects, and what is important is to be open to the reality of both.*’ (Aspinwall & Staudinger red. p. 268). Zo kan het bijvoorbeeld volgens hen zijn dat iemand medisch onderzoeker wordt omdat zijn vader is overleden aan een ziekte. Het individu schrijft de oorzaak van het overlijden toe aan beperkte medische kennis en werkt hieraan door in het vak te gaan. Maar de motivatie waardoor die persoon daar mee bezig blijft, is vaak het plezier en de voldoening van de uitdaging die iemand er in vindt. De positieve psychologie zet zich hiermee af tegen het deficiëntiemodel, zoals Seligman het volgens hem gangbare model van motivatie noemt, en noemt het eigen model het *krachtmodel*. Het model gaat ervan uit dat er zin te halen valt uit het bezig zijn met motiverende activiteit (Aspinwall & Staudinger red. 2003 p. 262; Seligman, 2002). Ook dit hangt samen met de vrijheid die mensen hebben om hun leven vorm te geven zoals ze dat willen. Op de vrijheid/determinisme als zoals geformuleerd bij Hjelte en Ziegler staat positieve psychologie aan de kant van de vrijheid. Volgens de positieve psychologie heeft een persoon de mogelijkheid om bijvoorbeeld haar attitude verstrekkend te veranderen in een meer wenselijke richting. Toch speelt gedetermineerdheid een rol. Zo zijn mensen volgens de positieve psychologie wel vrij in hun cognities, maar zijn mensen wel afhankelijk van de aanwezigheid van bepaalde persoonlijke kwaliteiten die gedetermineerd zijn (Seligman, 2002).

Holisme/elementalisme

Op de as holisme/elementalisme zit de positieve psychologie aan de kant van het elementalisme. Vanwege de gerichtheid in de positieve psychologie op voornamelijk cognitieve aspecten van mensen, valt de stroming onder het elementalisme (Hjelte & Zielger, 1981).

Homeostasis/heterostasis

De positieve psychologie heeft een naar eigen zeggen nieuwe visie op de motivatie van mensen. In de psychologie is het volgens Seligman gangbaar om motivatie te zien als iets dat voortkomt uit een diepe duistere drift, aan banden gelegd door socialisatie (Seligman 2002). De positieve psychologie stelt hier een even wezenlijke motivatie van mensen naast, namelijk dat mensen behoefte hebben aan een zinvolle bestemming van hun leven. Zo stellen

⁹ Volgens de positieve psychologie is deze dimensie nieuw. Bij Bühler & Allen echter vinden we dat dit in de humanistische psychologie al veel eerder is behandeld door onder andere Maslow en May (1972 p. 46 – 50).

Nakamura en Csikszentmihalyi het volgende: *'involvement with a domain of activity is viewed as a route to engagement and a legitimate pathway to an increased sense of self-worth.'* (Aspinwall & Staudinger red. 2003 p. 266). Het hebben van een zinvolle bestemming is volgens de positieve psychologie niet slechts een manier om een bedreiging te proberen te overwinnen, maar is inherent waardevol voor mensen. Op de homeostasis/heterostasis staat de positieve psychologie op de heterostasis kant. Deze dimensie gaat over of mensen zijn gemotiveerd in hun leven om spanningen te verminderen (homostasis) of dat mensen ook gemotiveerd zijn door groei (heterostasis). Dit heeft een grote overeenkomst met de humanistische psychologie, waar ik op terug zal komen in paragraaf 3.1 (Hjelle & Ziegler, 1981).

Objectiviteit/subjectiviteit

Op de as objectiviteit/subjectiviteit is de positieve psychologie te vinden aan de kant van de subjectiviteit. De subjectieve wereld wordt gezien als bepalend voor de betekenis die toegekend wordt aan gebeurtenissen, en zal dus ook bepalend zijn voor de gedragsmatige reactie die op die gebeurtenis volgt. In de positieve psychologie speelt attributie en cognitieve verwerking een grote rol. Hierdoor kun je gedrag niet voorspellen uit objectieve informatie (Hjelle & Ziegler, 1981).

1.2 Humanistische psychologie

1.2.1 Schets van de humanistische psychologie

Humanistische psychologie is een stroming die ontstaan is op initiatief van Maslow in de jaren vijftig. Hij wilde een alternatief bieden in de psychologie voor de twee bestaande hoofdrichtingen toentertijd, namelijk behaviorisme en psychoanalyse. Humanistische psychologie wordt ook wel de psychologie van de derde weg genoemd. In 1971 werd humanistische psychologie erkend door de American Psychologist Association.

De humanistische psychologie heeft wortels in het existentialisme (Bühler & Allen, 1975; Hjelle & Ziegler, 1981). De aandacht gaat vooral uit naar uitgesproken menselijke hoedanigheden zoals keuzes maken, waardebeoordeling, zelfverwerkelijking. Het vernieuwende van de humanistische psychologie was vooral de gerichtheid op groei en zinvolheid en daarmee biedt ze een positief model van de mens aan. Mensen worden gezien als levend in

een context waarin men zich aan dient te passen. Deze aanpassing aan de omgeving maakt dat mensen afraak van hun eigen menselijke hoedanigheid. De wensen die de omgeving aan mensen stelt en die mensen zelf hebben kan problematisch zijn. Bühler en Allen schrijven hierover: “*We bedoelen het conflict tussen de behaaglijke veilige zelfaanpassing aan de bestaande levensomstandigheden en de gedurfde creatieve worstelingen.*” (Bühler & Allen 1975 p. 61).

Humanistische psychologie is nauw verbonden aan humanistische ethiek. De humanistische psychologie streeft niet naar een zo objectief mogelijke kennis. Sterker nog, een van de dingen waar humanistische psychologie voor staat, is dat het menselijk leven zich op het subjectieve niveau af speelt en dat dat ook zijn waarde heeft. Zinvolheid wordt namelijk als belangrijk gezien en volgens humanistische psychologen is die zinvolheid te vinden in de subjectieve beleving. Hierover schrijven Bühler & Allen: “*We kunnen veilig zeggen dat de buitengewone rol die waarden, doeleinden en overtuigingen spelen in het menselijk leven erkend wordt door alle humanistische psychologen.*” (Bühler & Allen, 1975 p. 63).

Hiermee heeft de humanistische psychologie een normatief karakter. Zelfverwerkelijking gaat uit van het idee dat mensen een meer eigen, betere staat van zijn kunnen bereiken. De humanistische psychologie zet een norm neer en probeert de slag te maken naar een maatschappelijk rol voor de psychologie, namelijk mensen helpen om zichzelf te verwerkelijken. Het proces van zelfverwerkelijking wordt *becoming* genoemd. Het jezelf niet verwerkelijken, of het geen verantwoordelijkheid nemen voor je leven wordt door de humanistische psychologie als een gemiste kans gezien. “*...people who refuse to become have refused to grow; they have denied themselves the full possibilities of human existence. Humanistically speaking, this is a tragedy and a distortion of what human beings can be...*” (Hjelle & Ziegler, 1981 p. 365). Humanistische psychologie heeft begrip voor het feit dat het moeilijk is verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen leven en vrij te zijn. Toch is het de enige manier om een goed leven te leiden, want er gaat niets boven ervaring en iedereen dient zijn ervaring op te doen (Hjelle & Ziegler, 1981).

Zelf-actualisatie neemt bij humanistische psychologie een centrale rol in. De omstandigheden in de maatschappij zijn volgens de humanistische psychologie niet bevorderlijk voor zelf-actualisatie. Dat is de reden dat zo weinig mensen dit bereiken, of hiermee bezig zijn. Dat is jammer, want de tendens tot zelf-actualisatie zit wel in de natuur van mensen (Hjelle en

Ziegler, 1981): *“The organism has one basic tendency and striving – to actualize, maintain, and enhance the experiencing organism.”* (Raskin & Rogers in Corsini & Wedding, red. 1989 p. 166).

Naast zelf-actualisatie neemt ook de ontologische ervaring een centrale rol in bij humanistische psychologie. De ontologische ervaring is de ervaring van ‘ik-ben’. Deze ervaring is voor mensen een basale ervaring waarop ze hun leven kunnen bouwen. Het is ook de ervaring waardoor mensen hun leven in de hand nemen en verantwoordelijkheid nemen voor hun eigen leven. Deze ervaring op existentieel gebied kan de bron zijn van motivatie (Corsini & Wedding, red. 1989).

1.2.2 Uitgangspunten en stellingen

Een centrale stelling van de humanistische psychologie is dat mensen op basis van hun mens zijn met elkaar verbonden zijn. Verbondenheid is ook in het humanisme een centrale notie. Van Praag zegt hierover het volgende: *“Nu hebben we gezien, dat mensen geacht worden met elkaar aan de wereld ontsproten te zijn. Daarin ligt al hun verbondenheid besloten. Ze zijn met elkaar in de wereld, en zijn voor hun ontplooiing op elkaar aangewezen. De enkeling ontdekt zichzelf aan de ander; hij wordt ook zichzelf door de ander.”* (Van Praag, 1978 p. 89-90).

Het belang van verbondenheid is terug te vinden in de therapeutische relatie. Ondanks grote verschillen in therapeutische methodes, erkennen alle humanistische methodes het belang van de benadering van persoon tot persoon, de invloed van de persoonlijkheid van de therapeut en de wederkerigheid van de therapeutische relatie (Bühler & Allen, 1975).

Daarnaast worden mensen gezien als uniek. Niemand leeft hetzelfde leven als een ander of is hetzelfde als een ander. Vanwege dit tweede uitgangspunt, leggen humanistische therapeutische methoden de nadruk op de subjectieve ervaring (Carver & Scheier, 1996).

Het primaat ligt voor de humanistische psychologie bij de betekenis die de ervarende persoon aan iets toekent. Dit betekent voor de theorie dat zij recht moet doen aan de menselijke ervaring. Waar dat niet het geval is, is er dus iets mis met de theorie. Dit komt naar voren zowel in therapie als in theorie. De cliënt heeft de vrijheid om dingen te laten liggen waar hij of zij zich niet in kan vinden en is eindverantwoordelijk voor zijn groeiproces, niet de therapeut. In de theorie van de humanistische psychologie is principieel ruimte voor mensen om op te pakken wat bruikbaar is en te laten liggen waar iemand niets mee kan (Bühler &

Allen, 1975). Abraham Maslow, een van de invloedrijkste humanistische psycholoog, gaf aan dat er geen vervanging mogelijk is voor ervaring en dat ervaring primair zou moeten zijn voor mensen (Hjelle & Ziegler, 1981).

In de humanistische psychologie ligt de nadruk op de fenomenologische ervaring, de wijze waarop mensen de wereld ervaren. Om de wereld waarin iemand leeft te begrijpen moeten we haar binnenwereld begrijpen. De manier waarop men in de wereld is, is afhankelijk van de manier waarop men de omgeving waarneemt en attributeert. Belangrijk daarin is ook het gebruik dat mensen maken van symbolen. Door het gebruik van symbolen kunnen mensen het huidige moment overstijgen. Zo kunnen we ons 'transporteren' naar het verleden of naar de toekomst, al naar gelang de richting van ons denken. Hierdoor wordt duidelijk dat de mens nooit volledig te begrijpen valt door middel van uitsluitend een beschrijving van de omgeving of het gedrag: de binnenwereld speelt een essentiële rol (Corsini & Wedding, red. 1989).

Bugenthal heeft een aantal stellingen geformuleerd die als fundamentele uitgangspunten van de humanistische psychologie kunnen worden gezien. Hier volgt een letterlijke weergave van deze uitgangspunten zoals ze te vinden zijn in *'Inleiding tot de humanistische psychologie'* van Bühler & Allen:

1. Het fundamentele postulaat is natuurlijk dat het individu de meest verantwoordelijke instantie is in zijn leven, maar dit moet niet worden opgevat als 'een aanbeveling om zich te isoleren of om op onechte wijze met zichzelf bezig te zijn. Wie beweert en aanvaardt dat hij subject is in eigen leven, zet daarmee een noodzakelijke inleidende stap naar een juiste ontmoeting met een andere persoon. Het betekent dat hij verantwoordelijkheid aanvaardt voor zijn eigen handelingen en ervaringen, maar niet dat hij mag doen wat hij wil'.
2. 'Het ideaal voor relaties tussen mensen is wederkerig elkaar zien als persoon, zodat ieder van hen subject is van zijn eigen leven en dat ieder van hen het subject-zijn van de ander erkent'. Bugenthal wijst erop, dat dit de Ik-Gij relatie is van Martin Buber (1958).
3. De humanistische ethiek legt nadruk op een existentieel of hier-en-nu perspectief. Ze zegt nadrukkelijk dat 'men altijd slechts in het tegenwoordige ogenblik leeft'. Het idee van het vitale belang van 'het steeds stromend heden... komt tot uitdrukking als iemand zo goed mogelijk tracht te weten wat hij elk ogenblik ervaart en wat de werkelijke aard is van de situatie waarin hij verkeert'.

4. De humanistische ethiek erkent, dat onprettige emoties ‘zoals pijn, conflict, droefheid, toorn en schuld deel uitmaken van de menselijke ervaring. Ze moeten als zodanig begrepen en zelfs gewaardeerd, niet onderdrukt of verborgen worden’.
- Bugental legt er de nadruk op, dat de uiting van een emotie niet een ‘ontredderde reactie’ is, ‘maar dat ze een ervaren zin in iemands leven symboliseert’.
5. Mensen die de humanistische ethiek zich echt eigen hebben gemaakt, zijn verbonden in het zoeken naar ‘groei bevorderende ervaringen’.
- (Bühler, 1975 p. 74-75).

Humanistische psychologie heeft affiniteit met kwalitatief onderzoek, alsmede met onderzoek met één individu, dus onderzoek met één proefpersoon. Volgens de humanistische psychologie is het onmogelijk om bij dit soort onderzoek te voldoen aan de wetenschappelijke eis van voorspelbaarheid. Omdat elk mens uniek is, gelden onderzoeksresultaten slechts in potentie voor de volgende mens die wordt onderzocht. De resultaten uit kwalitatief onderzoek naar individuen bezitten volgens de humanistische psychologie wel universele geldigheid, omdat de mogelijkheid bestaat dat wat er bij één mens gevonden wordt ook bij andere mensen voorkomt. Hierover citeren Bühler & Allen Shontz als volgt: “*Gebruik maken van een individu – als dit inderdaad representatief is – is uitermate geschikt als onderdeel in een deductief onderzoek (Shontz, 1965), veeleer dan in een inductief, conventioneel onderzoek, waarbij men hypothesen test met groepen.*” (Bühler & Allen, 1975 p. 41). Bestudering van individuele gevallen is een belangrijke methode voor de humanistische psychologie. Deze benadering gaat uit van de mogelijkheid om een representatief individu voor de te onderzoeken populatie te kunnen bepalen, middels welke men belangrijke informatie over de populatie kan winnen. Volgens de humanistische psychologie komt bij dit soort onderzoek een ander deel van de werkelijkheid naar boven dan bij conventioneel onderzoek. Voordelen van dit zogenaamde N=1 onderzoek zijn volgens Chassan en Shontz: “*de kans om alle belangrijke niveaus van de belichte onafhankelijke variabele systematisch te veranderen*”, en “*de kans om alle proefleider-variabelen te behandelen als onderdeel van het onderzoek, want men kan variëren met de proefleiders en met de verschillende gedragingen van dezelfde persoon*” (Bühler & Allen p. 42/43). Volgens Chassan en Shontz steunen deze variabelen de veronderstelling van de intrasubject-variabiliteit¹⁰. Voor harde wetenschappers is deze variabiliteit een hindernis en zij zullen proberen deze invloed tot het minimum te beperken.

¹⁰ Intrasubject-variabiliteit staat voor de invloed die de proefleider en proefpersoon op elkaar hebben tijdens het onderzoek. Men gaat ervan uit dat deze invloed zijn weerslag vindt in de uitkomst van onderzoek.

Voor humanistische onderzoekers is het een gegeven dat interessant is om te onderzoeken. De aandacht hierop vestigen en hiermee variëren is een manier om met herhaalde waarnemingen van dezelfde proefpersoon en verschillende proefleiders een nauwkeuriger resultaat te bereiken dan bij onderzoek naar grote groepen zonder te variëren met proefleiders. Het uitgangspunt van de humanistische psychologie is dat het ingenomen perspectief bij conventioneel onderzoek niet objectief kan zijn en dus eenzijdig is. Door haar opvattingen over onderzoek heeft de humanistische psychologie veel kritiek gekregen over een vermeend gebrek aan wetenschappelijkheid. In dit kader waarschuwen Chassan en Shontz dan ook dat slordige waarneming en introspectie niet voor serieus onderzoek kunnen doorgaan en dat er eisen moeten worden gesteld aan de degelijkheid van onderzoek, juist als het gaat om onderzoek naar individuen. Bühler & Allen citeren Shontz hierover als volgt: *“De intense test van een theoretische bewering is in een individueel geval, mits goed verricht, veel strikter en veeleisender dan het ondervragen van duizend mensen aan de hand van een vragenlijst waarin vragen staan zoals wat ze denken over hun moeder en over insekten ... Elk individu als individu vormt een hele en volledige test van de universele bewering (Shontz 1965, p. 252).”* (Bühler & Allen, 1975 p. 44).

1.2.3 Mensbeeld van de humanistische psychologie

In deze paragraaf maak ik gebruik van vijf assen die Hjelle en Ziegler aandragen om het mensbeeld te positioneren.

Rationaliteit/irrationaliteit

Rogers stelt dat de ware aard van mensen rationeel is. Wanneer de sociale condities het mogelijk maken voor mensen om hun ware aard te volgen, zullen ze zich laten leiden door rationaliteit. Mensen kunnen keuzes maken omtrent hun gedrag, rekening houdend met hun gedachtes en gevoelens. De ware aard van mensen houdt volgens de humanistische psychologie juist in: het maken van keuzes omtrent gedrag. De uitingen in de empirie van wat Rogers irrationaliteit noemt, zoals moord en verkrachting, zijn volgens hem daden die voortkomen uit mensen die op dat moment niet handelen vanuit hun ware aard (Hjelle en Ziegler, 1981). Dit soort gedragingen komen voort uit frustraties van eerdere gevoelens en zijn geen adequate uiting van de binnenwereld. Vanwege de destructieve aard van zulke gedragingen zullen dit soort uitingen zich namelijk tegen het individu zelf keren (Mooren & Abbas, 1976). Het laten leiden door rationaliteit, zoals dat wordt gezien in de humanistische

psychologie, betekent dus: het op een adequate manier omgaan met verschillende factoren in de binnenwereld. Er is volgens de humanistische psychologie een grote mate van samenhang tussen groei, wat Hjelle en Ziegler heterostasis noemen, vrijheid en rationaliteit (Hjelle & Ziegler, 1981, Bühler & Allen, 1975).

Vrijheid/determinisme

In de humanistische psychologie gaat men volgens Bühler & Allen uit van vier fundamentele neigingen van de mens. Ten eerste “*de neiging om te streven naar persoonlijke voldoening in sex, liefde en ego-erkenning*”, ten tweede “*de neiging tot zelfbeperkende aanpassing om zich aan te sluiten, erbij te horen en veiligheid te verkrijgen*”, ten derde “*de neiging tot zelfexpressie en creativiteit*”, en tot slot “*de neiging tot integratie of handhaving van orde.*” (Bühler & Allen, 1975 p. 50).

Hieruit blijkt ook dat de groeibehoefte van mensen in hun natuur zit alsmede de mogelijkheid om die groei waar te maken. Op de as van veranderbaarheid van Hjelle en Ziegler staat de humanistische psychologie aan de kant van het veranderlijke. In de humanistische psychologie wordt vaak gesproken van menselijke dynamiek, wat weergeeft dat de menselijke wereld en haar persoon aan verandering onderhevig is. De nadruk ligt op het *worden* van de mens, wat aangeeft dat mensen aan ontwikkeling onderhevig zijn (Corsini & Wedding, red. 1981).

Dit impliceert een enorme mate van vrijheid, hetgeen hun positie kenmerkt op de door Hjelle en Ziegler geformuleerde as van vrijheid/determinisme. Mensen zijn in belangrijke mate in staat om te kiezen wie ze willen zijn en om de keuzes te maken die leiden tot het door henzelf gestelde doel (Bühler & Allen, 1975, Hjelle & Ziegler, 1981 Carver & Scheier, 1996). Ter illustratie volgt een citaat uit een hoofdstuk over de psychologie van Carl Rogers, een van de meest invloedrijke humanistisch psychologen: “*The choices that an individual makes, much as in existential philosophy, help to create in turn the person he or she becomes. For Rogers, then, people are to some extent architects of themselves.*” (Hjelle & Ziegler, 1981 p. 418).

Holisme/elementalisme

De humanistische psychologie hecht belang aan het zien van de mens in zijn geheel. Allport stelt bijvoorbeeld dat de humanistische psychologie de mens in zijn levensloop moet zien om een goed beeld te krijgen. Omdat iedereen een rode draad in haar leven heeft is het van belang om de levensloop te betrekken bij de studie van de mens. Hiermee adopteert de humanistische psychologie een holistisch mensbeeld. Op de as holisme/elementalisme van Hjelle & Ziegler

vinden we de humanistische psychologie dus aan de kant van het holisme. De humanistische psychologie zal dus geen uitspraken doen over mensen aan de hand van elementen van mensen, maar zal voor het doen van uitspraken over mensen zoveel mogelijk rekening houden met de gehele mens en haar levensloop (Bühler & Allen, 1975, Hjelle & Zielger, 1981).

Homostasis/heterostasis

Humanistische psychologie is te vinden aan de kant van heterostasis. Een belangrijk kenmerk van de humanistische psychologie is dat ze uitgaat van een door positiviteit gestuurde motivatie. Volgens de humanistische psychologie is de mens in staat zichzelf vorm te geven en in staat verantwoordelijkheid te nemen voor haar leven. De mens wordt gezien als actief en doelgericht. De mens is betrokken bij haar eigen levenservaring. Het is belangrijk dat mensen zichzelf actualiseren. Bühler & Allen spreken zelfs van het 'humanistisch geweten' dat op kan spelen. Over een voorbeeld van een vrouw die zich schuldig voelt over haar losbandige levensstijl zeggen ze het volgende: *'Het verontruste geweten van deze vrouw is niet wat Freud bedoelde met zijn superego, dat de moraalcode van de maatschappij vertegenwoordigt. Ze is verontrust door wat we tegenwoordig het humanistisch geweten noemen, haar besef dat ze haar innerlijke zelf niet ontwikkelt, daar ze haar beste mogelijkheden tot zelfverwerkelijking geen kans geeft.'* (Bühler & Allen, 1975 p. 61). Het belang van zelfactualisatie wordt duidelijk aan de hand van een citaat dat Hjelle en Ziegler aanhalen van Maslow (1970, p. 46): *'A musician must make music, an artist must paint, a poet must write, if he is to be at peace with himself. What a man can be, he must be. He must be true to his own nature'* (Hjelle & Ziegler, 1981, p. 373). Hiermee laat de humanistische psychologie het belang van de intentionele en creatieve aspecten van de mens zien (Bühler & Allen, 1975, Hjelle & Ziegler, 1981).

Subjectiviteit/objectiviteit

Humanistische psychologie bevindt zich aan de kant van de subjectiviteit. De stroming gaat uit van het primaat van de subjectieve ervaring, waaruit volgt dat het gedrag van de mens begrepen dient te worden via de ervaring van die mens. In de humanistische psychologie gelooft men daarom niet in de relevantie van onderzoek met dieren voor kennis omtrent de psyche van de mens, wat in het behaviorisme wel gebeurt. Vanwege het primaat van de subjectieve ervaring beschouwt de humanistische psychologie mensen als fundamenteel verschillend van dieren (Hjelle & Ziegler, 1981). Een onderzoek zoals Seligman heeft gedaan

naar hulpeloosheid bij honden (zie p. 23) zal in de humanistische psychologie dan ook niet voorkomen.

1.3 Verhouding tussen de positieve psychologie en de humanistische psychologie

1.3.1 Belangrijke overeenkomsten tussen de humanistische psychologie en de positieve psychologie

Beide stromingen houden zich bezig met gezond menselijk functioneren in tegenstelling tot pathologie. Ze zetten zich af tegen de bestaande psychologie die zich, volgens hen, te veel richt op pathologie. De gerichtheid van de bestaande psychologie levert een beperkte visie op mensen op. Beide stromingen stellen dat er winst te halen valt door mensen vanuit een gezondheidsmodel te benaderen. Daarnaast zien ze de noodzaak van een gezondheidsmodel voor de psychologie als geheel om de menselijke conditie beter te kunnen begrijpen.

De tweede overeenkomst is de normativiteit van beide stromingen. De stromingen willen geen wetenschap zijn die zich beperkt tot beschrijven, ze willen iets toevoegen waar mensen hun voordeel mee kunnen doen. De humanistische psychologie en de positieve psychologie hebben beiden uitgesproken ideeën over wat goed is voor mensen. Ze zijn geëngageerde stromingen die zich niet willen beperken tot objectieve wetenschap.

De derde overeenkomst is dat beide stromingen naar het optimaliseren van mensenlevens streven. Volgens de positieve psychologie gaat het bij optimaliseren om een streven naar zoveel mogelijk geluk, volgens de humanistische psychologie is een optimale toestand te bereiken door middel van zelfverwerkelijking. Beide stromingen geloven in de zinvolheid van verbetering.

Als vierde overeenkomst delen de stromingen de visie op motivatie. Beide zetten zich af tegen het deficiëntiemodel van motivatie (zie p. 14) en nemen als uitgangspunt dat mensen gericht zijn op groei.

1.3.2 Belangrijke verschillen tussen de humanistische psychologie en de positieve psychologie

Het belangrijkste verschil is het mensbeeld van de twee stromingen. Het mensbeeld ligt ten grondslag aan de methode en aan de theorie van beide. Ook al is het mensbeeld van beide stromingen positief te noemen, de mensbeelden verschillen in sterke mate. De humanistische psychologie gaat uit van een holistisch mensbeeld, en van de uniciteit van het individu. Ook worden mensen in hun complexiteit gezien, en wordt er niet perse vanuit gegaan dat één bepaalde aanpak voor iedereen kan werken. Dit botst met de manier waarop in de positieve psychologie oefeningen en test worden aangeboden. Bij de positieve psychologie wordt geen ruimte gelaten voor de mogelijkheid dat de aanpak niet bij jou aansluit.

Hiermee komt meteen het verschil naar voren in de visie op verantwoordelijkheid van mensen. In de humanistische psychologie wordt ervan uitgegaan dat mensen in laatste instantie verantwoordelijk zijn voor hun leven, waarmee ze ook degene zijn die bepalen of een bepaalde oefening van waarde is voor zichzelf of niet.

Bij de positieve psychologie wordt veel meer uitgegaan van een werkende aanpak. Wanneer iemand bijvoorbeeld optimistischer wil worden, kan men zich aan de hand van verschillende oefeningen hierin trainen. De positieve psychologie biedt een aanpak aan die gepresenteerd wordt als een effectieve manier om het beoogde doel te bereiken. Er wordt geen ruimte geboden om de werkzaamheid van de aanpak in twijfel te trekken. De manier waarop de aanpak wordt gepresenteerd wekt de indruk dat wanneer de geboden aanpak voor iemand niet werkt, die persoon iets verkeerd doet. Op deze manier komt de verantwoordelijkheid voor het slagen van een bepaalde aanpak volledig bij het individu te liggen.

Cognitivismen, waar positieve psychologie onder valt, gaat uit van interactie persoon-omgeving, waarbij situationele factoren voor een belangrijk gedeelte bepalend zijn voor wat een individu denkt doet of ervaart. Hierdoor is de cognitieve psychologie veel meer gericht op het scheppen van de juiste condities voor het ontstaan van geluk en minder op het mobiliseren van mensen om verantwoordelijkheid voor het eigen leven op zich te nemen. Dit heeft consequenties voor de gerichtheid van de aanpak die bij een bepaalde stroming hoort. De positieve psychologie richt zich op wat werkt. De humanistische psychologie richt zich op wat bij iemand past. Hiermee neemt de humanistische psychologie de vraag serieus waaraan iemand zich wil verbinden. Dit is een vraag die vooraf gaat aan de vraag naar de werkzaamheid van een aanpak, omdat de werkzaamheid afhangt van de motivatie die iemand heeft om die weg te bewandelen.

Een belangrijk verschil tussen de twee stromingen is de methodologie. Positieve psychologie hecht veel belang aan empirische wetenschappelijke kennis, verkregen door middel van reductionistische kwantitatieve analyse (Taylor, 2001 p. 17). Daartegenover staat de humanistische wetenschap die er een holistisch mensbeeld opnahoudt en ervan uitgaat dat de mens alleen recht gedaan wordt via die benadering (Resnick et al. 2001 p. 77). Ook gaat zij uit van het primaat van de ervaring boven abstracte waarheden, uniciteit in samenhang met universaliteit en descriptieve, kwalitatieve onderzoeksmethoden (Stella Resnick et al. 2001, Hjelle & Ziegler). Op dit punt botsen de benaderingen met elkaar: onderzoeken uit de positieve psychologie zijn te reductionistisch voor de humanistische psychologen en de onderzoeken van humanistische psychologen zijn te weinig feitelijk voor de positieve psychologie. Dit punt wordt als volgt aangehaald op Wikipedia: *“Scientifically, the humanistic field views the usage of quantitative methods in the study of the human mind and behaviour as misguided. This is in direct contrast to cognitivism (which aims to apply the scientific method to the study of psychology), an approach of which humanistic psychology has been strongly critical. Instead, the discipline stresses a phenomenological view of human experience, seeking to understand human beings and their behavior by conducting qualitative research.”* (www.wikipedia.org/wiki/Humanistic_psychology) De positieve psychologie onderschrijft juist het belang van het ‘toepassen van de wetenschappelijke methode op het psychologisch onderzoek’. Humanistische psychologie haalt haar wetenschappelijke validiteit uit een andere, niet minder wetenschappelijke methode, namelijk kwalitatief onderzoek.

Een ander verschil is de aandacht voor het geestelijk leven. Als je geestelijk definieert als hoe mensen over zichzelf, de wereld en hun leven nadenken (Ten Have, 1979), moet je constateren dat het hele gebied bij de positieve psychologie vrijwel non-existent is. In de positieve psychologie kom ik geen verwijzingen tegen naar de rol van reflectie op bestaansvragen, waar in de humanistische psychologie wel aandacht voor is. Bijvoorbeeld het denken over leven en dood en de betekenis daarvan voor iemand. In de humanistische psychologie krijgt deze betekenis inherente aandacht. Bij de positieve psychologie kijkt men veel meer naar de functionaliteit van dat soort gedachtes voor geluk. Het verschil in aandacht voor het geestelijk leven is een essentieel verschil tussen beide stromingen.

1.4 Waardering van de positieve psychologie

1.4.1 Kracht van positieve psychologie

De positieve psychologie voegt waardevolle kennis toe aan de psychologie omtrent de positieve aspecten van het menselijk leven. Door de gerichtheid op positiviteit in haar onderzoek richt zij hernieuwde aandacht op de mogelijkheden van mensen om hun leven te verbeteren door meer geluk te ervaren. Ik vind het waardevol om het wetenschappelijk inzicht in de menselijke conditie te vergroten vanuit mijn visie dat het inherent waardevol is om de menselijke conditie te verbeteren. Het gemankeerde mensbeeld dat voortkomt uit de pathologische gerichtheid van de gangbare psychologie doet mijns inziens geen recht aan mensen. Mijn visie op en mijn ervaring met mensen maakt dat ik achter de positieve gerichtheid van de positieve psychologie kan staan. Er komen meer aspecten van het menselijk bestaan naar voren dan bij de pathologische benadering, bovendien sluiten de aspecten die naar voren komen meer aan bij de beleving van mensen. Het is minstens even waardevol, zo niet waardevoller, om bezig te zijn met positiviteit dan om negativiteit te bestrijden. De gerichtheid op verbeteren en optimaliseren is een wezenlijk aspect van de menselijke conditie en dient in de wetenschap dan ook substantiële aandacht te krijgen.

Positieve psychologie biedt praktische handvaten waar mensen mee aan de slag kunnen. Het biedt mensen de mogelijkheid om aan de hand van oefeningen en methodes meer geluk te ervaren in hun leven. Er is concreet resultaat te behalen. Een voorbeeld hiervan is de website van Seligman, www.authentichappiness.org, waar men testen kan afnemen over de mate van gelukservaring en over welke kenmerkende krachten iemand heeft. De gegevens worden op de site bewaard. Men kan later terugkomen om te kijken of er een ontwikkeling heeft plaats gevonden, bijvoorbeeld aan de hand van het doen van oefeningen. Het zien van resultaat op deze manier kan mensen mijns inziens motiveren om door te gaan met het verbeteren van hun leven. Voor mensen die op zoek zijn naar handvaten om hun leven te verbeteren is het prettig om een handleiding te krijgen waar in staat hoe dat verbeteren in zijn werk gaat en dat verbetering ook voor hen bereikbaar is. De stroming spreekt door haar concreetheid sterk aan. Deze aanpak zal voor veel mensen bijzonder waardevol zijn vanwege de laagdrempeligheid. Deze toevoeging aan de bestaande psychologie kan ik erg waarderen.

Het uit de stroming sprekend optimisme over de mogelijkheden om positief resultaat te behalen, kan een inspirerende en meeslepende ervaring zijn. Het is een aansprekende stroming. Ze biedt hoop en perspectief. Ze richt zich op dat waar veel mensen zich graag op willen richten, namelijk vooruitgang en verbetering. Hiermee sluit het aan bij een fundamentele menselijke behoefte om geïnspireerd en geënthousiasmeerd te raken.

1.4.2 Kanttekeningen bij de positieve psychologie

De positieve psychologie ontleent haar inzichten voornamelijk aan de experimentele setting. Experimenten zijn erg waardevol, maar mijns inziens ook beperkt in de toepasbaarheid van de conclusies op mensenlevens. Vanuit de onderzoeksresultaten worden in de positieve psychologie conclusies getrokken over hoe men een goed leven kan leiden. Het probleem is dat de onderzoeken statistische werkelijkheden belichten die worden omgezet in een advies voor individuen. Ik sluit de mogelijkheid niet uit dat men aan de hand van correlatief onderzoek legitieme adviezen kan geven, maar de stelligheid waarmee dat gebeurt in de positieve psychologie is mijns inziens problematisch. Er wordt te weinig ruimte gelaten voor individuele situaties waarbij het standaard advies niet passend is. De bruikbaarheid van statistisch onderzoek beperkt zich mijns inziens vooral tot organisatorisch of maatschappelijk niveau. Kansberekening verliest zijn waarde wanneer men kijkt naar één persoon die één keer leeft. Zo is bijvoorbeeld uit onderzoek gebleken dat getrouwde mensen gelukkiger zijn dan ongetrouwde mensen. Op het moment dat iemand voor een keuze staat om zich wel of niet aan iemand te binden is dat gegeven waardeloos, omdat een individu nooit kan weten of zij bij de meerderheid hoort die gelukkig gaat worden in een huwelijk of bij de minderheid die niet gelukkig wordt van trouwen. Correlatief onderzoek roept meer vragen op dan het beantwoordt. Zowel de eventuele afwezigheid van verborgen factoren alsmede de richting van het causaal verband kan niet met zekerheid worden vastgesteld. Misschien zijn getrouwde mensen wel gelukkiger omdat gelukkige mensen degene zijn die trouwen. Een mooi voorbeeld van de problematische kennis uit correlatief onderzoek is het volgende: Seligman haalt een onderzoek aan naar woede en de uitwerkingen die het op mensen heeft om de woede wel of niet te uiten. In het onderzoek zijn twee groepen. Ze maken beide iets mee dat hen kwaad maakt: de ene groep krijgt de opdracht de woede te uiten, de andere groep krijgt de opdracht de woede in te houden en er niet over te praten. De mensen uit de tweede groep voelen zich beter en hebben een lagere bloeddruk. De slag naar de lange termijn en het effect hiervan op het leven van mensen buiten de experimentele setting wordt gemaakt in

combinatie met de data die voor onderzoek verzameld is over het percentage mensen met stressvolle banen dat een hartaanval kreeg. Degenen die hun boosheid uiten, meer irritatie vertoonden en hun stemmen verhieven, kregen statistisch gezien meer hartaanvallen dan degene die stressvolle banen hadden maar geen agressief gedrag vertoonden (Seligman 2002). Dit is natuurlijk interessante informatie, zeker omdat het een algemeen bestaande assumptie tegensprekt dat mensen hun emoties moeten uiten omdat er anders problemen ontstaan. De beperking van de relevantie van de onderzoeksresultaten ligt mijns inziens in het feit dat niet de complete werkelijkheid is onderzocht. Elk onderzoek is reductionistisch, het gaat er om te erkennen dat de onderzoeksresultaten niet samenvallen met de gehele werkelijkheid. Seligman concludeert uit deze statistieken dat het beter is voor mensen om hun woede niet te uiten. Naar mijn smaak is dat voorbarig. Zulk onderzoek roept vragen op zoals: zijn er ook mensen die een lage bloeddruk hebben en hun woede uiten? Maken uiteenlopende settings waarin of manieren waarop mensen hun woede uiten verschil? Ik kan me voorstellen dat er verschil bestaat tussen het uiten van woede vanuit een doorleefde overtuiging dat er plaats voor die uiting kan zijn, het uiten van woede om te ventileren en het uiten van woede vanuit hoog opgelopen frustratie. Het gevaar bij zulke conclusies is dat de data die verzameld worden een andere factor verhult, zoals het geestelijke dat je niet aan gedrag af kan lezen. Er is een verschil tussen mensen die kiezen om hun woede te uiten en mensen die bijvoorbeeld een wandelend kruidvat zijn. Deze dimensie valt helaas buiten het gezichtsveld van de positieve psychologie.

Omdat in de positieve psychologie weinig aandacht is voor motivatie, maar de lezer wel met enige regelmaat aangespoord wordt om te veranderen, lijkt het erop dat de stroming gelooft in de kracht van overtuiging. Mensen die meer of minder bewust op zoek zijn naar een manier om hun leven te verbeteren, kunnen zeker baat hebben bij de aanpak die aangeboden wordt. Wie op zoek is naar een manier om te verbeteren zal zich laten aanspreken. Iemand die op zoek is naar een manier om te verbeteren heeft al een voortraject afgelegd op het gebied van motivatie voordat zo iemand in aanraking komt met de aanpak van de positieve psychologie. Een individu moet dus wel al aan een aantal voorwaarden voldoen wil zij meekomen met de geboden aanpak. Daarentegen zullen juist de mensen met depressie of hulpeloosheid mijns inziens ook niet in actie komen aan de hand van deze aanpak. Deze mensen zullen blijven hangen in het denken dat ze zulke oefeningen toch niet volhouden, of dat het bij hen niet lukt. (Als zo iemand al kennis neemt van deze aanpak!) Wanneer iemand depressief is, kan die persoon zich geen voorstelling maken van de mogelijkheid dat het leven veranderen kan

(Melges, 1982). Deze mensen zullen in deze benadering dan ook geen heil vinden. De positieve psychologie besteedt mijns inziens onvoldoende aandacht aan motivatie om te veranderen. In de positieve psychologie wordt helaas op een duistere manier omgegaan met motivationele factoren. Er wordt van uitgegaan dat mensen een natuurlijke drang hebben om hun leven te verbeteren. De kennis uit de positieve psychologie lijkt voor de mensen die de benodigde intentie missen niet voldoende om hun leven te verbeteren. Men heeft een zekere mate van bereidheid nodig om zich aan een regime van oefeningen te onderwerpen. Door niet helder om te gaan met motivationele factoren, slaat de positieve psychologie mijns inziens een fundamentele stap over.

De positieve psychologie heeft een mijns inziens te beperkte gerichtheid. Eugene Taylor stelt dat de academische achtergrond van de kopstukken van de positieve psychologie niet over het hoofd gezien kan worden, aangezien dit belangrijke implicaties heeft voor de methodologie. De kopstukken hebben een behavioristische achtergrond. Taylor geeft twee beperkingen aan van deze achtergrond. De eerste is dat het behaviorisme volgens hem uitgaat van de superioriteit van empirische data. De tweede is dat deze wetenschappers geen andere training in epistemologie hebben gehad dan de behavioristische. *'Cognitive psychology has been inordinately shaped by behaviourist epistemology in the kind of experimental psychology that preceded it.'* (Taylor, 2001, p. 16). Daar waar behavioristen alleen uitspraken doen over gedrag, veronderstellen cognitief psychologen over het algemeen dat iemand wèl uitspraken kan doen over interne processen aan de hand van gedragsdata. Door de richtlijnen van de cognitieve psychologie en dus van het behaviorisme te volgen, beperkt de positieve psychologie zich wat betreft mogelijkheden om tot kennis te komen (Taylor, 2001). Hiermee sluit de positieve psychologie zich helaas af voor andere dimensies van het menselijk bestaan.

De positieve psychologie is niet alleen beperkt in haar gerichtheid, maar ook in haar methode. Taylor stelt terecht dat we, om de menselijke conditie te begrijpen, een andere methode nodig hebben dan de Newtoniaanse, waartoe de positieve psychologie zich beperkt. De methode die nodig is, zal niet altijd herhaalbaar, standaardiseerbaar of generaliseerbaar zijn. Dat hoeft ook niet zolang het trekken van conclusies uit onderzoek maar zorgvuldig gebeurt. Door de beperkte manier van onderzoek van de positieve psychologie mist de stroming een wezenlijk stuk inzicht in de menselijke conditie. Positief lijkt, aldus Taylor, de betekenis te hebben van positivistisch, namelijk dat er een wereld is die we kunnen kennen door onze zintuigen te gebruiken, dat gedachtes overeenkomen met de denker en dat gedrag het zichtbare is wat

daarmee samenhangt (Taylor, 2001). De werkelijkheid van de menselijke conditie is een stuk complexer. Dit gegeven roept op tot andere onderzoeksmethodes. Vanuit de achtergrond van de Universiteit voor Humanistiek ligt het voor de hand om te denken aan het toevoegen van kwalitatief onderzoek naar de betekenis die mensen aan hun leven geven of naar de betekenis die gebeurtenissen voor hun hebben op het gebied van positiviteit.

Een heel ander soort commentaar komen we tegen bij Rich zowel als bij Taylor. Volgens hen heeft de positieve psychologie te weinig zicht op het belang van de psychologische geschiedenis. De eerdere ontwikkelingen in de psychologie die zich richten op positiviteit worden teniet gedaan, terwijl er wel degelijk op positiviteit gerichte bijdragen zijn geweest in het verleden. Als oudste voorbeeld noemt Taylor: *Talks to Teachers on Psychology and to Students on some of Life's Ideals* van James uit 1899, een boek over de manier waarop men positiviteit in het leven en in educatie kan brengen. Daarnaast noemt Taylor een reeks humanistisch psychologen die gericht zijn op positiviteit, zoals Maslow, Rogers, May, Bugenthal en Sutich die onmiskenbaar gericht zijn op positiviteit (Taylor, 2001).

Positieve psychologie is te kort door de bocht in haar oordeel over de (on)bruikbaarheid van de eerdere ontwikkelingen in de psychologie. De positieve psychologie laat hiermee een rijke bron aan kennis onberoerd (Rich, 2001). De positieve psychologie doet met haar ontkenning van de connectie met de humanistische psychologie af aan haar geloofwaardigheid.

Behalve empirisch wil de positieve psychologie ook normatief zijn. Ik heb affiniteit met normatieve wetenschap, omdat ik de menselijke conditie niet als waarde vrij zie. Daarmee vind ik het belangrijk om de aanwezige waarden te onderkennen en als sturend te erkennen. Maar wil wetenschap normatief zijn, dan moet zij wel alert blijven dat zij niet arrogant wordt en een bescheiden rol inneemt. De positieve psychologie heeft de neiging om te ver te gaan in haar normativiteit. Rich wijst op het gevaar dat de positieve psychologie moralistisch wordt. De suggestie van moralisme wordt gewekt door haar eenzijdigheid¹¹. Er zijn diverse paden mogelijk naar het goede leven. Het bieden van ruimte aan die pluriformiteit is belangrijk (Rich, 2001). De positieve psychologie ontbeert jammer genoeg die ruimte. Een voorbeeld van moralisme is het project waarin gezocht wordt naar niet universele waarden, maar alomtegenwoordige waarden¹². In dit project maakt men gebruik van teksten die men

¹¹ Normatieve wetenschap impliceert altijd moraliteit, maar moraliteit en moralisme vallen niet samen.

¹² Het gaat hier niet om universele waarden, maar om alomtegenwoordige waarden. Seligman maakt een expliciet onderscheid tussen die twee termen maar ligt het verschil niet toe.

autoriteit toedicht. Zo worden in een zoektocht naar deugden heilige boeken gebruikt als de Bijbel en de Thora, maar ook teksten van Aristoteles en Franklin. Het project is er niet op gericht inspiratie op te doen uit verschillende heilige geschriften, maar is erop gericht om alomtegenwoordige deugden te vinden die de tand des tijds kunnen doorstaan. Onder leiding van Katherine Dahlsgaard zijn 200 bronnen geraadpleegd. De conclusie luidt dat er zes alomtegenwoordige deugden zijn: wijsheid/kennis, moed, liefde/humaniteit, rechtvaardigheid, matigheid, spiritualiteit/transcendentie. Seligman: *“So we see these six virtues as the core characteristics endorsed by almost all religious and philosophical traditions, and taken together they capture the notion of good character.”* (Seligman 2002 p. 133). Het is jammer dat Seligman het heeft over **‘the notion of good character’** in plaats van over **‘a notion of good character’**. Hiermee creëert de positieve psychologie een moralistische levensfilosofie waarin het individu binnen de theorie wel een keus kan maken, maar de theorie wel moet volgen omdat het de enige juiste manier is om een goed leven te leiden.

Vanwege de normativiteit van de positieve psychologie is het belangrijk voor de stroming om zich te expliciet bezig te houden met epistemologische vragen. Rich stelt dat het concept positief alleen zinnig is binnen de context van levende mensen en dat kan alleen experiëntieel worden verkend. Daarom moet volgens Rich de positieve psychologie de confrontatie aangaan met epistemologische zaken die aan de kern staan van de humanistische psychologie (Rich, 2001 p. 78). Vanwege de normativiteit van beide stromingen hebben beide te maken met epistemologische vragen op het moment dat er een lijn wordt overschreden van wetenschappelijk onderzoek en kennis naar wetenschappelijk onderbouwde richtlijnen en adviezen over wat goed en slecht is. Wanneer de positieve psychologie meer aandacht zou besteden aan deze epistemologische vragen en expliciet zou zijn over haar waarderingen, zou ze minder weerstand op roepen bij andere wetenschappers. Wat mij betreft zou ze ook geloofwaardiger worden omdat ze daarmee aantoont inzicht te hebben in de beperkingen van de menselijke mogelijkheden om kennis te verwerven over de menselijke conditie. Bovendien, door inzichtelijk te maken hoe de stroming afweegt wat ze belangrijk vindt, kan haar niet verweten worden dat ze zich autoritair opstelt. Op dit moment is dat wel het geval doordat ze stelt wat goed is alsof het goede objectief te bepalen is (Taylor, 2001).

De positieve psychologie laat jammer genoeg een kans liggen om mensen te emanciperen. Positieve psychologie wil een wetenschap zijn die mensen helpt om hun leven op een goede manier te leven. Hierbij horen processen als het maken van keuzes. Dit soort processen kun je

volgens Rich alleen maar belichten door middel van bewuste zelfreflectie en dialoog (Rich, 2001 p. 77). Omdat positieve psychologie wel de nadruk legt op wat goede keuzes zijn, maar niet op hoe je ze maakt of hoe je ertoe komt, worden de mensen niet vrij gemaakt om hun eigen wijsheid te ontwikkelen. Het zou de kracht van de positieve psychologie ten goede komen als ze mensen niet zouden leren wat volgens de positieve psychologie goed is, maar als ze mensen zouden leren hoe ze zelf kunnen afwegen wat ze goed vinden. Ze zouden het samenspel op het gebied van zingeving tussen verantwoordelijkheid, haalbaarheid en wensen meer inhoud kunnen geven voor individuen. Dan is optimistisch denken op zich niet het antwoord, maar zou de positieve psychologie erbij winnen aandacht te besteden aan het mensen leren om te gaan met de spanningen die in dat samenspel naar voren komen. Dit vereist bewuste zelfreflectie en dialoog.

Positieve psychologie richt zich te eenzijdig op de mogelijkheden die mensen hebben om hun leven te verbeteren, zonder dit in een kader te plaatsen waarin rekening gehouden wordt met haalbaarheid. In de positieve psychologie is er wel aandacht voor de mogelijkheid dat er bij mensen onveranderbare dingen kunnen zijn, zoals genetisch gedetermineerde karaktereigenschappen en lichamelijke beperkingen zoals beperkte psychische energie die mensen hebben, maar deze aandacht is beperkt. De positieve psychologie heeft een duidelijke keuze gemaakt omtrent haar aandachtsgebied. Waarschijnlijk hangt dit samen met het standpunt in de positieve psychologie is dat positieve mogelijkheden niet genoeg aan de orde zijn geweest in de psychologie. Al lezend in de literatuur van de positieve psychologie vind ik dat de aandacht voor mogelijkheden van mensen zo prominent op de voorgrond staat dat de verhouding zoek is. Hierdoor geeft het mijns inziens een verkeerd beeld van de werkelijkheid. De positieve psychologie houdt zich bezig met wat te veranderen is, maar jammer genoeg nauwelijks met de beperkingen van die maakbaarheid. De mogelijkheden die het perspectief van verandering biedt, zou veel overtuigender overkomen wanneer het merkbaar ingebed is in een breed begrip van de menselijke conditie.

Wat betreft lijden zijn er twee opmerkingen te maken. De eerste opmerking is dat er een onderscheid gemaakt kan worden tussen reëel lijden en lijden door denken. Het is de vraag of problematische zaken zoals armoede, ziekte of oorlog door denken op te lossen zijn. De positieve psychologie biedt in ieder geval geen handreikingen over hoe om te gaan met zulke zaken. Voldoende aandacht voor het reële lijden van mensen mist jammer genoeg in de positieve psychologie. Wat er wel over gezegd wordt, speelt zich af op individueel niveau.

De tweede opmerking is dat de positieve psychologie het omgaan met lijden individualiseert. Het waardevolle van de menselijke interactie, zoals het bieden van sociale steun, troost of wederzijdse herkenning, lijkt geen rol te spelen.

In de positieve psychologie wordt niet gedefinieerd wat onder positief wordt verstaan. Dit maakt het een dubieus woord. Het enige wat je eruit zou kunnen opmaken, is datgene wat niet negatief is. Taylor wijst erop dat men hiermee nog niet duidt wat positief is, zo blijft de definitie mistig (Taylor 2001). De positieve psychologie is een vrij recent ontstane stroming, wat bijdraagt aan dit probleem. Veel termen zijn niet uitgekristaliseerd, deels vanwege de nieuwigheid. Zowel wat men onder positief verstaat, als wat men onder meer concrete termen zoals bijvoorbeeld optimisme verstaat, is niet eenduidig. Verschillende wetenschappers gebruiken de termen verschillend en dat zorgt voor verwarring. Dit probleem wordt in de positieve psychologie ook erkend, vandaar het streven naar een tegenhanger van de DSM die bedoeld is voor het ophelderen van begrippen in de positieve psychologie.

Hoofdstuk 2 Kopstukken uit de positieve psychologie: Seligman en Csikszentmihalyi

In dit hoofdstuk kijk ik naar twee kopstukken in de positieve psychologie, Martin Seligman en Mihalyi Csikszentmihalyi. Hiermee verschuif ik het perspectief van de positieve psychologie als abstracte stroming naar twee concrete wetenschappers die deel uitmaken van die stroming. Seligman en Csikszentmihalyi zijn grote namen in de positieve psychologie, die zowel vakwetenschappelijk als populair wetenschappelijk kopstukken zijn. Vanwege de prominente positie van Seligman en Csikszentmihalyi, alsmede hun gerichtheid op het verbeteren van mensenlevens heb ik ervoor gekozen om specifiek deze twee wetenschappers te behandelen.

2.1 Martin Seligman

2.1.1 Achtergrond van Seligman

Seligman is zijn lange weg als wetenschapper begonnen als gedragswetenschapper in laboratoria waar hij proeven uitvoerde met honden. In een van de eerste onderzoeken waar hij aan verbonden was, deed hij een baanbrekende ontdekking. Het betreffende onderzoek vond plaats in het kader van de leertheorie. Het was gericht op het verkrijgen van inzicht in de reactie van honden op een lichtsignaal dat aan een schok vooraf gaat. De onderzoeksvraag was of de honden zouden proberen het lichtsignaal te doven om de daaropvolgende schok te voorkomen. Voor het eigenlijke experiment moesten de honden geconditioneerd worden om het lichtsignaal aan de elektrische schok te koppelen. Om deze koppeling tot stand te brengen kregen de honden een aantal keer een lichtsignaal te zien waarna een elektrische schok volgde. Tijdens het experiment bleken de honden niet alleen het lichtsignaal niet te vermijden, ook de elektrische schok werd door de honden ondergaan zonder pogingen te ondernemen om die te vermijden. Dit was ongewoon: doorgaans probeerde de honden de schokken wel te ontwijken. Hoewel ongewoon, kwam dit gedrag bij honden vaker voor. Het werd door onderzoekers gezien als een vervelend obstakel. Vervelend, want wanneer de honden ‘het niet deden’, moesten er nieuwe honden komen en dat kostte tijd en geld. Het ontwijken van de schokken was noodzakelijk gedrag voor het experiment.

Seligman dacht hier anders over. Hij vond het fenomeen van het niet vermijden van een elektrische schok op zich het bestuderen waard. Seligman herkende namelijk iets in de honden wat hij bij zijn zieke vader ook gezien had, iets waar hij veel mee te maken heeft

gehad in zijn jeugd, namelijk een passieve en hulpeloze houding. Zijn vermoeden was dat de honden door het onvermijdelijkheid van de eerste reeks schokken waarbij ze werden geacht om het lichtsignaal aan de schok te koppelen, geleerd hadden dat ze hulpeloos waren. Ze hadden geleerd dat het vermijden van de schokken geen zin heeft. Wanneer de honden onvermijdelijke elektrische schokken hebben gehad, geven ze blijkbaar het proberen om de schokken te vermijden op, ook wanneer dit wel mogelijk zou zijn. De honden lagen in hun kooi en ondergingen de schokken lijdzaam. Hun eetlust nam af en ze werden passief. Seligman heeft dit aspect van het gedrag van honden uitvoerig onderzocht. Dit fenomeen heeft hij geduid als aangeleerde hulpeloosheid. Het interessante aan zijn ontdekking was de overeenkomst tussen het gedrag van de hulpeloze honden en het gedrag van depressieve mensen. Na zijn ontdekking met honden in laboratoria in kaart te hebben gebracht, heeft Seligman zijn onderzoek op mensen gericht, waar het hem uiteindelijk om te doen was. Seligman heeft zich dertig jaar bezig gehouden met onderzoek naar het fenomeen van de aangeleerde hulpeloosheid.

Na deze substantiële periode was hij niet meer tevreden met zijn werk. Hij wilde de andere kant onderzoeken, namelijk aangeleerd optimisme. De aanleiding voor deze overstap volgt hieronder. Seligman kreeg oog voor een fenomeen bij onderzoek dat zich altijd al had voorgedaan en waarvan hij aanvankelijk hoopte dat het zou verdwijnen, aangezien het fenomeen een obstakel vormden voor het komen tot de gewenste onderzoeksresultaten. Uiteindelijk kon hij er niet meer omheen. Het gaat om het volgende: Uit zijn observaties bleek dat een op de drie honden nooit opgeeft. Bij onderzoek met proefpersonen zijn vergelijkbare cijfers gevonden. Bijvoorbeeld bij onderzoek naar het oplossen van moeilijke en onoplosbare puzzels. Dit fenomeen interesseerde hem. Wat maakt dat mensen niet opgeven? Wanneer men kan destilleren wat de bepalende factor hierbij is, heeft men potentieel waardevolle informatie in handen. Wellicht zou dit gegeven een sleutel kunnen bieden om mensen te beschermen tegen aangeleerde hulpeloosheid. Of zelfs een sleutel tot immunisering tegen depressie, een aanverwant verschijnsel. Het leek Seligman veel effectiever om de aandacht te richten op het voorkomen van hulpeloosheid en depressie dan om aandacht te besteden aan het ziektebeeld. Hij maakte in 1991 de stap naar preventie en schreef het boek *Learned Optimism*. Maar het was niet afdoende: de wending die hij tot stand wilde brengen moest radicaler dan de overstap naar preventie.

In 2000 werd hij president van de APA. Dit was zijn kans om iets te doen waar zijn hart naar uit gaat. Iets dat zou vernieuwen en enthousiasmeren. Zijn interesse ging uit naar datgene wat

mensenlevens beter maakt, naar het optimaliseren ervan. Om bezig te gaan met het verbeteren van mensenlevens, is het volgens Seligman essentieel om gezondheid anders te benaderen dan de afwezigheid van ziekte. Wat belangrijk is voor het bevorderen van gezondheid is het versterken van de vermogens van mensen. Het tegengaan van zwakheden, de gangbare manier om gezondheid te bevorderen, is weinig effectief. Veel effectiever is het om de aanwezige krachten van mensen te versterken. Deze kunnen namelijk, naast het voordeel van het kunnen inzetten van die krachten zelf, de zwakheden van mensen voor een belangrijk deel ondervangen. De positieve psychologie wil hier inzicht in verkrijgen om zo een krachtig instrument te kunnen bieden op het gebied van gezondheidsbevordering.

Zijn achtergrond in de leertheorie heeft Seligman gekleurd. Weliswaar is de positieve gerichtheid een vernieuwing, wat blijft is het paradigma dat stimulus constellaties iemands handelen en wandelen bepalen. Hij gaat ervan uit dat mensen in staat zijn om hun leven te verbeteren door middel van het aanleren van optimisme. Hij gelooft dat het aanleren van bepaalde vaardigheden de kwaliteit van leven drastisch kan verbeteren. Dat is te zien aan de titels van zijn boeken; *Learned Optimism*, *Authentic Happiness* en *The Optimistic Child*. Seligman ziet ook beperkingen bij mensen, zo heeft hij ook het boek geschreven ‘*What You Can Change and What You Can’t: The Complete Guide to Successful Self-Improvement Learning to Accept Who You Are*’¹³. Hij heeft ervoor gekozen om zich te verdiepen in de positieve theorieën die gericht zijn op verbeteren in plaats van het bestrijden van ziekten. Seligman is optimistisch over de potentie van die kennis. Hij gelooft dat er winst te behalen valt met de gerichtheid op optimaliseren. Sinds een aantal jaar is deze gerichtheid centraal komen te staan in zijn werk.

2.1.2 Theorie van Seligman

Het boek *Authentic Happiness* geeft de kern weer van de theorie van Seligman. Dit boek behandelt het optimaliseren van mensenlevens en de praktische implicaties daarvan. Seligman noemt een aantal factoren die bepalend zijn voor geluk. Vervolgens kijkt hij naar de mogelijkheden die mensen hebben om zichzelf gelukkiger te maken. Met de term geluk is overigens iets aan de hand: Seligman gebruikt de term geluk om het veld aan te duiden waar

¹³ De verhouding tussen de idee van jezelf verbeteren en zelfacceptatie is een onopgeloste kwestie bij Seligman.

de positieve psychologie zich mee bezig houdt. De term geluk speelt geen rol in de theorieën zelf, het is geen kwantificeerbare eenheid¹⁴.

Een centraal uitgangspunt voor Seligman is het bestaan van de wens van mensen om hun leven zo goed mogelijk te leiden. Ook gaat Seligman ervan uit dat mensen zowel geneigd zijn tot goede als kwade zaken. Hiermee zet hij zich expliciet af tegen wat hij ziet als een hardnekkig misverstand van de psychologie, namelijk dat mensen gedreven zouden worden door negatieve motivatie, dat de ware aard van mensen destructief is en dat slechts socialisatie ons onthoudt van moorden en verkrachten. Zijn uitgangspunt is juist dat mensen gemotiveerd zijn om zichzelf en hun omgeving te verbeteren. De motivatie om te verbeteren staat op zich en hangt niet per definitie samen met de behoefte om iets negatiefs uit te schakelen.

Volgens Seligman is geluk een belangrijke factor in mensenlevens, waardoor het de aandacht van de psychologie ruimschoots verdient. De invloed van geluk op mensenlevens wordt duidelijk aan de hand van een onderzoek naar dagboekfragmenten waarin een relatie is gelegd tussen geluk en gezondheid. Bij het meten van het aantal positieve uitingen in de dagboek fragmenten in relatie tot levensduur, ontdekte men een enorm verschil in levensduur tussen mensen die relatief veel positieve uitingen opschreven en mensen die relatief weinig positieve uitingen opschreven. Van de mensen die wat betreft het aantal positieve uitingen in de bovenste 25% zaten, waren 90% in leven bij de leeftijd van 85. Van de mensen die in de onderste kwart scoorden, waren met 85 jaar nog maar 34% in leven.

2.1.2.1 Factoren van geluk

Niet elke vorm van geluk is volgens Seligman een sleutel tot een goed leven. Om een zo goed mogelijk leven te kunnen leiden, is het van belang dat mensen een blijvende en authentieke manier vinden om gelukkig te zijn. Seligman maakt onderscheid tussen authentiek geluk en een meer oppervlakkige vorm van geluk. Met oppervlakkig geluk doelt hij op een vorm van geluk die je kunt krijgen door bijvoorbeeld een avondje te stappen, loterijkaartjes te kopen of lekker voedsel te eten. Deze vorm van geluk is volgens Seligman beperkter in zijn invloed,

¹⁴ “The word happiness is the overarching term that describes the whole panoply of goals of Positive Psychology. The word itself is not a term in the theory (in contrast to pleasure or flow, which are quantifiable entities with respectable psychometric properties, i.e., they show some stability across time and reliability among observers). Happiness as a term is like the term cognition in the field of cognitive psychology or learning within learning theory. These terms just name a field, but they play no role in the theories within the field.” (Seligman 2002, p. 304).

van kortere duur en minder bestendig. Seligman keurt deze vorm van geluk niet af, maar maakt een onderscheid tussen de meer vluchtige vorm van geluk die uit deze bezigheden voortkomt en een bestendigere, authentieke vorm van geluk. Zoals de titel van zijn boek suggereert, wil hij op deze laatste vorm van geluk de nadruk leggen.

Het aanleren van een optimistische attitude staat centraal in de theorie van Seligman. Seligman laat zich hiervoor inspireren door de methode van de rationeel-emotieve therapie. Wanneer iemand een negatieve gedachte heeft en die gedachte kan herkennen en disputeren, schept iemand ruimte in de gedachte waardoor er een breder perspectief ontstaat en iemand minder snel in het negatieve gevoel opgaat. Seligman's versie van de methode die dit proces bewerkstelligt, behelst het ABCDE¹⁵ model. Aan de hand van dit model kan iemand in een aantal stappen leren zo optimaal mogelijk met tegenslagen om te gaan. Dit model gaat er vanuit dat mensen doorgaans verre van optimaal met tegenslagen omgaan, omdat de gedachten van mensen de situatie erger maken dan het feitelijk is. Eerst komt A: *adversity*, de tegenslag dient herkend te worden en benoemd. Daarna B: *belief*, de aannames over deze tegenslag dienen aan het licht te komen. Dan C: *consequences*, de gevolgen van de aannames dienen duidelijk te worden. Dan D: *disputation*, deze stap bestaat uit het tegenspreken van de aannames waar iemand last van heeft. Als laatste E: *energization*, bij deze stap zoekt men naar gedachtes die energie geven en zin om verder te gaan. Een tegenslag is namelijk als een domper op je energie. Door deze stappen te volgen en zodoende de tegenslag in een breder perspectief te plaatsen, kan iemand zichzelf uit een eventuele dip halen.

Kenmerkende krachten

Om tot een bestendige geluksbeleving te komen, is het volgens Seligman van belang om je eigen, authentieke krachten en deugden in te zetten. Authenticiteit is een waarde voor Seligman, vanwege de bestendigheid van het geluk dat eruit voortkomt en de enerverende kwaliteit die het heeft. Het gebruik van kenmerkende krachten biedt een bestendige vorm van geluk. Seligman noemt de krachten en deugden die het meest bij ons horen onze kenmerkende

¹⁵ Dit model is een enigszins gewijzigd model ten opzichte van het model dat Ellis heeft ontwikkeld in het kader van de rationeel-emotieve therapie.

krachten¹⁶. In ‘*Authentic Happiness*’ is een vragenlijst opgenomen waarin een individu kan ontdekken over welke kenmerkende krachten en deugden hij beschikt¹⁷.

Seligman onderscheidt naast kenmerkende krachten ook aangeleerde krachten waar men voldoening uit kan halen. Een verschil tussen beide soorten krachten zit in de ervaring die het gebruik ervan oplevert. Mensen kunnen zich iets aanleren, zich een bepaalde vaardigheid eigen maken. Dit betekent niet dat deze aangeleerde krachten of deugden authentiek worden. Het verschil tussen beide is fundamenteel, namelijk dat het gebruik van de authentieke krachten energie oplevert, terwijl het gebruik van aangeleerde krachten uitputtend werkt. De voldoening die voortkomt uit het inzetten van onze kenmerkende krachten heeft een enerverende kwaliteit.

Een daaraan gerelateerd verschil is dat men bij het gebruik van aangeleerde krachten wel voldoening kan hebben over het bereikte resultaat, maar niet over het gebruik van die krachten zelf. De voldoening bij het gebruik van authentieke krachten behelst ook het inzetten van die krachten. Niet alleen de kwaliteit van de voldoening verschilt, ook de kwantiteit is verschillend. Het gebruik van authentieke krachten biedt méér voldoening. Seligman illustreert dit punt met het volgende persoonlijke voorbeeld: Als hij college geeft, gebruikt hij zijn authentieke kracht; ‘liefde voor leren’. Na afloop van het geven van een college voelt hij zich voldaan en energiek. Daar tegenover stelt hij leidinggeven als een van zijn aangeleerde krachten. Seligman heeft leren leidinggeven op zo’n manier dat het hem, naar eigen zeggen, goed afgaat. Toch is hij na afloop van een activiteit waarbij hij die kracht in moet zetten, bijvoorbeeld een vergadering, niet alleen voldaan maar ook vermoeid.

In zijn theorie hebben de kenmerkende krachten een sleutelrol bij het verbeteren van het leven van een individu. Het volgende citaat toont de prominente rol aan die kenmerkende krachten spelen bij het bereiken van geluk en daarmee een goed leven: “*Herein is my formulation of the good life: Using your signature strengths every day in the main realms of your life to bring abundant gratification and authentic happiness.*” (Seligman, 2002, p. 161).

Altruïsme

De waardering van een situatie is een ander aspect dat Seligman aanhaalt als bepalend voor de mate van geluk die mensen ervaren. Mensen ervaren bijvoorbeeld veel langer geluk als ze iets

¹⁶ Vertaling van ‘signature strengths’, een terugkerende term in de theorie van Seligman. In de Nederlandse vertaling van *Authentic Happiness*, ‘Gelukkig zijn kun je leren’, wordt de vertaling ‘karakteristieke competenties’ gebruikt.

¹⁷ Een uitgebreidere versie is te vinden op de website van Seligman: <http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu>.

doen voor een ander dan wanneer ze iets doen dat hen zelf direct gelukkig maakt. Seligman geeft als voorbeeld dat het helpen van je burens door het maaien van hun gras meer geluk oplevert dan het drinken van een goed glas wijn. Hij is tot deze conclusie gekomen aan de hand van ervaringen van studenten bij een opdracht die luidde: zet je in om je zo gelukkig mogelijk te voelen. Het bleek, tegen de verwachting van Seligman in, dat de studenten die een ander hadden geholpen meer geluk hadden ervaren dan de studenten die direct hun eigen geluk wilden vergroten (Seligman, 2002).

Verzilveren van potentie

Het volgende punt waar Seligman ons op wijst, is dat het bij een goed leven niet gaat om waar iemand toe in staat is, maar om wat iemand daadwerkelijk tot uiting brengt. Iemand kan in potentie tot veel in staat zijn, maar dit heeft geen invloed op geluk. Slechts wat in iemands leven tot uiting komt is van invloed op geluk. Het meten van iemands IQ bijvoorbeeld, is geen goede graadmeter voor het voorspellen van iemands carrière. Seligman pleit voor een onderscheid in de psychologie tussen *tonic activity* en *phasic activity*¹⁸. Een IQ test meet de tonische graad van intelligentie, het geeft dus de potentie van een individu weer. Echter, potentie blijkt maar matig te voorspellen hoeveel van haar potentie een individu daadwerkelijk verzilvert. De mate waarin iemand haar potentie verzilvert noemt Seligman de *phasic activity*. Wanneer we zicht krijgen op deze dimensie, kunnen we menselijk gedrag veel beter voorspellen (Seligman, 2002).

Beheersing van emoties

Het verminderen van het uiten van negatieve emoties heeft volgens Seligman een positief effect op de geluksbeleving van mensen. Uit experimenteel onderzoek is gebleken dat mensen die worden gestimuleerd om hun woede te uiten langer in hun woede blijven hangen dan mensen die de opdracht krijgen om hun woede niet te uiten. Het uiten van die emotie zorgt er blijkbaar voor dat men langer last heeft van die emotie dan wanneer men die emotie niet uit. Seligman haalt nog een onderzoek aan dat zijn pleidooi voor beheersing steunt: Uit statistische analyse blijkt dat mensen die last krijgen van hun hart ten gevolgen van *type A* gedrag, mensen zijn die niet alleen onder veel stress stonden, maar ook in hun gedrag uitingen van woede vertoonden. *Type A* gedrag is een term die in de psychologie gebruikt wordt om een type mens te duiden die een bepaalde set gedragingen vertoont zoals, ongeduld,

¹⁸ Deze termen ontleent Seligman aan de biologie. *Tonic activity* staat voor potentiële spierspanning, *phasic activity* staat voor daadwerkelijke spierspanning, gemeten op een bepaald moment.

competitief gedrag, vijandigheid en agressie (Sarafino, 1990). Hieruit concludeert Seligman dat het beter is om negatieve emoties niet te uiten. Seligman gaat hiermee in tegen het psychoanalytische idee dat men juist last krijgt van emoties die niet geuit worden.

Waardering van een gebeurtenis

Bepalend voor de beleving van een gebeurtenis is de waardering die mensen hebben van de afloop. Een goede afloop meemaken van een slechte gebeurtenis stelt mensen in staat om bij een soortgelijke gebeurtenis, te vertrouwen in een goede afloop. Mensen die een sterk vertrouwen hebben in een goede afloop, hebben een groot voordeel. Deze mensen kunnen nare gebeurtenissen makkelijker doorstaan en worden er minder door beheersd. Om dit punt te illustreren haalt Seligman een langlopend onderzoek uit de Verenigde Staten aan. In dit onderzoek is gebleken dat de mensen die in hun jeugd de economische depressie van de jaren dertig hebben meegemaakt en hun familie later een zekere mate van welstand hebben zien bereiken, werden geen van alle depressief. Volgens Seligman hangt dit samen met een geloof in een goede afloop. Iemand die neerslachtig is, maar de ervaring heeft dat het van voorbijgaande aard is, zal minder snel depressief raken. Seligman ziet in dit onderzoek bewijs voor de mogelijkheid om hulpeloosheid tegen te gaan. Met het opheffen van hulpeloosheid kan men die depressies tegengaan die geen biologische oorzaak hebben. Zulke depressies ontstaan omdat mensen terecht komen in een vicieuze cirkel doordat zij hulpeloosheid ervaren. De mensen uit het hierboven aangehaalde onderzoek, die hebben gezien dat een crisis voorbij kan gaan, geven niet op vanwege hun vertrouwen in een goede afloop. Mensen die gemotiveerd zijn om door te zetten zullen minder snel depressief raken. Anders gezegd, mensen bouwen immuniteit op tegen depressies.

2.1.2.2 Mogelijkheden tot geluk

In deze paragraaf zal ik uiteenzetten welke mogelijkheden mensen volgens Seligman hebben om zichzelf gelukkiger te maken. Een substantieel deel van het geluk is beïnvloedbaar. De winst die te behalen valt is volgens Seligman beperkt maar daarmee niet onbelangrijk. Het verschil kan substantieel zijn, het is dus zaak om dit ernstig te nemen.

Om inzichtelijk te maken welke onderdelen van de geluksbeleving te beïnvloeden zijn, heeft Seligman zijn ideeën in een formule gegoten. Die formule luidt: $H = S + C + V$. Hierbij staat

H voor Happiness, geluk, S voor Set Range, het gegeven bereik, C voor Circumstance, de omstandigheden en V staat voor Voluntary control, wilscontrole¹⁹.

Gegeven bereik (set range)

Seligman stelt dat ongeveer de helft van de mate waarin mensen geluk ervaren genetisch is bepaald. Aan de hand van statistische analyse bij persoonlijkheidstesten zou blijken dat de variantie in persoonlijkheid voor 50% bepaald is door genen. Dit gegeven haalt Seligman uit onderzoek dat gedaan is naar tweelingen en de overeenkomsten tussen beide kinderen bij respectievelijk een-eige tweelingen en twee-eige tweelingen. Ook onderzoek naar persoonlijkheid van adoptieve kinderen en de overeenkomsten met hun biologische ouders en hun adoptieve ouders wees dit uit. Seligman stelt dat dit ook voor het geluksniveau geldt. Voor een deel is de mate van de gelukservaring van een individu dus een vaststaand gegeven. Hierdoor is de mogelijkheid om de geluksbeleving te veranderen beperkt. De genetische bepaaldheid maakt dat er grenzen zijn aan de mogelijkheid van iemands geluksbeleving. De mogelijkheid die iemand heeft om een geluksbeleving te hebben noemt Seligman het 'gegeven bereik'. Dit 'gegeven bereik' bepaalt de mate waarin iemand invloed op zijn geluk uit kan oefenen.

Het 'gegeven bereik' verklaart het verschil tussen mensen die ongeacht hun omstandigheden gelukkig lijken en mensen die ongeacht hun omstandigheden ongelukkig lijken. Een promotie, een verhuizing naar een groter huis, winnen van de loterij, al deze gebeurtenissen hebben slechts een tijdelijk effect op het geluk van mensen. Hoe groot de impact ook is op de beleving, na verloop van tijd is geen verschil meer tussen de geluksbeleving voor die gebeurtenis en erna. Alsof mensen een ingebouwde thermostaat hebben die hen terugbrengt bij hun oude geluksniveau. Ook tegenslagen hebben over het algemeen slechts een tijdelijke invloed op geluk. Seligman geeft het voorbeeld van mensen die in een rolstoel terecht komen door een dwarslaesie, zelfs bij deze mensen komt geen blijvende veranderingen in de geluksbeleving voor. Hierbij merkt Seligman op dat dit niet geldt voor alle tegenslagen. Meervoudig gehandicapt raken of een kind verliezen, zijn gebeurtenissen die wel jarenlang een fikse negatieve stempel drukken op de geluksbeleving.

Door de stabiliteit van de geluksbeleving van mensen kan het volgens Seligman lijken alsof mensen gedetermineerd zijn tot een bepaald niveau van geluksbeleving. Hierdoor zou men

¹⁹ In de Nederlandse vertaling van *Authentic Happiness*, 'Gelukkig zijn kun je leren', worden deze termen als volgt vertaald: *Happiness* wordt het blijvende geluksniveau, *set range* wordt bereik, *circumstances* wordt omstandigheden en *voluntary control* wordt de factoren die u in de hand heeft.

kunnen denken dat het weinig uitmaakt voor het geluk wat een individu met zijn leven doet. Het kan door dit gegeven bereik lijken alsof het onmogelijk is voor mensen om hun geluksbeleving te vergroten. Het gegeven bereik zelf is een beperking, maar men kan binnen dit bereik wel degelijk aan de geluksbeleving werken. Dit kan op twee manieren: indirect, door aan de omstandigheden te werken, en direct, door te werken aan wat aan je wilscontrole onderhevig is.

Omstandigheden (circumstance)

Werken aan omstandigheden is een manier om je geluk te vergroten. Seligman noemt een aantal omstandigheden die geluk bevorderen, zoals het wonen in een democratie, het getrouwd zijn (mits de relatie goed is), het hebben van een rijk sociaal netwerk en het hebben van een religie. Je kunt zorgen dat je een goede relatie hebt, zorgen dat je in een democratisch land woont, investeren in je sociale netwerk en zorgen dat je een religie aanhangt. Seligman gaat niet in op de vraag hoe je deze zaken kunt bewerkstelligen. Bij het werken aan omstandigheden zou je kunnen denken aan bijvoorbeeld het investeren in je relatie zodat de kwaliteit ervan gewaarborgd blijft. Ook kun je actief op zoek gaan naar religieuze stroming die je aanspreekt en naar een woonplaatsen in een democratische omgeving.

Seligman stelt dat de winst voor geluk die te behalen valt uit de aandacht die we kunnen besteden aan omstandigheden beperkt is. Het is niet altijd makkelijk en lang niet altijd mogelijk. Door deze taaierheid bestaat het gevaar dat iemand teveel energie in de omstandigheden steekt, hetgeen niet evenredig loont. De meeste omstandigheden bestaan volgens Seligman bij de gratie van een zekere mate van toevalligheid. Het is niet mogelijk om deze omstandigheden af te dwingen, omdat een individu voor zijn omstandigheden afhankelijk is van meerdere factoren waar hij geen controle over heeft. Wel kan iemand zich inzetten om de omstandigheden zo optimaal mogelijk te maken. Deze inzet is maar beperkt effectief. In tegenstelling tot wat mensen vaak denken, heeft het verkrijgen van meer geld of van een zo goed mogelijke opleiding en het verhuizen naar een beter klimaat geen invloed op het geluk van mensen. Een andere misvatting die Seligman recht wil zetten is dat jongere mensen gelukkiger zijn, dit blijkt niet het geval. De tevredenheid met het leven stijgt zelfs iets met de jaren. Ook het behouden van je gezondheid heeft volgens Seligman weinig invloed, omdat het bepalende de subjectief ervaren gezondheid is en niet de objectieve gezondheid. De informatie over de invloed van omstandigheden op geluk haalt Seligman uit kwantitatieve onderzoeken. In zijn boek haalt hij een onderzoek aan waarbij grote hoeveelheden mensen een vragenlijst hebben ingevuld over hun omstandigheden en over hun geluksbeleving. Uit

deze gegevens zijn significante verschillen gedestilleerd in de geluksbeleving tussen mensen die wel en niet getrouwd zijn, die wel en niet religieus zijn, enz. Seligman stelt dat men er wel goed aan doet om alert te zijn omtrent de omstandigheden waarin men verkeert, maar dat men de sleutel om het leven te verbeteren niet op dat gebied zal vinden. Dit komt omdat de mogelijkheden die we hebben om veranderingen op dit gebied aan te brengen, beperkt en meestal omslachtig zijn. Bovendien maken omstandigheden volgens Seligman slechts 8 tot 15 procent uit van ons geluksniveau.

Wilscontrole²⁰ (voluntary control)

De sleutel tot verbetering zit in het deel van de formule dat met V wordt aangeduid, het gebied waar men controle over uit kan oefenen, valt de meeste winst te behalen. Vanwege de sleutelrol van dit gebied gaat Seligman ervan uit dat dit gebied hét gebied is om de meeste aandacht aan te besteden wanneer men wil verbeteren. Binnen dit gebied maakt Seligman een onderverdeling in een aantal aspecten, namelijk de mate van optimisme van onze attitude, de manier waarop we met ons verleden omgaan, en genot en bevrediging.

Attitude

Attitude is het belangrijkste aspect van dit gebied. Er zijn grote verschillen tussen mensen in de mate waarin men omgaat met tegenslagen. De bepalende factor hierin is optimisme. En het goede nieuws, aldus Seligman: optimisme is een attitude die aan te leren valt. Het vergroten van het optimisme levert op allerlei vlakken winst op wat geluk betreft. Daarnaast heeft het indirect gevolgen: meestal pakt optimisme bijvoorbeeld goed uit voor iemand zijn baan of iemand zijn relaties. Een optimistische verklaringsstijl is een hulpmiddel waarmee men op veel gebieden van het leven winst kan behalen.

Omgang met het verleden

Naast de mate van optimisme is ook de manier waarop iemand met het verleden omgaat bepalend voor geluk. Volgens Seligman gaat men er ten onrechte vanuit, dat de manier waarop iemand het verleden ervaart een statisch feit is. Seligman stelt dat het mogelijk is om aan de hand van het doen van bepaalde oefeningen de ervaring van het verleden te optimaliseren. Een voorbeeld hiervan is een oefening waarbij iemand opschrijft waar iemand

²⁰ Vrijwillige controle lijkt erop dat je kiest voor controle. Wilscontrole gaat over het uitoefenen van de wil. Ik kies voor deze vertaling omdat het gaat over die dingen waar iemand controle over uit kan oefenen aan de hand van zijn wil.

dankbaar voor is in het verleden. Door de nadruk te leggen op dankbaarheid wordt het verleden in een ander, positiever licht gesteld. Een aspect van de ervaring van het verleden waar Seligman de nadruk op legt is de wijze waarop de huidige gemoedstoestand de herinnering bepaalt. Wanneer iemand een positief gemoed heeft, zal die persoon eerder aan leuke dingen denken van het verleden dan wanneer die persoon in een slechte bui is. Door het onder de aandacht brengen van dankbaarheid ten opzichte van het verleden zal iemand een positiever gemoed hebben, wat weer een positiever licht schijnt op het verleden dan wanneer iemand vol frustratie zit. Seligman zegt hierover: *“How we feel about the past – contentment or pride, versus bitterness or shame – depends entirely on your memories. There is no other source. The reason gratitude works to increase life satisfaction is that it amplifies good memories about the past: their intensity, their frequency, and the tag lines the memories have.”* (Seligman 2002, p. 75).

Bevrediging

Als derde besteedt Seligman aandacht aan de kwaliteit van onze dagelijkse ervaringen. Hierbij spelen twee aspecten een rol, namelijk genot en bevrediging. Het verschil tussen genot en bevrediging maakt Seligman duidelijk door te wijzen naar het verschil tussen een goed leven en een aangenaam leven. Een goed leven is méér dan een aangenaam leven. Een goed leven is een leven waar iemand bevrediging uit kan halen, omdat iemand bezig is met het bouwen aan kennis, inzicht en vaardigheden. Deze manier van ontwikkelen levert *psychisch kapitaal* op. Seligman stelt dat mensen die zichzelf ontwikkelen en een positieve bijdrage leveren aan hun omgeving een goed leven leiden. Dit is ook aangenaam, maar op een bestendigere manier dan wanneer men puur gericht is op genot. Seligman ziet een verband tussen toenemend consumentisme en toenemende depressie. Door het consumentisme zijn mensen voornamelijk bezig met hoe ze zich goed kunnen voelen, met aangenaam leven. Men is minder bezig met het bouwen aan psychisch kapitaal. Wanneer men direct genot wil bereiken en men zich richt op het goed willen voelen, zal men minder snel tevreden zijn dan wanneer men zich bezig houdt met een activiteit die zich richt op het bouwen aan psychisch kapitaal. Het problematische van direct voor genot gaan is dat emotie niet direct te beïnvloeden valt. Emoties zijn te vluchtig en onberekenbaar. Wanneer men daarentegen bezig is met het bouwen aan psychisch kapitaal kan men zich doelen stellen en zichtbaar resultaat behalen waardoor de kans op tevredenheid vergroot. Die tevredenheid zal iemand een goed leven bezorgen. Het gaat hier overigens niet om goed in de morele zin, maar goed op het gebied van geluk. Iemand kan een goed leven leiden dat meer is dan aangenaam, wat wij kunnen

afkeuren op morele gronden. Bijvoorbeeld wanneer iemand al zijn vaardigheden inzet om nucleaire wapens te bouwen en daarbij psychisch kapitaal opbouwt en bijdraagt aan de wetenschap.

Bevrediging valt niet alleen beter te organiseren dan genot, het heeft ook een grotere en bestendigere positieve invloed op ons gemoed. Onder activiteiten die helpen bij het bouwen aan psychisch kapitaal valt bijvoorbeeld sporten, verzamelen, onderzoeken en creatief bezig zijn. Dit zijn activiteiten die ons uitdagen, waarbij we doelen kunnen stellen, waarbij we ook directe feedback van de omgeving krijgen en waar we een zekere mate van controle over hebben. De bevrediging hangt ook samen met het gegeven dat we onze krachten moeten gebruiken en dat we onze potentie in moeten zetten. Hierbij is het van belang dat we functioneren op het juiste uitdagingniveau. Wanneer een uitdaging te moeilijk voor ons is, worden we angstig. Wanneer een uitdaging te makkelijk voor ons is, raken we verveeld. Bevrediging is dus het resultaat van activiteiten waarbij aan deze voorwaarden wordt voldaan. Seligman koppelt bevrediging aan *flow*, een term die afkomstig is van Csikszentmihalyi. In hoofdstuk 2.2.2, waarin de theorie van Csikszentmihalyi aan de orde komt, kom ik hier uitgebreid op terug.

Genot

Naast bevrediging behandelt Seligman genot. Hij maakt onderscheid tussen twee soorten genot, namelijk hoger genot en lichamelijk genot. Bij lichamelijk genot gaat het om zintuiglijk genot, waarbij je kunt denken aan proeven, ruiken en zien. Hoger genot is cognitief geaard. Om zo optimaal mogelijk te kunnen genieten zijn drie aspecten die bij genot komen kijken van belang, namelijk: gewenning, genieten en aandacht.

Als eerst behandel ik gewenning: Mensen wennen snel aan nieuwe ervaringen in hun leven. Onze hersens zijn gebouwd om snel aan nieuwe impulsen te wennen waarmee de impact van nieuwe ervaringen vermindert. Seligman adviseert om verassingen te organiseren in het leven. Ook adviseert hij om secuur inzicht te verkrijgen in datgene waar men van geniet. Hij verduidelijkt dit punt aan de hand van het volgende persoonlijke voorbeeld: Wanneer hij zijn favoriete Franse vanille-ijs eet, smaakt de eerste hap verrukkelijk, de tweede hap erg lekker, de derde prima, waarna de ervaring van het ijs eten meer van hetzelfde wordt. Doordat onze hersens zo snel wennen aan nieuwe impulsen neemt het genot van de smaak af tijdens het eten. Veel mensen hebben dit volgens Seligman niet in de gaten. Men eet doorgaans meer ijs dan waar men echt van geniet, wat niet gunstig is gezien de calorieën in ijs. Wanneer men

hierop let, kan men zorgen dat men zo weinig mogelijk calorieën binnenkrijgt bij zoveel mogelijk genot.

Het tweede aspect, genieten, kan volgens Seligman verbetering opleveren omdat het een tegenwicht kan bieden aan de overheersing van haast en toekomstgerichtheid in deze tijd. Het verplaatsen van de balans van het toekomstgerichte denken naar genieten kan gunstig zijn. Vijf technieken die Seligman noemt om het genieten in het moment opgaan te stimuleren zijn: met anderen delen, het geheugen bouwen, jezelf feliciteren, scherper waarnemen en absorberen. Via deze technieken, die verder niet door Seligman worden uitgewerkt, kan iemand meer nadruk leggen op het heden met positief resultaat voor de geluksbeleving. Het derde aspect dat ons geluk kan verhogen is aandacht. Een van de voordelen van aandacht is dat het angst vermindert. Seligman geeft ons twee aanwijzingen over hoe men aandacht kan vergroten zonder deze inhoudelijk te behandelen, namelijk: transcendent meditatie en de technieken van Ellen Langer. Over transcendent meditatie zegt Seligman dat het niet voor iedereen geschikt is, omdat er pas na weken resultaat geboekt wordt. Voor een alternatief voor transcendent meditatie verwijst Seligman ons naar Ellen Langer, een leidende academicus in het veld van *mindlessness*. Langer heeft een set technieken ontworpen die ons aandachtiger kunnen maken. Haar technieken zijn gericht op het aannemen van een nieuw perspectief, dat maakt dat de werkelijkheid zich op een frisse, nieuwe wijze aan ons toont.

2.1.3 Mensbeeld van Seligman

Voor het bespreken van het door Seligman gehanteerde mensbeeld gebruik ik net als in hoofdstuk 1.1.3 de assen die Hjelle en Ziegler hebben ontwikkeld.

Op de as rationaliteit/irrationaliteit (zie p. 12) bevindt Seligman zich aan de kant van de rationaliteit²¹. Over deze as zeggen Hjelle & Ziegler het volgende: “*The basic issue underlying the rationality-irrationality dimension is the degree to which our reasoning powers are capable of influencing our everyday behavior.*” (Hjelle & Ziegler, 1981 p. 14). Hier volgt een voorbeeld ter illustratie van de rationaliteit die Seligman aan mensen toeschrijft: Volgens Seligman neigen mensen ernaar om zich slachtoffer te voelen van hun jeugd, van hun opvoeding of het gebrek eraan. Dit strookt volgens hem niet met de realiteit. Seligman wijst in *Authentic Happiness* op wetenschappelijk onderzoek naar tweelingen

²¹ Seligman gebruikt de term rationaliteit anders dan Hjelle en Ziegler, namelijk om aan te geven in hoeverre de gedachten van iemand overeenkomstig zijn met de werkelijkheid.

waaruit volgens hem blijkt dat opvoeding weinig tot geen invloed heeft op het volwassen leven van mensen. Zo schijnen adoptieve kinderen veel meer op hun biologische ouders te lijken wat betreft persoonlijkheid dan op hun adoptie ouders. Hierover zegt Seligman:

“Merely to know the surprising facts here - that early past events, in fact, exert little or no influence on adult lives - is liberating, and such liberation is the whole point of this section. So if you are among those who view your past as marching toward an unhappy future, you have ample reason to discard this notion.” (Seligman, 2002. p. 68). Met de laatste zin uit het citaat toont Seligman zijn vertrouwen in de mogelijkheden die mensen hebben om hun psychische schema's te veranderen aan de hand van het kennis nemen van informatie.

De vraag rijst naar welke ideeën Seligman heeft over de invloed van opvoeding. Seligman spreekt hier de gangbare opvatting tegen dat iemands jeugd van invloed is op het latere leven. Toch pleit Seligman wel voor een bewuste opvoeding waarin kinderen gestimuleerd worden om hun talenten te ontdekken en te ontwikkelen, waarin aandacht is voor de stijl van attributie en waarin een kind mag ervaren dat het invloed heeft op zijn omgeving. Hij besteedt een substantieel deel van *Authentic Happiness* aan opvoeding, waarin hij beschrijft waar je op kan letten bij opvoeding om kinderen zo goed mogelijk uit te rusten met eigenschappen die hun in het leven van pas zullen komen. Het lijkt erop dat Seligman aanneemt dat mensen gebaat zijn bij positieve invloeden in hun jeugd en dat ze tevens los kunnen komen van negatieve invloeden. Seligman wil mensen bevrijden van slachtofferschap wat in de lijn ligt van een rationeel mensbeeld. Met de juiste argumentatie kan iemand zich bevrijden van negatieve invloeden.

Seligman hanteert in *Authentic Happiness* regelmatig een overtuigende toon wanneer hij de lezers wil aansporen om zijn theorie te volgen. Hij toont hiermee sterk vertrouwen in de veranderbaarheid van gewoontes op rationele basis. Blijkbaar gaat Seligman uit van de kracht van methoden die aansporen om het denken te veranderen. Hij gelooft dat mensen graag hun leven willen verbeteren en biedt methodes aan om dat te doen (Seligman, 2002).

In het verlengde van de nadruk op rationaliteit bij Seligman vinden we een grote mate van vrijheid in het mensbeeld op de vrijheid/determinisme as (p. 12). In *‘Learned Optimism’* stelt Seligman dat er bij mensen een moment is waarop men kan kiezen welke betekenis men aan een situatie toeschrijft (Seligman, 1991). Op basis waarvan iemand die keuze maakt blijft onverklaard. Het geloof van Seligman in de mogelijkheid dat men de kwaliteit van leven fundamenteel kan veranderen is op dit geloof in de vrijheid van mensen gebaseerd. Seligman zet zich regelmatig expliciet af tegen de idee dat mensen gedetermineerd zijn, zowel door hun

verleden als in hun manier van (re)ageren in situaties. Hierbij moet worden opgemerkt dat de vrijheid die Seligman ons toeschrijft wel beperkt is in haar reikwijdte. Want hoewel zijn geloof in verandering en verbetering groot is, heeft dat vooral betrekking op de kwaliteit van leven en niet op de opbouw van persoonlijkheid. Men is dus vrij om te kiezen binnen de grenzen van iemands persoonlijkheid. Die keuzevrijheid lijkt bij Seligman een universeel karakter te hebben: welke persoonlijkheid iemand ook heeft, er is altijd ruimte voor keuzevrijheid. Seligman gelooft dat men de eigen structuren niet kan veranderen. Denk hierbij aan de authentieke krachten en deugden en het besproken verschil met aangeleerde krachten en deugden. Een belangrijk aspect van de theorie van Seligman is dan ook dat mensen leren inzicht hebben in wie ze zijn en rekening houdend daarmee hun leven optimaal organiseren. Ter illustratie: Seligman noemt zichzelf een ‘gedoodverfde pessimist’ (Seligman, 2002 p. 24) die elke dag gebruik maakt van zijn eigen theorie over aangeleerd optimisme om optimistischer in het leven te kunnen staan. De opbouw van de persoonlijkheid is dus slechts gedeeltelijk van invloed op het handelen. De vrijheid in het handelen is aan de marges van de persoonlijkheid gebonden.

Op de as holisme/elementalisme (zie p. 12) staat Seligman aan de kant van de elementaristen. Seligman pleit namelijk voor kwantitatief onderzoeken om te voldoen aan de eisen van wetenschappelijkheid die overeenkomen met de cognitieve psychologie. Dit houdt in onderzoek naar grote groep met bepaalde te onderzoeken variabelen. Deze voorkeur voor dit soort onderzoek toont het elementarisme van Seligman aan (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, Seligman 2002). Seligman heeft gedurende zijn loopbaan als wetenschapper vele malen belangwekkende ontdekkingen gedaan aan de hand van deze manier van onderzoek. Hij heeft bijvoorbeeld grote groepen verzekeringsverkopers geanalyseerd op hun verkoopcijfers en hun attributiestijl, aan de hand van die attributiestijl konden de verkoopcijfers worden voorspeld. Seligman blijft trouw aan deze voor hem beproefde methode. Hierdoor lijkt hij overtuigd te zijn van de winst die er te behalen valt aan de hand van dit soort onderzoek.

Daarnaast maakt zijn eenzijdige gerichtheid op cognitieve factoren hem tot een elementarist. Dat wordt zichtbaar in zijn aanpak die zich voor het overgrote deel richt op het veranderen van cognities. Wie ontevreden is met zichzelf dient te leren hoe hij anders over zichzelf kan denken. Met het veranderen van je gedachten ben je al een heel eind op weg naar verbetering. Seligman gaat ervan uit dat mensen doorgaans te negatief over zichzelf denken. Het volgende citaat maakt duidelijk hoe groot de rol is van cognities bij Seligman: *“De werkelijkheid kan tegen u zijn, en de negatieve opvattingen die u over uzelf heeft, kunnen waar zijn. In die*

situatie moet u de techniek toepassen die de proporties van de ramp terugbrengen tot een minimum. Zelfs als de veronderstelling waar is, zegt u tegen uzelf, wat zijn daar dan de implicaties van? Het is waar dat het dineetje niet romantisch was. Maar wat wil dat zeggen? Een slecht etentje betekent nog geen scheiding. Vraag uzelf af hoe waarschijnlijk het ergste scenario is.” Seligman eindigt dit stuk tekst met de zin: “In ons voorbeeld herinnerde de vrouw zich dat zij en Paul al ergere crises hadden doorstaan.” (Seligman, 2002 p. 111-112).

Seligman gelooft dat de behoefte van mensen om hun leven te verbeteren een primair gegeven is. Het primaat dat Seligman toeschrijft aan verbeteren, is een reden geweest om een nieuwe psychologische stroming op te zetten die mensen daarin dient te ondersteunen. Op de as homeostasis/hetereostasis van Hjelle en Ziegler (zie p. 12) neemt Seligman een bijzondere positie in. De definitie van Hjelle en Ziegler is te smal om de theorie van Seligman te kunnen omvatten: Homeostatis gaat ervan uit dat mensen gemotiveerd zijn om hun spanning te verminderen en hun huidige innerlijke staat te behouden. Hetereostatis, de andere pool van de as, gaat ervan uit dat mensen streven naar groei en zelf-actualisatie. Weliswaar is Seligman gericht op verbeteren van de kwaliteit van de ervaring en op het vergroten van het welbevinden en geluk, maar hij richt zich niet op groei en zelf-actualisatie als waarde op zich, waardoor zijn positie niet overeenkomt met hetereostasis. De gerichtheid op verbetering bij Seligman lijkt niet voort te komen uit een gerichtheid op groei, maar meer uit de behoefte aan spanningsreductie. Volgens Seligman ontstaat juist spanning wanneer men niet met verbeteren bezig is. Een licht stijgende lijn lijkt het ideaal te zijn: men zal dan geen spanning ondervinden van het stilstaan, men zal zoveel als nodig blijkt gericht zijn op verbetering.

Op de as subjectiviteit/objectiviteit (zie p. 12) vinden we Seligman aan de kant van de subjectiviteit. Dit heeft te maken met het primaat dat Seligman toekent aan cognitieve processen. Hij volgt wat betreft het belang van cognitieve processen in zijn mensbeeld de cognitieve psychologie. De sleutel tot verandering is volgens beide stromingen te vinden in cognitieve processen (Corsini & Wedding red., 1989, Seligman 2002). Om dit punt te illustreren nemen we als voorbeeld de aanpak om tevredenheid over het verleden te vergroten die Seligman aanbiedt in *Authentic Happiness*. Seligman stelt dat het uitspreken en bewust worden van de aanwezige dankbaarheid van een individu diens tevredenheid vergroot. “*How we feel about the past – contentment or pride, versus bitterness or shame – depends entirely on your memories. There is no other source. The reason gratitude works to increase life satisfaction is that it amplifies good memories about the past: their intensity, their frequency,*

and the tag lines the memories have.” (Seligman, 2002 p. 75). Hierin is de centrale rol van cognitieve processen zichtbaar.

Toch gaat Seligman niet alleen uit van subjectiviteit. Invloeden van buitenaf, zoals bekrachtigers, positieve informatie en dergelijke spelen een belangrijke rol als het gaat om het aanleren van een optimistische denkstijl. Bijvoorbeeld in de opvoeding is daar bijvoorbeeld een belangrijke rol voor weggelegd. Dit aanleren van een optimistische denkstijl is een invloed van buitenaf die bepalend zal zijn voor gedrag. Hoe iemand tot het aanleren van een optimistische denkstijl komt blijft onbeschreven. Hierdoor is het niet geheel inzichtelijk welke rol de cognities hebben bij het aanleren van een denkstijl. Seligman lijkt bij nader inzicht van een interactiemodel uit te gaan, maar de subjectiviteit blijft centraal.

2.2 Mihaly Csikszentmihalyi

2.2.1 Achtergrond van Csikszentmihalyi

De interesse van Csikszentmihalyi ging vooral uit naar creativiteit. Zijn onderzoek daarnaar heeft geleid tot zijn theorie over *flow*. Een aantal ervaringen van Csikszentmihalyi beschouwt hij als bepalend voor zijn latere onderzoek.

De interesse van Csikszentmihalyi voor menselijk gedrag werd op jonge leeftijd gewekt. Tijdens zijn jeugd maakte hij de tweede wereldoorlog mee. In die tijd reisde zijn familie vanwege het werk van zijn vader heen en weer tussen Hongarije en Italië. Hierdoor kwam hij in aanraking met verschillende reacties van mensen op de omstandigheden om hun heen. Deze reacties waren erg uiteenlopend van aard. Sommige mensen bleven opgewekt en deden hun best om het beste te maken van de situatie terwijl anderen passief en moedeloos werden. Hij vond dit verschil van mensen een opmerkelijk verschijnsel. Hij vroeg zich af waar dat verschil vandaan kwam. Deze vraag is een leidraad geweest voor zijn onderzoek (Csikszentmihalyi, 1997).

Een andere ervaring uit zijn jeugd die hij in zijn werk als onderzoeker terug heeft laten komen, is de rol van spel in mensenlevens. Csikszentmihalyi speelde zelf graag schaak tijdens de oorlog om zijn zinnen te verzetten. Hij had daarbij de ervaring dat hij zodanig opging in het spel, dat hij de wereld om hem heen vergat. Dit was voor hem een belangrijke manier om de oorlogsperiode dragelijker te maken. In zijn eerste jaren als onderzoeker heeft hij zich gericht op het opgaan in spel en in werk, wat de aanzet gaf tot zijn theorie over *flow*. (<http://noorderlicht.vpro.nl/dossiers/10720669/hoofdstuk/10726907/>).

Tevens was Csikszentmihalyi geïnteresseerd in het creatieve proces, waar hij veel onderzoek naar heeft gedaan. Opvallend vond hij het gedrag van kunstschilders: de tegenstelling tussen het belang dat kunstenaars aan hun werk leken te hechten tijdens het proces en wanneer het doek eenmaal af was, was groot. De kunstenaars gingen namelijk helemaal op in hun creatieve proces, ze schoven al het ander opzij om zich ermee bezig te kunnen houden. Het kwam regelmatig voor dat ze vergaten te eten. Wanneer het doek echter af was, verdween de belangstelling voor het doek als sneeuw voor de zon en werd het in een hoek van het atelier gezet zonder er verder naar om te kijken. Dit gegeven wilde Csikszentmihalyi onderzoeken. Ging het om het proces, of om het resultaat? En als het, zoals hij vermoedde, niet om het resultaat ging, waarom dan wel? Wat was er zo belangrijk aan het proces? Wat gebeurde daar

waardoor iemand zoveel energie investeert in iets dat, als het af is, zo makkelijk opzij geschoven werd?

De motivatietheorieën van die tijd, zo'n dertig jaar geleden, boden zijns inziens geen afdoende verklaring voor dit fenomeen. De theorie van Maslow over *peak experience* raakte aan het fenomeen waar Csikszentmihalyi in geïnteresseerd was, maar liet zijns inziens te veel vragen open. Vooral de praktische implicaties bleven onbelicht. Csikszentmihalyi wilde weten wat de *peak experience* betekent voor het (dagelijks) handelen van mensen.

Csikszentmihalyi heeft onderzoek gedaan naar sporters, dansers en muzikanten. Hij nam interviews af bij zijn proefpersonen over hun beleving van deze activiteiten. Hij zocht naar wat bepalend was voor deze groep mensen, die zich regelmatig inzetten voor activiteiten die niet persé zichtbaar resultaat opleveren. Naast de rol van creativiteit kwam ook het opgaan in het spelelement waarbij de tijd wegvalt terug in de beschrijving van *flow*, als ook de verschillende reacties van mensen op moeilijkheden. De eerste coherente uitspraken over *flow* dateren uit dit onderzoek van ruim dertig jaar geleden. Inmiddels is deze term wijdverbreid binnen en buiten de psychologie. De term is bijvoorbeeld te vinden bij management theorie, educatie, vrijetijdsbesteding, consumentengedrag en klinische psychologie (Csikszentmihalyi, 1988). *Flow* is, naast creativiteit, altijd een kernbegrip gebleven in het werk van Csikszentmihalyi.

2.2.2 Theorie van Csikszentmihalyi

De theorie over *flow* van Csikszentmihalyi is een theorie over creativiteit. Doorgaans gaan theorieën over creativiteit over de stadia die bij creativiteit komen kijken. Csikszentmihalyi richt zich binnen proces juist op de creatieve ervaring. Deze gerichtheid onderscheidt hem van de gangbare ideeën over creativiteit. De theorie over *flow* van Csikszentmihalyi, die de kern van zijn werk uitmaakt, is gedurende zijn wetenschappelijke carrière grotendeels gelijk gebleven. Dit maakt zijn eerdere werk even relevant als zijn latere werk. De theorie over *flow* is sinds haar ontstaan niet wezenlijk veranderd, wel is ze aangepast en gedetailleerder geworden. Het begrip *flow* is afkomstig uit zijn onderzoek naar de creatieve ervaring bij kunstenaars en wetenschappers. In *Living Well* zet Csikszentmihalyi de mogelijkheden van *flow* uiteen als instrument dat voor iedereen geschikt is om een zinvol leven te kunnen leiden. Ik zal voor het bespreken van de theorie van Csikszentmihalyi vooral gebruik maken van *Living Well*. Eerst zal ik een korte omschrijving geven van de methode die Csikszentmihalyi hanteert voor zijn onderzoek.

2.2.2.1 Methode

Csikszentmihalyi beschrijft zijn werk als een zoektocht naar de aard van het leven. De theoretische vraag naar de aard van het leven wordt bij Csikszentmihalyi direct gekoppeld aan de praktische vraag naar de manier waarop ieder mens een excellent leven kan leiden. Zijn gerichtheid is op de menselijke beleving. Hij gebruikt voor zijn onderzoek een systematische fenomenologie. Onderzoek staat bij Csikszentmihalyi in dienst van de mogelijkheden om te verbeteren. Zijn onderzoek richt zich op die invloeden en op de mogelijkheden die men heeft om concrete verbetering te kunnen bewerkstellingen (Csikszentmihalyi, 1997). Hierbij put hij voornamelijk uit inzichten van de psychologie en de sociologie. Zijn data verzamelt hij aan de hand van interviews, observaties en de door hem ontwikkelde *Experience Sampling Method*. Deze methode maakt gebruik van een computertje die een proefpersoon om de pols draagt. De computer roept proefpersonen op enkele keren per dag op verschillende tijden op om een vragenlijst in te vullen over hun beleving op dat moment. Via deze gegevens kan men inzicht verkrijgen in de beleving van mensen binnen de context van een *real-life* setting. Dit versterkt het inzicht in het dagelijks leven. Voor de kwaliteit van beleving is de dagindeling doorslaggevend gebleken. De mate waarin een activiteit voorkomt, is doorslaggevend voor het gemoed. De directheid van de antwoorden verkregen aan de hand van deze methode maakt dit inzichtelijker dan bij een retrospectief interview mogelijk zou zijn (Csikszentmihalyi, 1988).

2.2.2.2 Living Well

Het probleem: entropie

Veel mensen leven volgens Csikszentmihalyi niet optimaal. Mensen gaan te weinig bewust en te weinig gericht met hun tijd en energie om. Hierdoor gaat veel potentie verloren. De menselijke geest heeft een entropische dynamiek, dat betekent dat de gerichtheid van de geest constant neigt tot zich verspreiden. De aandacht van de geest zal, wanneer hij vrij gelaten wordt, alle kanten op uitwaaiëren. Vanuit deze ongerichtheid zullen mensen niet optimaal functioneren. Mensen blijken een groot gedeelte van hun leven door te brengen zonder doelen waar ze hun aandacht op kunnen richten. Wanneer de aandacht ongericht is en uitwaaiert over alles wat zich aandient, heeft een individu geen controle over zijn geest en daarmee niet over zijn leven. Hij zal niet weten wat hij wil. Deze psychische entropie is een groot probleem voor

mensen en dient tegen gegaan te worden omwille van de kwaliteit van leven. Mensen die ongericht leven voelen zich namelijk verloren en machteloos. Wil men zich goed voelen, dan heeft men het nodig om voldoening te ervaren. De oplossing voor het probleem van de entropie ligt in het bewust de aandacht richten door middel van het stellen van doelen. Het stellen van doelen biedt mensen de nodige houvast van structuur. De mogelijkheid tot voldoening ontstaat wanneer iemand naar een meer of minder gespecificeerd, haalbaar doel toe kan werken. Het hebben van controle op de gerichtheid van de geest werkt dus positief op de geluksbeleving vanwege deze voldoening. Dit vereist een zekere mate van organisatie in het dagelijks leven. De mate van organisatie die men verwacht van zichzelf is belangrijk, de verwachting hieromtrent dient niet te groot of te klein te zijn: *“Learning to manage one’s goals is an important step in achieving excellence in everyday life. To do so, however, does not involve either the extreme of spontaneity on the one hand, or compulsive control on the other. The best solution might be to understand the roots of one’s desires, in all humbleness to choose goals that will provide order in one’s consciousness without causing too much disorder in the social or material environment. To try for less than this is to forfeit the chance of developing your potential, and to try for more is to set yourself up for defeat.”*

(Csikszentmihalyi, 1997 p. 24). De doelen die mensen zich stellen, dienen zich binnen de marges van de haalbaarheid te bevinden en tevens genoeg uitdaging te bieden. Wanneer iemand op deze manier zijn geest richt, zal hij een krachtig middel hebben om de psychische entropie niet de overhand te laten hebben, met als gevolg een verloren en machteloos gevoel.

Flow: wat is dat?

Een centraal begrip in het de theorie van Csikszentmihalyi is *flow*. Deze term is afkomstig uit de beschrijvingen van de beleving van proefpersonen in onderzoek van Csikszentmihalyi. De term werd veelvuldig gebruikt door zijn subjecten bij het omschrijven van activiteiten waarin men wordt meegevoerd, waarin men de ervaring heeft dat men opgaat in die activiteit.

Csikszentmihalyi vind *‘autotelic experience’* een betere beschrijving voor het fenomeen *flow*, aangezien deze term uitdrukt dat gaat om een ervaring die men doet om zichzelf. Omdat mensen zelf in de interviews van zijn onderzoek de term *flow* gebruiken en omdat het een eenvoudige term is, kiest hij ervoor de term *flow* te hanteren. (Csikszentmihalyi, 1988). Uit onderzoek blijkt de aanwezigheid van een aantal steeds terugkerende componenten bij de ervaring van *flow*: De taak is uitdagend en vereist vaardigheid. Men concentreert zich. Men heeft duidelijk afgebakende doelen. De feedback die men krijgt is direct. Men valt samen met

de omgeving. Men is moeiteloos nauw betrokken bij de taak. Men heeft het gevoel van controle. Het besef van het zelf verdwijnt. De tijdservaring is afwijkend.

Als voorbeeld neem ik het beklimmen van een rotsmuur. Het doel is duidelijk, de klimster moet bovenaan komen. Hoe dat te bereiken is duidelijk, via richels en uitsteeksels in de muur is er een weg naar boven te vinden. In de *flow* ervaring volgt elke volgende stap natuurlijkerwijs uit de bestaande situatie waardoor het lijkt of men geen keuzes hoeft te maken. Het is namelijk wat men het best kan doen in de bestaande situatie. Waar de volgende greep zal zijn, of de volgende stap van de voet wijst zich vanzelf. De directheid van de feedback is in dit voorbeeld heel duidelijk: Zolang de klimster stijgt, gaat het de gewenste kant op. De mogelijkheden van de klimster en de uitdaging van de muur dienen overeen te komen wat betreft niveau waardoor de vaardigheden optimaal worden benut. Wanneer het te makkelijk is, treedt de verveling in en komt de entropische geest van de klimster om de hoek kijken. Wanneer het te moeilijk is, doet de angst zijn intrede. Zowel verveling als angst zullen afleiden van het klimmen zelf, wat afbreuk doet aan de kwaliteit van de ervaring. Het juiste niveau maakt het voor de klimster mogelijk om de ervaring te hebben van het samenvallen met de omgeving. Mensen bereiken alleen een staat van harmonieus samenvallen met de omgeving wanneer ze tot op zekere hoogte controle hebben over hun omgeving. Deze controle kan dus ervaren worden als de klimster begrijpt hoe omhoog komt en wanneer zij bovendien capabel genoeg is om die weg te nemen (Csikszentmihalyi, 1975).

Belang van flow

Flow producerende activiteiten zijn een belangrijk middel om de kwaliteit van leven te verbeteren. Volgens Csikszentmihalyi zou iedereen *flow* moeten ervaren. Het is een dusdanige krachtig fenomeen voor de kwaliteit van leven dat het zeker zal lonen om er aandacht aan te besteden. *Flow* geeft zin aan het leven: “*If the findings that about 15 percent of the population are never in flow is accurate, that means that just in this country tens of millions of people are depriving themselves of what makes life worth living.*” (Csikszentmihalyi, 1997 p. 95). Een bijkomend voordeel van het verlies van het zelfbewustzijn in de *flow*-ervaring is dat mensen zich doorgaans erg bewust zijn van zichzelf, wat meestal als negatief wordt ervaren (Csikszentmihalyi, 1997). Het voordeel van *flow* is dat we onze gehele aandacht kunnen richten op hetgeen we mee bezig zijn waardoor we beter zullen presteren en dus meer tevreden over onszelf zullen zijn.

De manier waarop een individu *flow* kan organiseren in het leven is grotendeels indirect. Je kunt voorwaarden scheppen die een *flow* producerende ervaring mogelijk maken. Men kan de

benodigde condities organiseren, maar een ervaring die *flow* produceert laat zich niet afdwingen. Voor een deel kan men de facetten waarui een *flow*-ervaring bestaat organiseren, voor een deel gaat *flow* onze controle te boven. Men kan wel zorgen voor een *flow*-ervaring, maar men zal geen garantie hebben dat men ook daadwerkelijk altijd slaagt en dus *flow* ervaart.

Het bezig zijn met het creëren van situaties die optimaal zijn om *flow* te ervaren, zal ook positief uitpakken wanneer men de staat van *flow* niet bereikt. Men zal namelijk nog steeds voldoening kunnen ervaren over de gehaalde doelen die men zich gesteld heeft. Zelfs waar de doelen niet gehaald zijn, kan men voldaan zijn over het gegeven dat men de tijd heeft besteedt aan iets dat belangrijk is en waarbij de vaardigheden zo goed mogelijk gebruikt en ontwikkeld worden. Het is ontzettend belangrijk dat mensen zich richten. *Flow* is een mooi streven, zelfs wanneer het gestreefde niet plaats vind: *“There is quite extensive evidence showing that even if one does not experience flow, just the fact of doing something in line with one’s goals improves the state of mind.”* (Csikszentmihalyi, 1997 p. 134).

Wanneer een individu zich een doel gesteld heeft, zal zij ook gemotiveerd zijn om dat doel te behalen. Motivatie is belangrijk, zowel intrinsieke als extrinsieke. Intrinsieke motivatie is, als het gaat om geluk, weliswaar een krachtiger instrument dan extrinsieke motivatie, maar beide zijn ze te verkiezen boven geen motivatie. De reden dat intrinsieke motivatie sterker werkt dan extrinsieke motivatie is dat men bij een activiteit waarvoor men intrinsiek gemotiveerd is, meer voldoening kan halen omdat het beleefde plezier bij het doen van die activiteit zelf groter is. Men staat dan meer in contact met de wens om die activiteit te doen waardoor het geen moeite kost om je ertoe te zetten. Dit kan wel het geval kan zijn bij activiteiten waarvoor we extrinsiek gemotiveerd zijn. Wanneer we meer plezier beleven, heeft dat een versterkende invloed op de beleving van onze voldoening.

Csikszentmihalyi gaat nog een stap verder bij het aangeven van het belang van het hebben van doelen. Hij stelt zelfs dat het doel de ervaring mogelijk maakt: *“Thus a mountain climber sets her goals to reach the summit not because she has some deep desire to reach it, but because the goal makes the experience of climbing possible. If it were not for the summit, the climb would become pointless ambling that leaves one restless and apathetic.”* (Csikszentmihalyi, 1997 p. 134).

Doelgerichtheid

Wat ons mensen onderscheid van andere wezens is het vermogen om met ons bewustzijn te spelen. We hebben een reflectief bewustzijn dat we actief kunnen richten. *“The evolution of*

reflective consciousness has allowed our race to 'toy' with feelings, to fake or manipulate feelings in ways that no other animal can." (Csikszentmihalyi, 1997 p. 17). Dit biedt ons mogelijkheden die we niet onbenut zouden moeten laten. Dit betekent dat we als mens de vrijheid hebben om onze eigen levensinvulling te creëren.

Om mentale doelen te bereiken, moet men in staat zijn de aandacht te richten. Gerichtheid is niet vanzelfsprekend omdat we in een maatschappij leven waarin het niet noodzakelijk is om de hele dag bezig te zijn met overleven. De luxe van een overschot aan tijd is een gevaar voor de mens vanwege de eerder genoemde entropische kwaliteit van de geest. Maar gelukkig kunnen mensen hun gerichtheid sturen, kiezen, ermee spelen en experimenteren. Hier dienen we wel bewust mee om te gaan. Doordat het primaire doel, namelijk overleven, is weggevallen, moeten we ons best doen om nieuwe doelen te stellen. De luxe van deze vrijheid heeft veel weg van een vloek aangezien veel mensen er niet goed mee om kunnen gaan.

Werk is een heel gangbare en effectieve manier om de geest te richten. Men haalt voldoening uit werk, omdat het duidelijk omliggende doelen biedt. Csikszentmihalyi stelt dat werk over het algemeen te weinig om deze kwaliteit gewaardeerd wordt. Werk heeft ten onrechte een negatieve connotatie. Mensen denken zelfs dat ze gelukkiger zouden zijn zonder werk. Dit gaat echter slechts voor een enkeling op. *"Without the goals and the challenges usually provided by the job, only a rare self-discipline can keep the mind focused intensely enough to insure a meaningful life."* (Csikszentmihalyi, 1997 p. 55).

De meeste mensen hebben geen intrinsieke motivatie om te werken. Werk dat op een dusdanige manier aansluit bij de interesses van een individu waardoor men intrinsiek gemotiveerd wordt, is niet voor iedereen weggelegd. Hoger opgeleide mensen ervaren hun werk vaker als een essentieel onderdeel van hun bestaan. Deze mensen hebben vaak meer controle over de invulling van hun werk.

Werk is niet alleen maar positief. Zeker werk waarbij mensen weinig tot niets te zeggen hebben over de indeling van hun werk kan als zinloos worden ervaren. Dit hangt samen met de onvrijheid die mensen erin ervaren.

Een aan werk gerelateerd punt van aandacht dat Csikszentmihalyi aandraagt, is vrije tijd. Mensen weten vaak niet hoe ze met hun vrije tijd om moeten gaan. Voor de meeste mensen is dit zelfs moeilijker dan werken. Het leren omgaan met vrije tijd is niet iets dat mensen uit zichzelf oppikken. Vrije tijd zonder doel produceert psychische entropie, wat mensen lusteloos en apathisch maakt. Vrije tijd biedt mensen ruimte om te groeien, te ontwikkelen en het leven zinvol te maken, maar alleen wanneer men een goede invulling kan vinden van die tijd. Een voorbeeld van een goede invulling is actieve vrijetijdsbesteding zoals sport. Er zijn

genoeg mogelijkheden om je vrije tijd in te vullen. *“Luckily, the world is absolutely full of interesting things to do. Only lack of imagination, or lack of energy, stand in the way. Otherwise each of us could be a poet or musician, an inventor or explorer, an amateur scholar, scientist, artist, or collector.”* (Csikszentmihalyi, 1997 p. 74).

Dus zowel vrije tijd, vanwege de ongerichtheid, als werk, vanwege de gebondenheid, hebben de potentie om de geluksbeleving van mensen te ondermijnen. De oplossing voor beide is gelijk, namelijk creatief zijn. Een creatieve benadering van het leven maakt dat mensen zowel met vrije tijd als met werk op een positieve manier om kunnen gaan. Een creatieve benadering is iets dat makkelijk voor te schrijven is, maar in de praktijk niet zo makkelijk tot uiting komt. Over de manier om creatief te zijn zegt Csikszentmihalyi het volgende: *“To do so is fairly easy in principle, but more difficult in practice. Yet it is surely worth trying. The first step is to develop the habit of doing whatever needs to be done with concentrated attention, with skill rather than inertia. Even the most routine tasks like washing dishes, dressing, or mowing the lawn become more rewarding if we approach them with the care it would take to make a work of art. The next step is to transfer some psychic energy each day from tasks that we don’t like doing, or from passive leisure, into something we enjoy doing but don’t do often enough because it seems so much trouble. There are literally millions of things in the world to see, to so, to learn about. But they don’t become actually interesting until we devote attention to them.”* (Csikszentmihalyi, 1997 p. 124). Het richten van de aandacht op dingen die we interessant vinden is wat Csikszentmihalyi een creatieve benadering noemt.

Op het werk kan een individu zich doelen stellen over de manier waarop men het werk uitvoert. Wie met een creatieve blik aan het werk is en zich bijvoorbeeld het doel stelt iets efficiënter of netter uit te voeren, kan uit die gerichtheid voldoening halen. Mensen doen veel dingen die ze niet willen doen. Dan zijn er twee mogelijkheden, je kunt het doen met tegenzin, of uit vrije wil. Wanneer men zich voorneemt om een proces bijvoorbeeld efficiënter te laten verlopen, kiest men uit vrije wil voor die gerichtheid en zal de tegenzin verdwijnen. Door anders over een activiteit te denken die we moeten doen, kunnen we de kwaliteit ervan vergroten. Csikszentmihalyi heeft veel vertrouwen in deze oplossing voor het doen van vervelende taakjes. *“One can set goals for even the most despised task: for instance, to mow the lawn as quickly and efficiently as possible. The very act of setting the goal will take much of the sting out of a chore.”*(Csikszentmihalyi, 1997 p. 135).

Weerstand

Volgens Csikszentmihalyi hebben we invloed op ons geluk. Dit idee roept bij mensen weerstand op. Veel mensen denken bijvoorbeeld dat ze geen tijd hebben om aandacht te besteden aan het verbeteren van hun leven. Csikszentmihalyi noemt dit een excuus van mensen om geen controle over hun leven te hoeven nemen. Mensen vinden het moeilijk om toe te geven dat ze zelf controle hebben over hun ervaringen. Dat is jammer, want het weerhoudt ze ervan verbeteringen aan te brengen. Csikszentmihalyi gaat niet expliciet in op de aard van die weerstand of op manieren om die te overbruggen. Wel stelt hij dat verbetering voor iedereen bereikbaar is. Impliciet lees ik dat Csikszentmihalyi gelooft in de kracht van overtuiging. Hij probeert de lezer namelijk te inspireren aan de hand van opmerkingen zoals: *“A supermarket clerk who pays genuine attention to customers, a physician concerned about the total well being of patients rather than specific symptoms only, a news reporter who considers truth at least as important as the sensational interest when writing a story, can transform a routine job with ephemeral consequences into one that makes a difference.”* (Csikszentmihalyi, 1997 p. 100). Het besteden van aandacht aan je werk zal zijn vruchten afwerpen. Het zal niet makkelijk maar wel haalbaar zijn wanneer men de juiste inspanning levert. Csikszentmihalyi stelt dat wie zijn aanpak ter harte neemt een positief effect zal merken. Csikszentmihalyi ziet veel mogelijkheden voor mensen, maar waarschuwt ook: Het is hard werken als je je leven wilt verbeteren. *“If work and relationships are able to provide flow, the quality of everyday life is bound to improve. But there are no gimmicks, no easy shortcuts. It takes a total commitment to a fully experienced life, one in which no opportunities are left unexplored and no potential undeveloped, to achieve excellence.”* (Csikszentmihalyi, 1997 p. 111-112).

Het zelf

Het zelf van mensen wordt door Csikszentmihalyi met wantrouwen bekeken. Het zelf speelt een tweeslachtige rol, het is namelijk in staat een goed leven in de weg te staan, maar het is ook juist nodig voor een goed leven. Csikszentmihalyi omschrijft het zelf als een oceaan, je kunt er verschillende dingen over zeggen, het bestaat uit een verzameling aan eigenschappen, wat men in zijn geheel oceaan noemt. Zo is het ook met het zelf, op verschillende niveaus zijn er verschillende dingen over te zeggen. Het zelf is niet meer dan een mentale constructie, een voorstelling die we creëren om om te kunnen gaan met de veelheid aan indrukken, emoties en gedachten die onze hersens bereiken (Csikszentmihalyi, 1993). Ondanks dat het zelf als niet bestaand wordt gedefinieerd, is het toch een belangrijk begrip bij Csikszentmihalyi. Het is een

voorstelling die mensen kunnen ervaren en waar mensen mee kunnen werken. Het is de uitdaging om zichzelf te kennen en om controle uit te kunnen oefenen over het zelf. Dit kunnen mensen doen door middel van een soort innerlijke verkeersregelaar die de veelheid aan impulsen die binnenkomen kan ordenen en in goed banen kan leiden. Het hebben van controle over zichzelf en zelfinzicht worden dan ook eigenschappen die het zelf bezit. Wanneer iemand die eigenschappen bezit, is het namelijk mogelijk voor een individu om te kiezen waar hij zijn aandacht aan besteedt. Het zelf heeft, wanneer de verkeersregelaar niet actief is, namelijk de neiging dingen te willen die destructief zijn op lange termijn of voor andere mensen. Wanneer men controle over het zelf heeft is men volgens Csikszentmihalyi in staat om te kiezen zulke dingen niet te willen. Hiervoor is reflectie nodig, maar reflectie is moeilijk om goed te doen, omdat de meeste mensen zich slecht voelen als ze over zichzelf nadenken.

Dit maakt tevens het gevaar van het zelf duidelijk. Wanneer iemand niet over een effectieve verkeersregelaar beschikt, gaat het mis. Het zelf heeft volgens Csikszentmihalyi namelijk de neiging om zichzelf te vergroten en ons over te nemen: *“Perhaps the most fateful consequence of the self’s emergence is the power it eventually acquires over our psychic energy. After the self develops, its primary goal becomes that of every other organism: to defend itself, to aggrandize itself. If we don’t control it, it soon takes over all our energy for its own purposes, and we end up being ruled by a figment of our imagination.”*

(Csikszentmihalyi, 1993 p. 217). De vraag hoe een mentaal construct een doel kan hebben blijft onbeantwoord. Csikszentmihalyi richt zich in zijn analyse op hoe het werkt, niet op wat het is.

Amor Fati

Sommige behoeftes zijn onvervulbaar. Wanneer men in het leven geconfronteerd wordt met onvervulbare behoeftes, dient men zich te kunnen verenigen met het lot wat men toebedeeld krijgt. Dit is in sommige gevallen een zinnigere aanpak dan de activistische aanpak gericht op voldoening en *flow*. Soms moeten we het doen met een werkelijkheid die te wensen overlaat. Dan is het van belang om te kunnen berusten in je lot. Hiermee toont Csikszentmihalyi dat het streven naar *flow* niet alomtegenwoordig dient te zijn, maar beperkt toepasbaar is. Al lijkt het verzoenen met je lot slechts een klein deel van het menselijk bestaan uit te maken en heeft de activistische kant duidelijk de overhand, toch is dit een belangrijk aspect voor het optimaliseren van mensenlevens. De buigzaamheid van de geest is volgens Csikszentmihalyi groter dan de buigzaamheid van de werkelijkheid. Wanneer de

werkelijkheid wringt met de gewenste situatie, is het effectiever dat de geest buigt. Soms is het niet mogelijk om de werkelijkheid op een voor ons optimale manier te organiseren. Soms doet men er verstandiger aan om de wensen af te stemmen op de realiteit in plaats van andersom. Echter, wanneer we realiseren dat het zelf zo moeilijk te sturen kan zijn, realiseren we ook dat het moeilijk kan zijn om vrede met je lot te krijgen. Over de positieve gevolgen van deze houding zegt Csikszentmihalyi: *“It is this acceptance that leads to personal growth, and provides the feeling of serene enjoyment which removes the burden of entropy from everyday life.”* (Csikszentmihalyi, 1997 p. 136).

Tijdsbesteding

Zoals in paragraaf 2.2.1 naar voren kwam, is de maat waarin activiteiten plaats vinden bepalend. De waardering van een activiteit heeft niet slechts met de kwaliteiten van die activiteit te maken, maar is afhankelijk van de context van de dagindeling. Het voorbeeld eten verduidelijkt dat: er bestaat een optimum voor. Hoe laat en hoe vaak men eet, maakt verschil voor het genot dat eten kan verschaffen.

Er zijn activiteiten die mensen over het algemeen als positief ervaren, zoals praten met andere mensen, vrijetijdsbesteding, koken, romantiek en seks. Actieve vrijetijdsbesteding wordt het meest positief ervaren. Men zou moeten proberen om die activiteiten die men het positiefst ervaart vaker plaats te laten vinden en die activiteiten die men het minst positief ervaart zo min mogelijk. Televisie kijken bijvoorbeeld neemt een te prominente plaats in. Men voelt zich over het algemeen prettiger na het lezen van een boek dan na het kijken van televisie. Een boek lezen levert meer ontspanning op dan het kijken van televisie. Toch kijken mensen veel meer televisie dan dat ze lezen. Dit komt omdat het moeilijk kan zijn om aan een activiteit te beginnen. Het opstarten kan problematisch zijn vanwege de investering die eraan vooraf gaat. Csikszentmihalyi adviseert ons om vaker een boek te lezen en te registreren hoe dat uitpakt.

Het is zinnig om te investeren in de omgang met mensen. Menselijk contact werkt namelijk als een bevestiging van de realiteit. Interactie houdt ons bewustzijn in balans. *“Thus the fundamental function of even the most routine encounter is reality maintenance, which is indispensable, lest consciousness disintegrate into chaos.”* (Csikszentmihalyi, 1997 p. 86).

Zelfs een oppervlakkig praatje met de buurman kan de kwaliteit van leven verbeteren en zelfs voorkomen dat iemand depressief raakt. Om een wezenlijke ontwikkeling door te maken, is het echter noodzakelijk dat mensen omgaan met anderen wiens meningen aansluiten bij hun de interesses en wiens conversatie stimulerend werkt.

Naast het investeren in menselijk contact raadt Csikszentmihalyi ons aan om de vaardigheid te ontwikkelen van het tolereren of zelfs kunnen genieten van alleen zijn. De meeste mensen spenderen een derde van hun tijd alleen. Alleen zijn zal altijd iets problematisch hebben voor mensen en velen zullen ermee geconfronteerd worden. Het is belangrijk dat we er op een goede manier mee om leren gaan. Op de lange termijn zullen mensen baat hebben bij de vaardigheid om alleen te kunnen zijn, aangezien men er minder afhankelijk door wordt. Men verkrijgt daarmee een extra mogelijkheid om zich goed te kunnen voelen, wat flexibeler maakt.

Csikszentmihalyi stelt dat mensen niet of introvert of extravert zijn. Iedereen bezit beide eigenschappen, maar mensen verschillen in de mate waarin deze eigenschappen ontwikkelt zijn. Meestal wordt in de psychologie onderzoeken gedaan waarbij introverte en extroverte mensen met elkaar worden vergeleken, daaruit blijkt dat extroverte mensen positiever scoren op het gebied van geluk en coping. Deze onderzoeken gaan uit van de aanname dat deze eigenschappen statisch en polair zijn, en dat is volgens hem onterecht.

Om de kwaliteit van leven te verbeteren dien je aandacht te hebben voor de effecten die verschillende tijdsinvullingen hebben op ons gemoed. Waar we ons bevinden, met wie we omgaan, hoelang we ergens aan besteden, al deze dingen hebben invloed op ons gemoed. Csikszentmihalyi adviseert ons om te letten op de invloed die deze aspecten hebben. Hij adviseert om ermee te experimenteren, door bijvoorbeeld op andere tijden of andere locaties te eten en te slapen, of korter of juist langer bij vrienden op bezoek te gaan. Om zicht te krijgen op de invloed die deze dingen op ons gemoed hebben, doen we er volgens Csikszentmihalyi goed aan om een dagboek bij te houden.

Relaties

Relaties hebben een grote invloed op ons gemoed. De aandacht men besteedt aan relaties is net als aandacht in het algemeen, te weinig qua hoeveelheid en te weinig gefocust. Over het algemeen gaat men er ten onrechte vanuit dat het gezinsleven wel vanzelf goed gaat en geen expliciete aandacht behoeft. Dat is niet waar, ook een gezin kan uit elkaar vallen of aan kwaliteit inboeten als er geen adequate aandacht aan besteed wordt. Men zou evenveel aandacht aan het gezin moeten besteden als aan werk. Ook in het gezin kan *flow* een belangrijke rol spelen: het samen beleven van *flow* wordt als een bindende factor ervaren. Seks biedt mogelijkheden om geluk te vergroten, al is dat miniem omdat seks niet zoveel voorkomt volgens Csikszentmihalyi. Hij waarschuwt dat seks gepaard dient te gaan met een liefdevolle inbedding. Op dit punt toont Csikszentmihalyi zich een moralist. Hij stelt

namelijk: *“So whatever were the original reasons for sexual pleasure, it can always be used to yield new possibilities for enriching life. But just as gluttony that has no relationship to hunger seems unnatural, an obsession with sex that is divorced from other human needs such as intimacy, caring, and commitment becomes equally aberrant.”* (Csikszentmihalyi, 1997 p. 79).

Ook de omgang met vreemden kan ons *flow* opleveren. In de westerse maatschappij zijn weinig omgangsregels, dat maakt dat mensen veelal moeten zoeken naar manieren om met elkaar om te gaan. Csikszentmihalyi wijst erop dat er in culturen met strakke omgangsnormen veel minder energie verloren gaat aan het bezig zijn met sociale contacten omdat men er minder aandacht aan hoeft te besteden. Wanneer men in contact de sociale vaardigheden optimaal benut, en men met inzet en aandacht de ander tegemoet treedt, kan een ontmoeting een *flow* producerende activiteit worden.

Niet gelukkiger door flow?

Mensen die veel *flow* ervaren scoren in onderzoek niet hoger op de gelukservaring dan mensen die weinig of geen *flow* ervaren. Toch gelooft Csikszentmihalyi dat mensen die veel *flow* ervaren gelukkiger zijn. Hij lost dit probleem op via de menselijke weerbaarheid. Die weerbaarheid vertroebelt de feiten. Hij stelt dat mensen in staat zijn om zichzelf als gelukkig te beschouwen ook wanneer daar geen aanleiding toe is: *“Some people say they’re happy even when they dislike their jobs, when their home life is nonexistent, when they spent all their time in meaningless activities. We are resilient creatures, and apparently we are able to avoid feeling sad even when all the conditions suggest otherwise. If we can’t say we are at least somewhat happy, what’s the point of going on?”* (Csikszentmihalyi, 1997 p. 118-119). Csikszentmihalyi gaat ervan uit dat mensen die veel *flow* ervaren wel degelijk gelukkiger zijn dan mensen die dat weinig of niet ervaren. Bovendien is de kwaliteit van de beleving van het geluk verschillend: *“But because of the great differences on other dimensions of experience, it is safe to conclude that the happiness reported by the low flow group was more shallow and less authentic.”* (Csikszentmihalyi, 1997 p. 98). Dit punt is problematisch, het botst met de stelling van Csikszentmihalyi dat men goed moet letten op hoe men zich voelt bij verschillende activiteiten en daarop af dient te gaan. Het afgaan op wat men voelt lijkt slechts op te gaan voor concrete ervaringen en niet voor het algehele geluksgevoel aangezien dat vertroebeld wordt door de menselijke weerbaarheid.

Hoe om te gaan met reëel leed?

Ook wanneer mensen lijden door omstandigheden die hen daadwerkelijk in de weg zitten, zoals bijvoorbeeld in een rolstoel terecht komen, kunnen mensen hun leven zo organiseren dat ze zo veel mogelijk *flow* ervaren. Csikszentmihalyi geeft het voorbeeld van iemand in een rolstoel die *flow* ervaart door zichzelf ten doel te stellen het aankleden zelf te doen ondanks de moeite die dat kost. Hij besteedt weinig aandacht aan de verlieservaring die mensen niet aan de hand van een wilsbesluit kunnen overslaan. Hij zegt hierover: “*It is better to look suffering straight in the eye, acknowledge and respect its presence, and then get busy as soon as possible focusing on things we choose to focus on.*” (Csikszentmihalyi, 1997 p. 125). Dit gezegd hebbende keert hij terug naar de theorie over *flow*.

Rol flow bij het creëren van excellentie

Door de eigenschap van *flow*, namelijk dat het iets is dat vaardigheden van mensen uitdaagt en prikkelt op een haalbaar niveau, is het een magneet voor lerende ervaringen. Door het gebruik van bepaalde vaardigheden zullen die vaardigheden ontwikkelen. Dit creëert behoefte aan een uitdaging van een iets hoger niveau, wat de betreffende vaardigheden verder ontwikkelt, enzovoort. Dit lerende aspect maakt *flow* de sleutel tot een excellent leven.

Volgens Csikszentmihalyi is iemand die goed leeft iemand die een autotelische persoonlijkheid heeft verworven. Men spreekt van een autotelische persoonlijkheid wanneer een individu het gevoel heeft dat bijna alles wat iemand doet, belangrijk en waardevol is in zijn eigen recht. Mensen verschillen gradueel in autoteliciteit. Aan de hand van onderzoek onder een groep als autotelisch bestempelde tieners, zijn een aantal verschillen ten opzichte van leeftijdsgenoten naar voren gekomen, namelijk: meer eigenwaarde, meer genot, meer concentratie en meer het gevoel hebben dat wat ze doen verschil maakt voor de toekomst. *Flow* is een neutraal begrip, niet iets dat in zichzelf goed of slecht is. Men kan de energie die vrijkomt bij *flow* inzetten hoe men wil. De vaardigheden die men ermee ontwikkelt, kunnen de wereld ten goede komen of ten slechte. *Flow* is een optimale vorm. Een excellent leven staat bij Csikszentmihalyi niet los van een morele context. Om excellentie te bereiken als mens dien je ook aandacht aan het inhoudelijke te besteden. De richtlijn die Csikszentmihalyi aanbiedt voor wat inhoudelijk goed is, dus moreel wenselijk, is dat het entropie vermindert. Iemand die alleen voor het eigen voordeel gaat wat betreft materieel bezit en status, lijdt geen excellent leven omdat deze persoon toevoegt aan de totale som van entropie. Iemand die een excellent leven lijdt, vermindert de mate van entropie in de het bewustzijn van de mensen met

wie die persoon in contact komt. Het is een lastig om entropie tegelijk in je omgeving te verminderen en in je eigen bewustzijn. Csikszentmihalyi haalt hiervoor inspiratie uit het boeddhisme: “ *‘Act always as if the future of the Universe depended on whatever you did, while laughing at yourself for thinking that whatever you do makes any difference.’ It is this serious playfulness, this combination of concern and humility, that makes it possible to be both engaged and carefree at the same time. With this attitude one does not need to win to feel content; helping to maintain order in the universe becomes its own reward, regardless of consequences. Then it is possible to find joy even when fighting a losing battle in a good cause.*” (Csikszentmihalyi, 1997 p. 129-130). Om een goed leven te leiden is het belangrijk dat iemand zich op een actieve manier verantwoordelijk voelt voor de gehele mensheid en voor de wereld waar we deel van uit maken.

De reden die Csikszentmihalyi aandraagt om je verantwoordelijkheid uit te strekken voorbij je individu is dat ieder mens invloed heeft op wat er bestaat, iedereen maakt deel uit van de evolutie. Elke mens laat een indruk achter op de wereld die blijft bestaan als iemand overlijdt. Hierdoor maakt elk individu deel uit van de toekomst. Hoe meer psychische energie iemand investeert in de wereld, hoe meer iemand deel uitmaakt van de toekomst, van de menselijke evolutie. Vanuit dit perspectief vindt Csikszentmihalyi het belangrijk dat mensen zich inzetten voor de wereld en voor het verspreiden van het goede, waar hij het volgende onder verstaat: “*actions that preserve order while preventing rigidity, that are informed by the needs of the most evolved systems. Acts that take into account the future, the common good, the emotional well-being of others. Good is the creative overcoming of inertia, the energy that leads to the evolution of human consciousness. To act in terms of new principles of organization is always more difficult, and requires more effort and energy. The ability to do so is what has been known as virtue.*” (Csikszentmihalyi, 1997 p. 143).

2.2.3 Mensbeeld van Csikszentmihalyi

Voor het bespreken van het door Csikszentmihalyi gehanteerde mensbeeld, gebruik ik net als in hoofdstuk 1.1.3, de assen die Hjelle en Ziegler hebben ontwikkeld.

Op de as rationaliteit/irrationaaliteit (zie p. 12) bevindt Csikszentmihalyi zich aan de kant van de rationaliteit. De theorie van Csikszentmihalyi is een aansporing aan de lezer om te onderzoeken welke verbeteringen men kan aanbrengen in het leven. Dit gaat uit van de veronderstelling dat het zin heeft om mensen te overtuigen door hen op mogelijkheden te

wijzen, alsmede de veronderstelling dat mensen de mogelijkheid hebben om hun leven in eigen hand te nemen naar aanleiding van zodanig gepresenteerde kennis.

Csikszentmihalyi spreekt zich expliciet uit over de mogelijkheden die mensen hebben om hun leven in de hand te nemen: *“To control attention means to control experience and therefore the quality of life.”* (Csikszentmihalyi, 1997 p. 125). Het controleren van aandacht is volgens Csikszentmihalyi voor iedereen mogelijk. Het is een gerichtheid waar mensen voor kunnen kiezen. Mensen die zeggen geen tijd of geen energie te hebben om bezig te zijn met deze aanpak maken volgens hem een excuus van overkomelijke opstart problemen. Zijn reactie op mogelijke tegen argumenten bestaat uit een aansporing om de aanpak toch te volgen. Dit gaat gepaard met de argumentatie dat het geen extra tijd kost om je gerichtheid te veranderen, alsmede de belofte dat het juist energie op zal leveren. Csikszentmihalyi belooft ook dat deze aanpak de kwaliteit van leven zal verbeteren. Wat er precies moet gebeuren tussen het moment dat iemand kennis neemt van deze theorie en het moment dat iemand ook daadwerkelijk in actie komt blijft bij hem onbesproken waardoor het niet meer dan een wilsbesluit lijkt te zijn dat door iedereen genomen kan worden. Uit de voorbeelden die hij aanhaalt van mensen die dit lukt, blijkt zijn vertrouwen in deze kracht van mensen. Inzicht leidt bij Csikszentmihalyi tot verandering.

Van de rationaliteit komen we terecht bij de vrijheid (zie p. 12). De soort rationaliteit die Csikszentmihalyi aan mensen toeschrijft, impliceert vrijheid. Vrijheid bij Hjelle en Ziegler betekent dat mensen hun gedrag aan de hand van bewuste processen kunnen kiezen in tegenstelling tot het idee dat gedrag bepaald wordt door omgevingsfactoren. Csikszentmihalyi adviseert om de intentie te veranderen waarmee een individu dingen doet, dat duidt op zijn vertrouwen in de mogelijkheid om hier bewust voor te kiezen. Via de verandering op cognitief niveau komt energie vrij die mensen kunnen gebruiken om hun concrete handelingen te optimaliseren. Deze stappen beïnvloeden dus uiteindelijk het gedrag. Het mensbeeld dat hieraan ten grondslag ligt is er een van een mens bij wie het handelen voortkomt uit de mens zelf en niet bepaald wordt door de omgeving. Hierdoor kan iemand haar leven zelf richting en vorm geven.

Op de as holisme/elementalisme (zie p. 12) helt Csikszentmihalyi over naar de kant van het elementarisme. De aandacht van Csikszentmihalyi is voornamelijk gericht op cognitieve factoren. De cognitieve factoren spelen een zeer centrale en doorslaggevende rol bij Csikszentmihalyi. Mensen kunnen hun leven beïnvloeden aan de hand van een wils act. Puur

de gerichtheid op doelen en door het ervoor zorgen dat de doelen uitdagend zijn, is voldoende om het leven te verbeteren en voldoening te ervaren. Door de cognitieve invloed zo groot te maken en de mogelijkheid dat er andere factoren zijn die bepalend zijn geen ruimte te bieden in de theorie kunnen we Csikszentmihalyi een elementalist noemen.

Csikszentmihalyi neemt geen eenduidige positie in op de as van homeostasis/heterostasis (zie p. 12). Vanuit zijn theorie kun je deze assen namelijk niet als polariteiten zien. De gerichtheid op groei (heterostasis) is bij Csikszentmihalyi namelijk direct gemotiveerd uit het verlangen om spanning te reduceren (homostasis). Het is bij Csikszentmihalyi niet mogelijk dat er een staat van zijn is waarin er en geen groeimotivatie is en geen spanning. Er is geen tussenruimte: Ofwel er heerst spanning, dat wil zeggen entropie, of er is sprake van groei. Het tegengaan van spanning houdt per definitie groei in. Juist in de ontwikkeling is rust te vinden. Of mensen gemotiveerd worden om spanning tegen te gaan en daarom naar excellentie streven, of dat mensen naar excellentie streven en daarmee noodgedwongen spanning moeten tegengaan, is irrelevant voor de theorie van Csikszentmihalyi. Hij doet geen expliciete uitspraken hierover. Vanuit zijn pragmatische gerichtheid gezien, zijn heterostasis en homeostasis ineengevlochten.

Op de as subjectiviteit/objectiviteit (zie p. 12) vinden we Csikszentmihalyi aan de kant van de subjectiviteit. De betekenis die men toekent aan gebeurtenissen is primair bij Csikszentmihalyi. De betekenis wordt bepaald door de cognitieve gerichtheid alsmede door de gebeurtenis. Dat maakt uit voor de manier waarop iemand zich gedraagt, vooral in de kleur van het gedrag is de betekenisgeving belangrijk, wat invloed kan hebben op de concrete handelingen die iemand doet. Dit hoeft niet zo te zijn. Gedrag staat vaak vast, zoals in werk waar iemand weinig controle over uit kan oefenen. In *flow* ervaringen gaan mensen op in de omgeving waardoor men uit vrij wil besluit om te doen wat uit de omgeving blijkt dat gedaan moet worden. In het gedrag hoeft de voldoening die iemand ervaart niet zichtbaar te zijn: iemand die bijvoorbeeld lopende band werk doet, zal misschien hetzelfde gedrag vertonen als de dag ervoor terwijl de voldoening kan verschillen. Creativiteit kan voor onverwacht gedrag zorgen. Wanneer iemand de adviezen van Csikszentmihalyi ter harte neemt en op een creatieve manier omgaat met zijn werk is het mogelijk dat onvoorzien gedrag ontstaat uit de gerichtheid op optimaliseren. De subjectieve wereld is dus bepalend voor het gedrag al geeft de omgeving wel richting aan het gedrag.

2.3 Vergelijking Seligman en Csikszentmihalyi

2.3.1 Overeenkomsten Seligman en Csikszentmihalyi

Het is niet voor niets dat deze auteurs zich samen inzetten voor dezelfde stroming, hun theorieën zijn vrijwel complementair. Wanneer ze elkaar tegen spreken is dat op details. Er is zelfs sprake van overlap: Seligman haalt de notie *flow* aan in *Authentic Happiness* als een van de manieren om je geluk te vergroten.

Normativiteit

Beide auteurs willen iets bereiken bij mensen en voor mensen. Ze willen de wereld verbeteren. De wetenschap die ze bedrijven staat in dienst van de mogelijkheid om mensenlevens te verbeteren. Hun theorie is daarmee niet vrijblijvend, er gaat een appèl vanuit. Ze zijn over veel dingen ontevreden zoals over de gerichtheid van de psychologie, de manier waarop organisaties en onderwijs systemen zijn georganiseerd en de manier waarop mensen in familieverband met elkaar omgaan. Ze vinden dat het beter kan en moet. Beiden vinden dat er in de tegenwoordige situatie veel potentieel verloren gaat. De normativiteit is een fundamenteel uitgangspunt van de positieve psychologie waar beide auteurs voor staan. Bij beide auteurs is de tekst een aansporing aan het adres van de lezer om in actie te komen en bij beiden spreekt er groot vertrouwen en optimisme uit over de haalbaarheid en mogelijkheden om tot verbeteringen te komen die de kwaliteit van de beleving van mensen aanzienlijk kan vergroten.

Laagdrempelig

Beide auteurs geloven dat iedereen de mogelijkheid heeft om het leven in eigen hand te nemen. De inzet van mensen zelf wordt beschouwd als de belangrijkste kracht achter de kwaliteit van leven. Beide auteurs gaan uit van de invloed van cognitieve aspecten boven de invloed van de situatie of omstandigheden waarin iemand zich bevindt. Dit maakt de theorieën laagdrempelig: Iedereen kan direct aan de slag vanuit elke mogelijke positie.

Kracht van wilsbesluit

Beide theorieën gaan uit van de mogelijkheid om via de wil het gedrag te sturen. Bij Csikszentmihalyi gaat het om het richten van de aandacht en om voor kwaliteit te gaan. Bij Seligman gaat het om het nemen van een beslissing om aan de slag te gaan met één van de

vele mogelijkheden die hij aandraagt om het leven te verbeteren. Men dient de aandacht te richten en daarmee voor kwaliteit te gaan.

Kracht van overtuiging

In de boeken van Seligman en Csikszentmihalyi wordt men al lezende aangespoord om aan de slag te gaan met de inzichten uit de theorie. Beiden gaan uit van de kracht van het rationeel inzicht. Ze gaan uit van de mogelijkheid dat iemand inziet wat er aan de hand is, wat er nodig is en dat kan bewerkstelligen in zijn leven. Bij Seligman krijgt die aansporing de vorm van indrukwekkende (persoonlijke) voorbeelden en cijfers uit statistisch onderzoek. Bij Csikszentmihalyi wordt vooral de nadruk gelegd op de voordelen van de ervaring van *flow* en de hoge kwaliteit van leven die men kan bereiken als men streeft naar excellentie.

Beide auteurs geven aan dat het verbeteren van je leven niet makkelijk is, maar dat er zoveel winst te behalen valt dat het zeker de moeite waard is. Beide auteurs doen de belofte van verbetering wanneer iemand met de theorie aan de slag gaat.

Beperkingen van het leven en van de aard van het individu

Hoewel de kwaliteit van leven voor beide auteurs in hoge mate te beïnvloeden valt, is het leven en de aard van mensen volgens beide auteurs voor een groot deel bepaald. Mensen hebben vaststaande karakteriserende kenmerken die niet te veranderen zijn en waar men op aan moet sluiten wil men succesvol kunnen verbeteren. Csikszentmihalyi stelt bijvoorbeeld dat mensen zich doelen moeten stellen op een dusdanig niveau dat ze haalbaar zijn, maar wel de mogelijkheden van een individu zo optimaal mogelijk benutten. Hiermee geeft hij blijk van het uitgangspunt dat er bij mensen een optimum vast te stellen is wat maakt dat men gebonden is aan een zekere beperkingen die voortkomt uit de aard van de mens. De hoeveelheid energie die iemand heeft is bijvoorbeeld iets dat op te voeren valt, maar kent een grens.

Bij Seligman komt de bepaaldheid en dus de beperking van mensen tot uiting in het rekening dienen te houden met de kenmerkende krachten en deugden van een individu. Dat iemand kenmerkende krachten en deugden heeft is een onveranderlijk gegeven. Men kan zich andere krachten en deugden aanleren, maar het worden nooit kenmerkende krachten en deugden.

Er is veel ruimte voor verbetering

Seligman en Csikszentmihalyi vinden dat de huidige situatie niet optimaal is en ze geloven in de mogelijkheid tot verbetering. Uit beide theorieën spreekt vertrouwen dat het zoveel beter

kan en motivatie om daar aan te werken. Seligman en Csikszentmihalyi stellen dat het belangrijk is om expliciete aandacht te schenken aan het optimaliseren. Wanneer de dingen op hun beloop gelaten worden, zal dit niet automatisch goed uitpakken. Mensen zullen niet vanzelfsprekend datgene doen wat hun leven optimaliseert.

Mensen willen hulp en kunnen ook wel wat hulp gebruiken

De motivatie om te verbeteren en om het leven te optimaliseren is iets dat beide auteurs als vanzelfsprekend zien. Het lijkt erop dat de auteurs zich niet kunnen voorstellen dat mensen niet hun adviezen ter harte willen nemen om het simpele gegeven dat het effectieve verbetering belooft. De auteurs stellen dat mensen onwillekeurig op zoek zijn naar verbetering. Daar hebben ze wel hulp bij nodig, want mensen hebben van nature niet voldoende inzicht op dat gebied. Bovendien neigen cognitieve processen die op hun beloop gelaten worden volgens beide auteurs negatief uit te pakken voor mensen, wat maakt dat men gebaat is bij hulp op dat gebied.

Positief

Beide auteurs gaan uit van een eenduidige wereldbeeld. Dit komt tot uitdrukking in het uitgangspunt dat mensen in staat zijn zichzelf te kennen, en dus ook dat mensen in staat zijn om zo oplettend te zijn dat ze zichzelf kunnen kennen. Wanneer iemand haar best doet, zal het duidelijk zijn wat er te doen valt. In *flow* kan dit wel het geval zijn, maar in de dagelijkse ervaringen is dat niet zo sterk aanwezig. Beide auteurs zwijgen over conflicterende belangen, over onduidelijkheid wat betreft het maken van keuzes, en over de onoverzichtelijkheid die het leven soms met zich meebrengt. Door de sterke oplossingsgerichtheid kun je de theorieën positief noemen. De wereld wordt gezien als een plek waar iedereen in staat is een zinvol leven te leiden, als men maar op de juiste manier met het leven omgaat.

Behavioristisch

Beide auteurs geloven in de kracht van conditioneringsprocessen. Wanneer iemand eenmaal heeft meegemaakt dat iets positief op haar uitwerkt, zal zij eerder geneigd zijn dat te herhalen. Ik vermoed dat dit de reden is dat de auteurs geen aandacht besteden aan motivering, maar aan enthousiasmering. Het lijkt erop dat ze geloven dat wanneer iemand eenmaal de winst heeft ervaren van de geboden aanpak, dit genoeg motiveert om er verder mee aan de slag te gaan. Wanneer iemand heeft geleerd dat het werkt, is de motivationele kwestie niet meer aan

de orde. Mensen worden door positieve ervaringen geconditioneerd om die ervaringen nog een keer op te zoeken.

2.3.2 Verschillen Seligman en Csikszentmihalyi

Andere kwaliteit van verandering

Hoewel beide auteurs veranderingen voorstaan, ligt het zwaartepunt van de gewenste verandering bij Csikszentmihalyi op activering van het gedrag en het scheppen van voldoening terwijl Seligman meer op een attitude verandering aanstuurt. De gerichtheid van de beide auteurs bevindt zich daarmee op een ander vlak.

Mogelijkheden van mensen

Seligman geeft met zijn kenmerkende krachten en deugden beperkingen aan voor mensen in de mate waarin ze vrij zijn om te kiezen wat ze willen. Csikszentmihalyi stelt dat mensen alles wat ze maar willen kunnen bereiken, alleen de beperking van tijd en energie staat in de weg om van ieder willekeurig mens een onderzoeker, kunstenaar of dichter te maken.

Diversiteit

De theorieën verschillen wat betreft diversiteit. De theorie van Seligman biedt meerdere manieren op een goed leven te leiden. Hoewel optimisme het belangrijkste deel uitmaakt van de theorie van Seligman, draagt hij daarnaast veel verschillende mogelijkheden aan om te verbeteren waar hij minder diep op ingaat. Csikszentmihalyi richt zich voor het leeuwendeel op *flow*, één aspect dat hij helemaal uitdiept en is daarmee minder divers.

Moraal

Seligman is erg helder over zijn moraal, de sectie van zijn boek waarin hij zijn kijk op het leven geeft, al dan niet wetenschappelijk onderbouwt, kondigt hij expliciet aan. Bij Seligman gaat het erom dat mensen constant hun best doen om zo gelukkig mogelijk te worden. Het vergroten van geluk heeft allerlei positieve bijproducten op sociaal en maatschappelijk vlak, waardoor het gaan voor je eigen geluk het beste is dat je kunt doen voor de wereld. Bij Csikszentmihalyi zit de moraal wat meer verweven door de tekst heen. Hij laat zijn levensbeschouwing in de tekst doorklinken, maar expliciteert hem niet. Zijn moraal centreert zich om het verminderen van entropie in de wereld. Dit wordt mogelijk door het vergroten van psychisch kapitaal, zonder daarbij entropie bij anderen te veroorzaken.

Hoe moeilijk is het?

Seligman lijkt het verbeteren van de kwaliteit van leven een stuk makkelijker te vinden dan Csikszentmihalyi. Bij Csikszentmihalyi is het werk dat je dient te verrichten om te verbeteren een stuk taaier, terwijl het bij Seligman allemaal wat luchtiger is. Het verschil ontstaat doordat Seligman zich richt op specifieke gedragingen en denkelementen, terwijl Csikszentmihalyi zich richt op een veel globalere staat van zijn die moeilijker te beïnvloeden is. Seligman biedt ook meer mogelijkheden aan om te verbeteren in de vorm van doe-het-zelf oefeningen die laagdrempelig en voor iedereen geschikt zijn. Bij het organiseren van *flow* is meer inzet en meer voorbereiding vereist.

Hoofdstuk 3 Conclusies en evaluaties

3.1 De hiaat in de kennis van humanistisch geestelijk verzorgers: de plek van de positieve psychologie in de geestelijke begeleiding

De opleiding tot geestelijk begeleider aan de Universiteit voor Humanistiek biedt de studenten gedegen kennis en inzicht omtrent zingeving. Helaas vertoont deze kennis over zingeving een hiaat wat betreft de geluksbeleving. Zingevingsvragen dringen zich doorgaans pregnanter op in situaties waarin het leven op een of andere manier onder druk staat en er dus iets aan de hand is. In levens die rustig voortkabbelen is zingeving niet minder in het geding en treden deze vragen minder op de voorgrond waardoor ze makkelijk genegeerd kunnen worden. Toch zijn die kabbelende zingevingsvragen niet minder belangrijk.

De context van geestelijke begeleiding kleurt de gerichtheid op zingeving: De humanistisch geestelijk verzorger treedt doorgaans op op plekken waar bestaansvragen naar boven komen, waar mensen in existentiële nood verkeren. Plekken zoals ziekenhuizen, verzorgingshuizen, verpleeghuizen, defensie en justitie. Het zijn allemaal organisaties waarbinnen menselijkheid in het gedrang kan komen en bestaansvragen aan de orde van de dag zijn. De aandacht voor zingeving dringt zich vanuit een noodzaak op. De diepgang van de begeleiding brengt vaak ook zwaarte met zich mee. Er is aandacht voor onoplosbaarheid, voor onmacht. De geestelijk begeleider is geschoold in het bijstaan in de onmacht, in het erkennen van de existentiële nood en in het aanwezig blijven in situaties die moeilijk uit te houden zijn. Deze kwaliteiten zijn belangrijk aangezien dit situaties zijn waar men doorgaans van weg wil. De meeste mensen zijn erg gedreven in het zoeken naar manieren om moeilijkheden en die van een ander niet onder ogen te komen. De taak van een geestelijk verzorger bestaat uit het begeleiden van vragen omtrent zingeving ook wanneer dat ongemakkelijk is en het antwoord op die vragen bestaat uit de constatering dat zin ontbreekt. Waar het vinden van een antwoord uitblijft en de vraag voortduurt. Vanwege deze afwijkende gerichtheid van de geestelijke begeleiding is de meer gangbare gerichtheid op geluk grotendeels uit het oog verloren. Het lijkt of de geestelijke begeleiding in dezelfde valkuil terecht is gekomen als de psychologie wordt verweten, namelijk een gerichtheid op ziekte, op gebrek. De gerichtheid op geluk en gezondheid van zingeving is in het gedrang gekomen.

Een goede hulpverlener dient te beschikken over een breed gedragsrepertoire. Niet alleen de zwaarte van het bestaan dient onder ogen te worden gezien, ook de lichtheid van het bestaan

dient een plek te krijgen. In de praktijk situaties van geestelijk verzorgers is het wenselijk om, naast de gebruikelijke diepgang, lichtheid in te brengen. Lichtheid door relativering, door perspectief te bieden, door humor.

Het inbrengen van lichtheid is belangrijk op twee niveaus: Lichtheid is waardevol op zichzelf, het bevordert de geluksbeleving. Het bevorderen van geluksbeleving heeft legio aan positieve effecten, zoals we hebben geleerd van de positieve psychologie. Daarnaast is het inbrengen van lichtheid ook functioneel inzetbaar om ruimte te scheppen, wat het mogelijk maakt om de existentiële lagen van het bestaan beter te kunnen bezien. Het kost nogal wat moed en energie om je bezig te houden met de existentiële lagen, zeker op momenten dat de omstandigheden een behoorlijke aanspraak maken op iemands draagkracht. Wie moeite heeft het hoofd boven water te houden, heeft niet de ruimte om te kijken naar zijn existentiële problematiek. Soms dient er eerst weer wat lucht te komen. Daarvoor zijn sommige inzichten uit de positieve psychologie bruikbaar.

De insteek van veel humanistisch geestelijk verzorgers wordt gekenmerkt door een aversie tegen trucjes, door het primair stellen/ serieus nemen van de eigen beleving van de cliënt en de toestand van de cliënt als een gegeven te beschouwen. De gerichtheid op geluk bij geestelijk verzorgers beperkt zich doorgaans tot spiritualiteit en levenskunst. Niet iedereen kan aansluiten bij deze stromingen, waarbij doorgaans een beroep gedaan wordt op iemands volledige inzet om tot een doorleefd verstaan te komen. Voor velen is dat een te hoge drempel. Vanuit de traditie van het raadswerk is weinig waardering voor methodisch technische handelingen die al gauw als trucjes worden gekenmerkt. Maar zulke trucjes, relativering en eenvoudige oefeningen kunnen effectieve handvaten zijn voor mensen in nood. Wat is er eigenlijk op tegen om geluksbevorderend te werk te gaan? Streven naar geluk is onderdeel van welzijn. Mensen die niet gelukkig zijn, ervaren ook dikwijls weinig zin. Derhalve dient een humanistisch geestelijk verzorger te beschikken over de mogelijkheid om het geluk van de cliënt te bevorderen. Geluk is niet, zoals in de humanistische psychologie wordt aangenomen, een bijproduct van een geslaagde zelf-actualisatie. Geluk kan, zo blijkt uit de huidige kennis, ook iets zijn waar je aan kunt werken en wat bovendien zelf-actualisatie in de hand kan werken. Er vindt dan een vruchtbare wisselwerking plaats tussen deze twee aspecten. Een geestelijk verzorger die alleen gericht is op zelf-actualisatie zonder luchtigheid maakt het proces hiermee onnodig zwaar. Praktische kennis over eenvoudige manieren om geluk te bevorderen en daarmee ruimte te bieden aan de kwaliteit van leven is dus potentieel een belangrijke toevoeging aan het pakket van de geestelijk verzorger. Vandaar dat ik me in

mijn scriptie richt op de positieve psychologie die ons geestelijk verzorgers belangrijke inzichten biedt in de manier waarop we aan de kwaliteit van leven kunnen werken. Aan het begin van mijn onderzoek hoopte ik dat de positieve psychologie antwoorden zou kunnen bieden op levensvragen. In mijn houding ten opzichte van de stroming heeft zich een verschuiving plaats gevonden: In een aantal opzichten bleek de positieve psychologie namelijk beperkter te zijn dan de humanistische psychologie. Nu zie ik de inzichten uit de positieve psychologie, naast hun intrinsieke waarde, als belangrijk instrument om het proces van begeleiding te verlichten. Het is niet mijn bedoeling om de stromingen tegen elkaar uit te spelen, maar om uit te zoeken wat de positieve psychologie kan bijdragen aan de toerusting van humanistisch raadsliden.

De humanistische psychologie, waar de humanistisch geestelijk verzorgers zich veelal op baseren, en de positieve psychologie verschillen nogal van elkaar. Het is van belang als geestelijk verzorger om in te zien wat de beperkingen en de mogelijkheden zijn van beide stromingen. Een geestelijk verzorger dient af te kunnen wegen wanneer je welke inzichten inzet, wanneer welke inzichten van pas komen of er toe doen.

De humanistische gerichtheid op existentiële thema's en het diep doorleven van de betekenis die het leven heeft, is waardevol en dient overeind te blijven. Voor veel mensen is deze benadering echter ongewoon. Mensen kunnen ook moeite hebben om bij zichzelf stil te staan. Het uithouden van het ongemak is geen automatisch gegeven. Om de bereidheid te kunnen vergroten om naar zichzelf te kijken, om de existentiële dimensie aan het licht te laten komen, kunnen inzichten uit de positieve psychologie van pas komen. Deze kruisbestuiving kan mensen helpen tot een acceptatie van de werkelijkheid te komen of gemotiveerd raken om het leven zin te geven. De positieve psychologie kan de mensen voeden met vertrouwen en een positief gemoed bieden. Positieve emoties zijn onverenigbaar met angst. Door deze angstreductie wordt de bereidheid groter om de existentiële lagen van het bestaan in te duiken en te kijken naar de diepere betekenis van het leven.

3.2 Beantwoording van de onderzoeksvraag

Nu is de tijd gekomen voor het beantwoorden van de onderzoeksvraag, namelijk: Welke psychische condities en geestelijke condities maken, volgens de positieve psychologie, dat iemand zijn leven bewust verbetert?

In de positieve psychologie wordt verbeteren gelijkgesteld aan het bevorderen van geluk. Bevorderen van geluk is iets waar je aan kan werken volgens de positieve psychologie. Werken aan geluk heeft als gunstig neveneffect dat andere gebieden van het leven ook verbeteren. Geld maakt niet gelukkig, maar gelukkige mensen verdienen wel meer geld. Met succes werkt het net zo. Vandaar dat het bevorderen van geluk een zo prominente positie inneemt in de positieve psychologie. In de literatuur van de positieve psychologie zijn de benodigde aspecten veelal impliciet aanwezig. De positieve psychologie heeft groot vertrouwen in het kunnen van mensen, wat resulteert in een aanpak die behoorlijk wat vergeet van mensen.

Welke condities zijn van belang voor het verbeteren van je leven?

De condities die van belang zijn, zijn onder te verdelen in psychische condities en geestelijke condities. Het onderscheid tussen geestelijk en psychisch is belangrijk voor de geestelijke verzorging (zie p. 3) omdat begeleiders zich voornamelijk op de geestelijke condities richten.

De psychische condities

Gezond cognitief vermogen

Voorafgaand aan alle volgende condities wordt een zekere mate van gezond cognitief functioneren verondersteld. Het uitgangspunt is een gezonde geest die in staat is overzicht te hebben, te concentreren, te analyseren en om conclusies te kunnen trekken. Ook dient men rationeel en realiteitsgericht te zijn. Zodra iemand cognitief beperkt is, aangeboren of door ziekte, wordt het lastig om via deze weg de kwaliteit van leven te verbeteren.

Motivatie

Motivatie is een noodzakelijke psychische conditie voor het verbeteren van het leven. Alleen iemand die gemotiveerd is om te werken aan verbetering zal zich inzetten. Deze conditie staat aan de wortel van werken aan verbetering. Het eventuele slagen van de aanpak die de positieve psychologie biedt, is afhankelijk van de inzet. Een voorbeeld uit de theorie van Seligman waarbij het belang van motivatie duidelijk wordt, is het zo optimistisch mogelijk maken van je attitude. Het zo optimistisch mogelijk maken van je attitude is namelijk een blijvend proces waarbij je vaardigheden dient aan te leren om op een constructieve manier

met pessimistische gedachten om te gaan. Nadat de benodigde vaardigheden zijn aangeleerd dien je constant alert te zijn op je gedachten en je vaardigheden constant in te blijven zetten. Door de blijvende aandacht die gevergd wordt, is een duurzame motivatie noodzakelijk. Zodra de aandacht verslapt, zal de attitude weer pessimistischer worden. De gerichtheid op verbetering neemt idealiter de vorm aan van een gewoonte, die voor een deel de rol van de motivatie kan overnemen.

Vertalen naar de praktijk

Het is niet vanzelfsprekend dat iemand de suggestie van de positieve psychologie kan vertalen naar het dagelijks leven. Voor het slagen van de aanpak is dat wel van belang. Bijvoorbeeld bij de aansporing van Seligman om je leven zodanig te organiseren dat je in de dagelijkse gang van zaken je kernmerkende krachten en deugden in kan zetten. Of het indelen van je dag zodat je het meest voldoening ervaart, waar Csikszentmihalyi ons toe aanspoort. Bij deze voorbeelden dient men zich voor te kunnen stellen welke activiteit, welke baan of hobby, het gunstigst is om het voorgestelde doel te bereiken. Dit vereist allerlei vermogens zoals creativiteit, fantasie en voorstellingsvermogen. Men dient ook in staat te zijn om keuzes te maken over de manier van aanpakken, waarvoor een zekere mate van daadkracht is vereist.

Vermogen om te leren

Een psychische conditie die duidelijk naar voren komt, is het vermogen om te leren. Dat is wanneer iemand op basis van positieve ervaringen in het verleden in staat is om gedrag te ontwikkelen dat die ervaring opnieuw bewerkstelligt. Wanneer iemand bijvoorbeeld heeft geleerd dat een bepaalde activiteit *flow* oplevert, heeft dat een versterkend effect op gedrag dat toekomstige *flow* kan opleveren. Individuen die kennis hebben gemaakt met de ervaring van *flow*, zullen volgens Csikszentmihalyi als vanzelf opnieuw *flow* organiseren in hun leven. Idealiter treedt er een verslavingachtige werking op. De drang om *flow* te ervaren wordt steeds groter. Om dit te bewerkstelligen is het nodig dat iemand in staat is om af te wijken van zijn standaard gedrag. Men moet in staat zijn om wat men leert gedragsconsequenties te geven.

Flexibiliteit

De positieve psychologie veronderstelt dat de lezer de geboden argumentatie kan volgen en er in mee gaat, er zelfs mee aan de slag gaat. Hiervoor is een zekere mate van flexibiliteit vereist. Mee kunnen komen in de argumentatie van een ander en jezelf aan het regime van de betreffende aanpak onderwerpen, is niet iets dat mensen zomaar doen. Zeker wanneer de

redenatie van de ander ver van je eigen kennis en ervaring over het leven af staat, of daar zelfs tegenin druist.

De bovenstaande psychische condities die verondersteld worden door de positieve psychologie doen een mens vermoeden met de houding van een stuurman aan het roer van een schip. Iemand die het hoofd boven water kan houden en in staat is zijn leven vorm te geven. Denkend aan de mensbeeld beschrijvingen van Hjelle en Ziegler (zie p. 12) valt vooral het rationele aspect op. Het beeld dat de positieve psychologie schets van de mogelijkheden van de mens is een optimistisch en inspirerend beeld van een mens die in staat is aan de hand van redelijkheid en argumentatie zijn gedrag te beïnvloeden. Tot op zekere hoogte is dit een realistisch beeld. Tot op zekere hoogte, want mensen kunnen in controle zijn over hun leven en sturing geven aan hun richting, maar lang niet iedereen kan dat en lang niet altijd. Naast het beeld van de stuurman is ook het beeld van een drenkeling op zee een waarheidsgetrouw beeld van de menselijke conditie. De menselijke conditie is een pluriform gegeven en dus niet in één beeld te vangen. De positieve psychologie gaat uit van een te eenduidig mensbeeld waardoor ze de reikwijdte van haar invloed inperkt. Mensen die niet aan de psychische condities voldoen die worden verondersteld, zullen niet mee kunnen met de geboden aanpak. Want zoals ik eerder al aangaf, vergt de positieve psychologie behoorlijk wat van mensen. Het gevaar bestaat dat de druk die van de geboden aanpak uitgaat een negatief zelfgevoel bewerkstelligt, de aanpak wordt immers gepresenteerd als zijnde een aanpak die voor iedereen werkt en behulpzaam is.

Wanneer de beloofde resultaten uitblijven, is er geen vangnet, geen relativering geboden vanuit de positieve psychologie. Hierdoor lijkt de positieve psychologie voornamelijk geschikt te zijn om te gebruiken vanuit een stabiele basis op zoek naar verbetering, of in combinatie met andere vormen van hulpverlening.

Geestelijke condities

De positieve psychologie is in zekere zin ééndimensionaal omdat het zich vrijwel uitsluitend richt op psychische condities. Vanwege deze ééndimensionaliteit van de positieve psychologie vervalt de aandacht voor het geestelijk leven vrijwel volledig. Dit is jammer, want geestelijke condities spelen wel degelijk een rol bij het verbeteren van iemand zijn leven. De geestelijke condities die grotendeels impliciet uit de positieve psychologie gedistilleerd kunnen worden, beschrijf ik hieronder.

Aandacht

Op geestelijk niveau is aandacht essentieel voor de aanpak van de positieve psychologie. Via aandacht kan er inzicht ontstaan in de geluksbeleving, wat het mogelijk maakt om grip te krijgen op het verbeteren van de geluksbeleving. Het werken aan het vergroten van geluk begint bij aandacht. Seligman adviseert bijvoorbeeld om een keer een dag te organiseren waarop je alleen maar bezig bent met wat jou genot verschaft. De bedoeling is bewustwording van de manier waarop optimaal genieten voor jou mogelijk is. Aandacht (op geestelijk niveau) voor de psychische aspecten die een rol spelen bij genot, zoals gewenning, genieten en aandacht (op psychisch niveau), is daarvoor bepalend. Hoe aandachtiger we zijn, hoe meer ons op zal vallen over ons genot. In de positieve psychologie wordt aanspraak gedaan op kennis van onze waardering van situaties, van onze kenmerkende krachten en deugden, van onze vaardigheden. Hiervoor is het noodzakelijk dat iemand aandachtig kan zijn voor de uitwerking die onze psychische processen hebben op ons geluk. Van aandacht gaan we naar het volgende punt, namelijk inzicht.

Reflectieve gerichtheid

Om je leven te verbeteren door meer geluk in je leven te organiseren, dient de aandacht die men besteedt aan psychische processen het nodige inzicht op te leveren in het eigen functioneren. Aan de hand van dat zelfinzicht kun je activiteiten in je leven organiseren die aansluiten op je authentieke zelf. Om *flow* te organiseren is naast zelfinzicht ook inzicht nodig in de mogelijkheden die de werkelijkheid biedt. Het niveau van de uitdaging dient overeen te komen met het niveau van de vaardigheden. Om dat op elkaar af te stemmen in de organisatie van een activiteit die *flow* op moet gaan leveren is niet vanzelfsprekend.

Overtuiging

De noodzaak van het geloven in de mogelijkheid om winst te behalen is een geëxpliciteerd geestelijk aspect. Csikszentmihalyi stelt dat mensen die niet overtuigd zijn dat er verbetering te behalen valt ook niet succesvol kunnen verbeteren. Het geloof in de juistheid van de stroming is belangrijk voor het resultaat van de aanpak. Om je te begeven in de aanpak van de positieve psychologie moet je het eens zijn met het idee dat mensen vrij, veranderbaar en verantwoordelijk zijn. Het eens worden met de positieve psychologie is noodzakelijk wil het resultaat opleveren. Het idee van Csikszentmihalyi dat mensen slechts kunnen verbeteren vanuit een overeenkomstige mensvisie gaat mij te ver. Een zekere mate van geloven in de

mogelijkheid tot verbetering zal zeker een positief effect hebben op de inzet om je leven te verbeteren, maar het is mijns inziens niet noodzakelijk. Het veranderen van gewoonte en gedrag aan de hand van opdrachten is in therapieën succesvol gebleken. Ook onder het mom van ‘niet geschoten is altijd mis’ kan iemand een bepaalde aanpak gericht op verbetering een kans geven. Dit kan positief uitpakken.

Vanuit de humanistiek wordt veronderstelt dat de geestelijke dimensie een belangrijke rol speelt in de wijze waarop mensen hun leven vormgeven. Mensen hebben overstijgende levensdoelen die hun handelen beïnvloed. Mensen hanteren bepaalde normen en waarden. Mensen hanteren een bepaalde mensbeeld en wereldbeeld: mensen kunnen uiteenlopend denken over bepaaldheid, toeval en zelfsturing.

Willen mensen veranderen dan vraagt dat om reflectie op geestelijk niveau. Je moet afstand kunnen nemen van de dagelijksheid. Er dient een reflectief moment te worden ingelast waarop de verschillende aspecten van het leven kunnen worden gewogen en gewaardeerd. Op een bepaald niveau moet men uit de dagelijksheid kunnen treden. In hoeverre dat mogelijk is verschilt per persoon. De positieve psychologie doet een sterk beroep op deze mogelijkheden van mensen zonder aandacht te schenken aan de manier waarop deze geestelijke condities doorwerken of aan eventuele moeilijkheden daarmee. Juist omdat de geestelijke dimensie zo bepalend is voor verbetering zou het zo waardevol zijn om aanknopingspunten te hebben om op dat gebied inzicht te hebben in manieren van activeren of stimuleren van deze aspecten.

Er is een connectie tussen de aandacht van de positieve psychologie voor de psychische condities en de rol in het proces van geestelijke begeleiding. De positieve psychologie is gericht op welbevinden op het niveau van de dagelijkse ervaringen. In tegenstelling tot het bevorderen van het welbevinden op dagelijks niveau zoals de positieve psychologie dat voorstaat, zal de geestelijke begeleiding zich inhoudelijk toch voornamelijk op het geestelijke gebied richten.

3.3 Waardering van de positieve psychologie

3.3.1 Kracht van de positieve psychologie

Een belangrijke kracht van de positieve psychologie is de toonzetting. De stroming is geïnspireerd en optimistisch. Dit kan inspirerend en meeslepend werken. Vooral de tekst van Seligman, en in mindere mate ook die van Csikszentmihalyi, is doorspekt met aansprekende voorbeelden en indrukwekkende onderzoeksresultaten. De manier van schrijven geeft de indruk dat moeilijkheden overwonnen kunnen worden, dat de geboden aanpak behapbaar en navolgbaar is en dat het verbeteren van je leven voor iedereen binnen handbereik is. Dit kan voor mensen enerverend genoeg zijn om daadwerkelijk in actie te komen om hun leven te verbeteren.

Beide theorieën bieden vrij concrete handvaten om aan de slag te gaan om de kwaliteit van leven te verbeteren. Voor mensen die op zoek zijn naar manieren om hun geluk te bevorderen, kan de geboden concrete aanpak een uitkomst zijn. Seligman biedt oefeningen, methodes en testen aan, aan de hand waarvan je kunt werken aan je geluksbeleving. Csikszentmihalyi richt zich meer op aanwijzingen over de manier waarop je concreet je leven kan verbeteren. De aanpak is duidelijk omschreven en voor iedereen toepasbaar mits wordt voldaan aan de bovengenoemde condities. Een voorbeeld van de concreetheid is het advies van Seligman om jezelf te testen voor en na het doen van bepaalde oefeningen om je geluk te bevorderen, zodat je aan je score kan zien of het werkt. Het zien van behaald resultaat kan erg motiverend werken.

Een sterk punt dat samenhangt met het concreet zijn, is de toegankelijkheid die Seligman biedt. Men kan bijvoorbeeld zwakke en sterke punten ontdekken aan de hand van testen in het boek *Authentic Happiness* of op de site van Seligman op internet. Het voordeel van de site is dat, wanneer je een gratis account hebt aangemaakt, de testresultaten bewaard blijven. Zo kun je kijken of je aan de hand van de oefeningen resultaat hebt geboekt. Dit is een laagdrempelige manier om met het verbeteren van je leven bezig te zijn.

De grote mate van optimisme over de haalbaarheid van verbetering is een kracht in de theorie. Waar men doorgaans niet denkt aan de mogelijkheid tot verbetering omdat men dingen als een vaststaand gegeven beschouwt, maakt Seligman ruimte om dat wel te doen. Een voorbeeld zijn de oefeningen die hij biedt om op een positievere manier naar het verleden te kijken. Doorgaans denken mensen dat hun beleving van het verleden niet te veranderen valt, omdat het verleden zelf niet te veranderen valt. Er blijkt wel degelijk ruimte te zijn om aan de beleving van de verleden te werken zodat het een positievere kwaliteit zal hebben.

Een groot voordeel van de aanpak van Csikszentmihalyi is dat het mensen in de gelegenheid stelt om vanuit hun dagelijkse activiteiten aan de hand van een veranderde gerichtheid meer voldoening te ervaren. Het invoeren van het stellen van doelen bij het doen van je dagelijkse activiteiten is de eerste stap van de aanpak van Csikszentmihalyi. Die eerste stap is laagdrempelig en toegankelijk en sluit daarmee aan op de leefwereld van individuen wat de kans op succes vergroot. Op deze manier blijft de theorie dichtbij de praktijk, wat de toepasbaarheid vergemakkelijkt. Als het goed is zal men ook vrijwel meteen resultaat boeken wat voldoening betreft. Dit kan de motivatie van mensen bevorderen.

De aanpak van de positieve psychologie biedt ruimte aan ieders eigenheid. Csikszentmihalyi biedt richtlijnen aan, zoals het belang van prioriteiten. Welke prioriteiten iemand stelt, dient een persoonlijke keuze te zijn. Seligman stelt dat je moet zorgen dat jou persoonlijke authentieke krachten en deugden een rol spelen in je dagelijks leven. Ook deze richtlijn resulteert idealiter in een op het individu aangepaste uitkomst. Het resultaat zal zijn dat iedereen een persoonlijke strategie ontwikkelt om zijn leven te optimaliseren.

3.3.2 Beperking van de positieve psychologie

Algemene kanttekeningen

Naast de waardevolle opgedane inzichten heb ik ook mijn bedenkingen bij de positieve psychologie. Mijn grootste bedenking is het gebrek aan een zingevend kader waarbinnen over geluk wordt gedacht. Geluk is niet per se zingevend, maar kan zingevend zijn en kan belangrijk zijn voor zingeving. In de positieve psychologie wordt geluk centraal gesteld. Men staart zich blind op geluk, terwijl er ook aandacht dient te zijn voor ervaringen die niet geluksbevorderend zijn maar wel zingevend. Het hiaat in de kennis van geestelijk verzorgers is weliswaar op te vullen door de positieve psychologie, de kennis van de positieve psychologie op zich is eenzijdig.

De positieve psychologie lijkt het als een vanzelfsprekendheid te zien dat mensen zich inzetten voor verbetering. Ook de wil om te veranderen wordt als een gegeven beschouwd. Er blijkt een groot en mijns inziens misplaatst vertrouwen uit de teksten van zowel Seligman als Csikszentmihalyi in deze vormen van flexibiliteit van mensen. Beide lijken ze ervan uit te gaan dat wanneer mensen begrijpen hoe de geboden aanpak werkt en zicht hebben op het te

behalen voordeel, dat mensen er dan ook mee aan de slag gaan. Mensen die de veronderstelde motivatie missen, komen met lege handen te staan.

Het grote vertrouwen van de positieve psychologie blijkt ook uit de afwezigheid van de aandacht die ze heeft voor de beperkingen van mensen. Dit hangt samen met de optimistische toon die gehanteerd wordt. Mogelijke obstakels worden wel gezien, maar beperkingen niet.

De strategie die de positieve psychologie hanteert om mensen tot verbetering aan te zetten is het bieden van informatie over manieren om geluk te bevorderen. Het bieden van informatie is een belangrijke maar beperkte manier om mensen tot verbetering aan te zetten. Mensen weten vaak wel wat goed is om te doen, maar handelen daar lang niet altijd naar. Denk maar aan goede voornemens zoals stoppen met roken of gaan sporten. Juist van een wetenschapper als Seligman, die onderzoek heeft gedaan naar aangeleerde hulpeloosheid en optimisme, verwacht ik dat hij rekening houdt met dit gegeven. Zoals het nu gepresenteerd wordt, is zijn theorie alleen effectief voor mensen die aan de hand van informatie en overredingskracht verbetering kunnen inzetten. Lang niet iedereen kan dat. Om dat te kunnen, is voor veel mensen een voortraject nodig waarin aandacht wordt besteed aan motivatie. Het zou de reikwijdte van de theorie van de positieve psychologie ten goede komen als expliciet aandacht wordt besteedt aan hoe mensen gemotiveerd worden om verbeteringen in hun leven te implementeren, en wat daaraan te doen valt diegene die niet al gemotiveerd zijn om te verbeteren.

Ook op het niveau van vaardigheden spreekt de positieve psychologie een beperkte doelgroep aan. De vaardigheid om je psychische schema's te veranderen naar aanleiding van een geboden aanpak in een boek is niet voor iedereen is weggelegd. Men moet over een aantal hierboven besproken psychische condities en geestelijke condities beschikken om aan de hand van deze aanpak te veranderen. Handvaten gericht op het stimuleren van de benodigde cognitieve flexibiliteit, zou de reikwijdte van de theorie vergroten.

In het verlengde hiervan ligt het gebrek aan aandacht voor beperkingen. Het zou Seligman en Csikszentmihalyi sieren als zij explicieter begrip zouden tonen voor de moeilijkheden die er bij het volgen van hun aanpak komen kijken, door aan te geven wat de beperkingen van hun aanpak zijn. Zoals het nu gepresenteerd wordt, ligt de verantwoordelijkheid voor het slagen van het vergroten van geluk bij het individu: de aanpak blijft onaangetaast. Omstandigheden en

aanleg, die van invloed kunnen zijn voor de manier waarop een individu met de aanpak uit de voeten kan, worden buiten beschouwing gelaten. Er is geen ruimte voor onoplosbaarheid in de positieve psychologie. De complexiteit van het leven wordt onderschat. Csikszentmihalyi stelt bijvoorbeeld dat het te verkiezen is om een baan te hebben waarbij je je goed voelt in plaats van een baan die je materieel rijk maakt maar emotioneel uitholt. Het probleem is dat veel mensen een baan hebben die hun en hun familie nog net een huis boven het hoofd biedt en genoeg te eten en om rond te komen en hun helemaal niet materieel rijk maakt. Ook conflicterende belangen komen niet aan bod; je kun je kinderen de constante aanwezigheid van twee ouders gunnen en tegelijk in een slechte relatie zitten.

Een bijkomend probleem is dat de maatschappij niet zo ingericht is dat iedereen een betrekking vindt die hem emotioneel voedt. Er zijn mensen nodig die aan de lopende band staan, meer dan er mensen zijn die emotioneel gevoed raken van dat werk. Er lijkt te worden uitgegaan van een luxe positie waarin lang niet iedereen verkeert.

Ook op het gebied van het richten van aandacht onderschat Csikszentmihalyi de complexiteit. Hij stelt dat men kan kiezen waar iemand de aandacht op richt en waar niet. Als je maar lang genoeg je aandacht op die manier stuurt, zal je merken dat het werkt en dat je aandacht hebt voor wat jij zelf wilt. Csikszentmihalyi praat te eenvoudig over de invloed die mensen hebben op de richting van hun aandacht. Hij stelt dat mensen hun aandacht kunnen richten op wat ze belangrijk vinden en dat de aandacht het subjectieve belang dat iemand aan iets hecht voedt. Deze manier om ergens steeds meer aandacht op te vestigen, vergroot de positie van datgene wat je belangrijk vindt in je leven. Ook zegt hij dat je optimaal om moet gaan met vervelende dingen, omdat die anders in je achterhoofd blijven sluimeren. Hij zegt dat je er zoveel aandacht aan dient te besteden dat het niet in je achterhoofd blijft sluimeren, maar niet meer dan dat, anders voedt je nodeloos het belang ervan. Op dit punt legt Csikszentmihalyi niet uit hoe dat er concreet uit kan zien, het blijft bij een algemene aanwijzing. Hier zitten beperkingen aan die Csikszentmihalyi niet onderkent. Mensen kunnen niet altijd kiezen dat ze zich voortaan niets aan trekken van wat de burens zullen denken. Bepaalde ingesleten denkpatronen zijn moeilijk te veranderen. Ook zal iedereen de ervaring kunnen herkennen dat je je nog zo had voorgenomen er daar niet over te denken, terwijl het wel gebeurt.

Volgens Eugene Talyor slaat Seligman een voor velen moeilijk te verteren weg in. Omdat Seligman er een streng reductionistisch methodiek op na houdt, maar tegelijkertijd een normatieve wetenschapper is. Taylor ziet aan de ene kant de conservatieve wetenschappers

die de superioriteit van wetenschappelijk determinisme zullen blijven advocateren. Zij zullen moeite hebben met de waarde oordelen van Seligman. Aan de andere kant heb je de meer op het hart gerichte mensen zoals therapeuten, leraren, counselors en de meer liberale wetenschappers uit de psychologie die zijn boodschap horen, maar niet uit de voeten kunnen met zijn reductionistische manier van wetenschap (Eugene Taylor, 2001). Ik schaar me onder de ‘meer op het hart gerichte mensen’ en heb vooral moeite met de streng reductionistische methodiek die Seligman er expliciet op na houdt. Impliciet valt die strengheid erg mee. Seligman haalt voorbeelden aan van wat hij meegemaakt heeft in colleges, bijvoorbeeld over de mogelijkheid om je ervaring van het verleden te veranderen en bouwt daar een deel van zijn aanpak op. Hierbij maakt hij dus gebruik van de ervaring van een klein aantal individuen. Dit is in strijd met zijn expliciete standpunt over het belang van een groot genoeg aantal te onderzoeken mensen. Ik zou er voorstander van zijn als Seligman ook expliciet afstand doet van zijn strenge opvatting van wetenschap. Zijn congruentie zou toenemen wat zijn geloofwaardigheid ten goede komt.

De argumentatie van Seligman is vaak kort door de bocht. Hier volgt een voorbeeld ter illustratie. Op de vraag of men zijn leven blijvend gelukkiger kan maken, zegt hij het volgende: Veertig jaar geleden heerste een dogma over psychologie, namelijk dat van de volledige menselijke plasticiteit. *“It held that with enough personal work and with enough reshaping of the environment all of human psychology could be remade for the better.”* (Seligman, 2002 p. 47). In de jaren tachtig kwamen onderzoeken naar verschillen in één eïge- en twee-eïge tweelingen en adoptieve kinderen. De helft van de persoonlijkheid van kinderen en hun biologische ouders bleek overeen te komen, wat aan genen werd toegeschreven. Dan sluit hij het onderwerp af met de opmerking: *“But high heritability does not determine how unchangeable a trait is. Some highly heritable traits (like sexual orientation and body weight) don’t change much at all, while other highly heritable traits (like pessimism and fearfulness) are very changeable.”* (Seligman, 2002 p. 47). Dit roept bij mij vragen op die Seligman niet beantwoordt, zoals hoe de verhouding is tussen de erfelijkheid en de veranderbaarheid van pessimisme. Hiermee lijkt Seligman zich aan te sluiten bij het uitgangspunt dat de menselijke psyche in hoge mate plastisch is, met uitzondering van een aantal eigenschappen zoals seksuele geaardheid en lichaamsgewicht. Ik mis een concluderende zin waarin helder zou worden hoe hij in deze discussie staat.

De positieve psychologie richt zich op het veranderlijke in de menselijke conditie. De aandacht is gericht op mogelijkheden, op het vergroten van mogelijkheden. Hierin lijkt het totaalbeeld uit het oog verloren te gaan. Het zou de geloofwaardigheid ten goede komen als mensen die zich bezig houden met hoe ik mijn leven kan verbeteren, ook tonen dat ze inzicht hebben in de problemen die daarmee gepaard gaan en de grenzen die ik tegen kan komen. De eenzijdige gerichtheid op mogelijkheden en positiviteit wekken niet de indruk dat op een reële manier naar de werkelijkheid wordt gekeken. Men kan problematische ervaringen niet zomaar uitgommen. In het raadswerk krijg je te maken met mensen die niet (meer) kunnen veranderen. Daarin voorziet de theorie van de positieve psychologie niet. Waar het maakbare ophoudt, stopt de zeggenschap van de positieve psychologie. Dit is ook terug te zien in het gebrek aan aandacht in de positieve psychologie voor reëel lijden. Vanwege het primaat dat de maakbaarheid heeft in de positieve psychologie komt de onmacht van het reëel lijden en hoe daarmee om te gaan niet aan bod. Hiermee beperkt de positieve psychologie zich enorm in haar reikwijdte.

Mijn grootste kritiek op Csikszentmihalyi wordt op dit punt zichtbaar. Hij schrijft het individu een absolute verantwoordelijkheid toe voor het hebben van een zinvol leven. Wanneer iemand geen *flow* kan ervaren, en volgens hem dus een zinloos leven leidt, ligt dat volgens Csikszentmihalyi altijd aan het gebrek aan inzet van het individu zelf. Het wijzen op omstandigheden ziet hij slechts als een excuus om niet in actie te hoeven komen. Armoede, ziekte, oorlog, wat de omstandigheden ook zijn, iemand die geen *flow* ervaart, heeft het aan zichzelf te danken: *“If the findings that about 15 percent of the population are never in flow is accurate, that means that just in this country tens of millions of people are depriving themselves of what makes life worth living.”* (Csikszentmihalyi, 1997 p. 95). Over de moeilijkheden die iemand kan ervaren in zijn leven waardoor het moeilijk wordt om *flow* te ervaren, zegt hij het volgende: *“Of course, in many cases one can well understand why a person may experience flow rarely, or not at all. A deprived childhood, abusive parents, and a host of other external reasons may make it difficult for a person to find joy in everyday life. On the other hand, there are so many examples of individuals who overcame such obstacles that the belief that the quality of life is determined from the outside is hardly tenable. Some of the most vocal disagreements to what I have written about flow came from readers who claimed to have been abused, and who wanted me to know that contrary to what I had said, it was perfectly possible for abused children to enjoy their adult lives.”* (Csikszentmihalyi, 1997 p. 95). Zodra Csikszentmihalyi iets zegt over mogelijke moeilijkheden, roept hij de mensen direct op om tóch die controle te pakken over het leven en om tóch voor *flow* te gaan. Zijn

argumentatie versterkt hij met voorbeelden van mensen die het moeilijk hebben én *flow* ervaren. In de manier waarop omgegaan wordt met problemen en mogelijkheden van mensen is geen ruimte voor bestaansbare negativiteit.

Een bijkomend probleem van zijn visie is dat het kwetsend kan zijn voor mensen die heftige dingen hebben meegemaakt of meemaken om te horen dat hun problemen hun geen slecht gevoel hoeven op te leveren, maar dat het gevoel door henzelf wordt veroorzaakt. Men zal zich snel onbegrepen voelen. Seligman en Csikszentmihalyi zijn zo enthousiast over de mogelijkheden van mensen dat ze de beperkingen over het hoofd zien. Het is zelfs denkbaar dat mensen een extra probleem wordt aangepraat: Niet alleen ben je slachtoffer van misbruik, je bent ook nog eens zo zwak dat je niet in staat bent om daar overheen te stappen. Deze boodschap zal iemand die last heeft van het gevoel slachtoffer te zijn niet ten goede komen en zelfs kunnen verzwakken. In *'Trauma and Transformation'* wijzen Tedeschi en Calhoun op het belang om voorzichtig om te gaan met mensen die getraumatiseerd zijn. Het wijzen op mogelijkheden terwijl voorbij wordt gegaan aan beperkingen werkt vaak averechts (Tedeschi & Calhoun, 1995).

Ook de bestendigheid van de deels nog niet voldoende getoetste positieve veranderingen is nog maar de vraag. Mensen kunnen makkelijk opgezweept worden door een aanpak dan dat ze in staat zijn om een blijvende verandering te bewerkstelligen. De hypothese van Csikszentmihalyi dat het ervaren van *flow* ervoor zorgt dat mensen meer *flow* in hun leven organiseren druist in tegen mijn kennis en ervaring. Hoe vaak hoor je niet iemand zeggen: *'Dat zou ik eigenlijk weer op moeten pakken'* wanneer het gesprek komt op een bepaalde sport of activiteit die iemand in het verleden met veel plezier en voldoening deed? Wanneer iemand in actie komt om zijn leven te verbeteren op basis van de aansporing van een boek van Seligman of Csikszentmihalyi, is het heel goed denkbaar dat deze persoon dit een tijdje volhoudt waarna hij weer terugvalt in het oude patroon. De vraag is of iemand die bijvoorbeeld bij de kassa werkt en probeert voldoening te halen uit zo leuk mogelijk omgaan met de klanten zich op die manier blijvend kan wapenen tegen routine en verveling. In een Albert Heijn waar ik vaak kwam was een jongen aan de kassa die altijd raadde hoeveel de boodschappen van zijn klanten zouden gaan kosten voordat hij ze scande. Natuurlijk kan dat voldoening bieden aan die jongen, hij was er indrukwekkend goed in, het plezier straalde van hem af, maar voor hoe lang? Ook dat kan gaan vervelen.

Beide auteurs missen de aandacht voor de sociale en politieke dimensie. Hun theorieën richten zich vrijwel uitsluitend op het individu, alsof een individu slechts betrokken is bij zijn omgeving voor zover het zijn geluk ten goed komt. In sommige situaties is attitude verandering niet aan de orde en zou iemand zich veel beter kunnen richten op verandering van de omgeving. Bijvoorbeeld praten met de baas over mogelijke variatie wanneer de verveling toeslaat achter de kassa. Soms is het gepast als een individu zich aanpast aan de gebrekkige werkelijkheid wanneer niet alles loopt zoals je het hebben wilt, maar soms is het gepast om in actie te komen. De rol van onrechtvaardigheid bijvoorbeeld, wordt bij beide auteurs niet aan de orde gesteld.

In de positieve psychologie komt lichamenlijk welbevinden te weinig geïntegreerd aan de orde. De stroming is voornamelijk op het denken gericht. Een van de leidende figuren op dat gebied van de positieve psychologie is Diener (zie Peterson 2006). Deze is met name bekend geworden vanwege zijn onderzoek naar subjective well-being. Stella et al. hebben als het gaat over de lichamenlijke aspecten van welbevinden het volgende commentaar: *“Even in the description of subjective well-being, the focus is on “people’s cognitive and affective evaluations of their lives” (Diener, 2000, p. 34). Nowhere is a relaxed, sensate body included in the mix.”* (Stella et al. 2001 p. 88). Dit commentaar is voor de hele stroming van belang. Het voordeel van het toevoegen van de gerichtheid op het lichamenlijke aspect is dat het bijdraagt aan de effectiviteit van verandering: *“According to the somatics model, a cognitive-behavioral model-which in essence assumes that if you think differently, you’ll act differently-doesn’t go deep enough. To be really effective, good therapy has to include an awareness of the body as experienced, particularly an awareness of the persisting tension patterns that foster ineffectual ways of doing things. Beyond pain awareness, somatic methods can also be structured to include an awareness of what takes place inside the body-mind while the client experiences pleasant sensations.”* (Stella et al. 2001 p. 88).

Kanttekeningen bij specifieke punten in de theorie van Seligman

Seligman pleit ervoor dat mensen hun emoties niet uiten vanwege het positieve effect dat dit heeft op het welbevinden (zie p. 40). Uit experimenteel onderzoek zou blijken dat mensen zich slechter voelen wanneer ze uitgenodigd waren om hun negatieve emoties te uiten over iets vervelends dat ze hadden meegemaakt dan wanneer hun werd verteld dat ze hun emoties niet moesten uiten. De conclusie dat het beter is voor je welbevinden om je emoties niet te uiten, is voorbarig. Seligman houdt geen rekening met het relationele aspect van het uiten van

emoties. Hoe iemand reageert en wat degene aan wie je het uit voor je betekent, kan bepalend zijn bij het gevoel dat je hebt wanneer je je negatieve emoties uit. Seligman benadert het erg individualistisch.

Seligman haalt om zijn punt te bekrachtigen type A mensen aan, die een slechte gezondheid hebben en vaker een hartaanval krijgen wat samenhangt met het uiten van hun emoties. Hij zwijgt over type B mensen, die een maagzweer krijgen van het oppotten van emoties. Bij het aanhalen van deze gegevens over welke typen mensen welke kwalen krijgen, generaliseert Seligman naar de dagelijkse omgang, waarbij je je kunt afvragen of dit wel terecht is. Mensen die in de categorie type A mensen vallen bijvoorbeeld, hebben een gedragsrepertoire dat behoorlijk agressief en competitief is. Er is nogal een verschil tussen het uiten van negatieve emoties met grote heftigheid als standaard gedrag, zoals bij type A mensen het geval is, en het eventueel functioneel uiten van negatieve emoties door mensen die ook ander gedrag tot hun beschikking hebben.

Seligman maakt ook geen verschil tussen het uiten van emoties in verschillende situaties. Het uiten van negatieve emoties kan opluchtend zijn en kan ook gepast zijn. Denk bijvoorbeeld aan het uiten van verdriet bij rouw. Ook kan het uiten van emoties de machtsbalans herstellen. Bijvoorbeeld wanneer een werknemer boos wordt op een werkgever, kan dit een manier zijn om een grens aan te geven in de omgang met elkaar.

Seligman stelt dat het einde van een gebeurtenis bepalend is voor de waardering van een situatie (zie p. 41). Hierbij gaat hij voorbij aan de complexiteit van de werkelijkheid. Soms kun je bijvoorbeeld gelijk krijgen maar je toch niet tevreden voelen omdat je je miskend voelt. Wanneer er een relationeel aspect aan de situatie zit, wordt de situatie doorgaans een stuk complexer. Soms is er geen eenduidige afloop. Seligman gaat onterecht uit van een eenduidige werkelijkheid.

Seligman bakent het 'gegeven bereik' alleen biologisch af (p. 42). Ook omstandigheden, iemands levensgeschiedenis en de leergeschiedenis van mensen zijn bepalend voor het gegeven bereik. Het is niet mogelijk om alles wat iemand aangeleerd heeft geleerd heeft uit te wissen of af te leren. De narratieve toon van mensen staat vanaf jonge leeftijd vast. Iemand heeft zich op een bepaalde manier ontwikkeld en zal na een bepaalde leeftijd niet fundamenteel meer veranderen. De biologische afbakening van het 'gegeven bereik' van Seligman is dus te beperkt: Hij zou het uit moeten breiden met levensomstandigheden, levensgeschiedenis en leergeschiedenis.

Seligman stelt dat mensen niet veel winst kunnen halen uit het verbeteren van hun omstandigheden. Hij heeft het dan over de uitwerking op individuen van omstandigheden, zoals het hebben van een relatie of het wonen in een democratie en dergelijke. Hij laat hier een belangrijke slag liggen, namelijk de mogelijkheid tot het hebben van zingevende contacten met de omgeving. Seligman is uitsluitend gericht op de invloed van factoren op het welbevinden van individuen. Door deze zienswijze individualiseert hij zingeving.

In het verlengde van deze individualisatie krijg ik de indruk dat het verbeteren van omstandigheden slechts geldt voor zover het een individu gelukkiger maakt. Zelfs maatschappelijk engagement is voor Seligman slechts van belang in zoverre dat het welbevinden van individuen beïnvloedt.

Dit individualistische hangt samen met een versimpelde weergave van de realiteit. In een lijstje met dingen die je kunt doen om gelukkig te worden stelt Seligman bijvoorbeeld: ga in een welvarend en democratisch land wonen. En: neem een religie. Dit zijn adviezen die voorbij gaan aan de complexiteit van menselijke ervaring.

Kanttekeningen bij specifieke punten in de theorie van Csikszentmihalyi

Csikszentmihalyi behandelt alle mensen als gelijken, met gelijke kansen en mogelijkheden om gelukkig te worden. Hij kijkt naar processen en mogelijkheden. Ik zie om mij heen grote verschillen tussen mensen in de mate van vanzelfsprekendheid waarmee iemand in actie komt voor activiteiten en in het gemak waarmee iemand zich doelen stellen kan en zich daar op kan blijven richten. Deze verschillen komen bij Csikszentmihalyi alleen aan de orde in het kader van het stellen van een voorbeeld om iedereen te motiveren ook zo te doen als diegene die veel *flow* ervaart. Hij gaat voorbij aan het gegeven dat mensen fundamenteel verschillen wat hun predisposities betreft. Dit is van grote invloed op de mate waarin men in staat is om *flow* te organiseren. Verschillen in de mate van optimisme bijvoorbeeld, een aspect dat bepalend is voor het gemak waarmee iemand controle over het eigen leven neemt, komen niet aan de orde. Slechts over het energie niveau van mensen stelt Csikszentmihalyi dat het per persoon verschilt en dat je er als mens vast zit aan je gegeven beperking. Hierover zegt hij dat het zaak is om je energie zo optimaal mogelijk te gebruiken en hij legt de nadruk op het belang van een voor je energie huishouding zo optimaal mogelijke dagindeling.

Csikszentmihalyi stelt dat het belangrijk is om te houden van de dingen die je doen moet, het zogenaamde *amor fati* beginsel (houden van je lot). Hij gaat voorbij aan het belang van het

onderkennen van de grenzen van dit beginsel. Wanneer moet iemand zijn lot omhelzen en wanneer moet iemand in actie komen? Het is essentieel dat men daar kritisch naar kijkt en niet alles wat op je pad komt aanvaard. Denk aan een moeder die erachter komt dat haar kind geslagen wordt door haar vriend. De vraag naar het kader waarbinnen zulke uitgangspunten vruchtbaar zijn, is essentieel.

Csikszentmihalyi gaat te ver bij het aangeven van het belang van het hebben van doelen. Zo stelt hij zelfs dat het doel de ervaring mogelijk maakt: *“Thus a mountain climber sets her goals to reach the summit not because she has some deep desire to reach it, but because the goal makes the experience of climbing possible. If it were not for the summit, the climb would become pointless ambling that leaves one restless and apathetic.”* (Csikszentmihalyi, 1997 p. 134). Hieruit valt af te leiden dat iemand niet ongericht kan genieten van een activiteit. Dit is niet juist. Mensen kunnen heel goed genieten zonder doel voor ogen. Het hebben van een doel kan bepaalde vormen van genot zelfs in de weg staan. Iemand kan juist genieten van de vrijheid om te doen spontaan in iemand opkomt, bijvoorbeeld wanneer iemand gaat wandelen en deze persoon geen doel heeft maar gewoon eens een stuk het bos in wil. Mensen kunnen open staan voor de ervaringen die hun verrassen. Het kan heerlijk zijn om geen doelen te hebben. Ook wanneer mensen iets doen in een groep, of anderszins te maken krijgen met omstandigheden die buiten de eigen invloedssfeer ligt, kan het hebben van doelen het genieten in de weg staan. Iemand kan juist genieten van de chaos om zich heen, van de onverwachte gebeurtenissen. Deze vorm van genieten overkomt mensen en gaat gepaard met openheid, spontaniteit, flexibiliteit en verwondering.

De positieve psychologie biedt ons een manier om te werken aan ons welbevinden op het niveau van de dagelijkse ervaringen. De winst op dat gebied is in zichzelf waardevol, alsmede om ons de nodige lucht te bieden om de problematische kanten van het bestaan onder ogen te komen. Helaas is de aanpak van de positieve psychologie maar beperkt inzetbaar.

Welbevinden speelt zich niet alleen af op het niveau van de dagelijkse beleving, maar ook op een dieper, veel omvattender niveau. Om een complete omgang met alle gebieden die bepalend zijn voor zingeving te bewerkstelligen heeft men meer nodig dan de positieve psychologie. De beperkingen zijn te fundamenteel om de positieve psychologie zeggenschap te geven over alle niveaus van het leven. De autoriteit van de positieve psychologie bevindt zich op het niveau van het verbeteren van de dagelijkse ervaring van mensen met de juiste houding. Hoewel belangrijk, is dit een beperkt gebied. Hoe meer ik thuis raak in de positieve

psychologie, hoe meer ik door de glans heen de beperkingen van het aanbod van de stroming zie. Vanuit het besef van deze beperkingen ben ik de zwaarte van de geestelijke begeleiding, waarvoor ik aanvankelijk een uitweg in de positieve psychologie zocht, opnieuw gaan waarderen.

3.4 Waarom dan toch maar moeilijk doen? Voorkeur voor HGW

Toen ik aan mijn onderzoek begon, was ik benieuwd of het leven en het geluk niet allemaal wat makkelijker te bewerkstellingen is dan op de UvH gepresenteerd wordt. Ik hoopte een manier te vinden om geluk te verspreiden over de wereld op een makkelijke manier. Ik hoopte een manier te vinden om de zwaarte te ontvluchten. De positieve psychologie doet de belofte van geluk en die had ik graag ingelost willen zien worden.

Inmiddels geloof ik niet meer in een makkelijke uitweg. Ik zie hoeveel moeite het mensen kost om te veranderen. Verreweg de meeste mensen die ik in mijn werk als geestelijk verzorger spreek, geloven niet dat ze kunnen veranderen. Ik zie ook hoe mensen constant dezelfde problemen tegen komen, dezelfde reacties vertonen vanuit hun ontwikkelde eigenheid. Mensen expliciteren dit ook vaak met de zin: *'Zo ben ik nou eenmaal'*. De valkuil is dat je iemand te snel bevestigt in zijn hulpeloosheid, terwijl er misschien nog ruimte is voor verbetering. Je hebt ook een emancipatorische rol: vanuit het geloof van het humanisme in de eigen kracht van mensen heb je de ethische plicht om mensen op hun kracht en verantwoordelijkheid aan te spreken.

Ik heb contact met een man die naar eigen zeggen een heel stug geloof heeft. Hij heeft er enorm veel last van. Wellicht zou iemand zeggen dat hij psychotisch is, gezien de beelden waardoor hij geteisterd wordt. Hij heeft namelijk last van het gegeven dat zijn ongelovige zoon in de hel aan het branden is. Hij kan niet leven met deze beelden, maar hij kan ze niet opgeven. Hij zit enorm klem. Hij zou het ook geen verbetering vinden, vanuit zijn huidige positie beredeneerd, om dit anders te kunnen zien, want dan zou hij van de leer afgebracht worden waarin hij is groot gebracht, die hem heilig is. Hij kan en wil niet anders dan het is. Zou je kunnen zeggen dat hij de positieve psychologie ter harte zou moeten nemen en zijn cognities aan dient te vechten? Op een bepaald niveau kan je hem helpen het beste te maken van wat er nog wel te genieten valt. Dat doet deze man ook. Hij is dankbaar voor wat hij wel heeft en kan. Maar op het fundamentele niveau van zijn geloof is hij enorm stug, niemand kan hem daarvan afhalen. Hij heeft de ellende die op zijn pad is gekomen te doorstaan. Dat is zijn

leven, dat is voor hem een gegeven, een naar gegeven dat binnen zijn levensbeschouwing niet anders geïnterpreteerd kan worden. Daar is geen positieve psychologie tegen opgewassen. Ik ben geneigd om te zeggen helaas. Als raadswerker is het je taak om deze man bij te staan in zijn onmacht, om deze man in zijn ellende te kunnen begrijpen, te kunnen zien en het te kunnen erkennen. Daar waar de meeste mensen ongemakkelijk worden en weglopen, te blijven staan. Overigens is het ook mogelijk om een gesprek over het godsbeeld aan te gaan op geestelijk niveau. Dit zou tot een verschuiving in de ervaring kunnen leiden wanneer iemand zijn godsbeeld aanpast. In het geval van de man die ik aandraag, heeft zo'n gesprek plaats gevonden zonder tot verandering te leiden.

Vaak gaat het in de begeleiding over dramatische momenten in het leven. Op die momenten is het juist aan de orde om met onoverkomelijkheden om te gaan. De positieve psychologie kan je helpen zoveel mogelijk van psychische moeilijkheden weg te houden, maar als ze er eenmaal zijn, helpt het je niet om ze een plek te geven. Wat Kunneman de 'trage vragen' noemt, namelijk de vragen die betrekking hebben op onze sterfelijkheid en zaken als emotionele ambivalentie in relaties, komen niet aan de orde (Kunneman, 2005). Denk bijvoorbeeld aan de militairen die deelnemen aan een missie in Uruzgan. Hoe je kalm kunt blijven ondanks onzekerheid, zonder garanties, wetend dat je in gevaarlijk gebied bevindt en dat je getroffen kunt worden, daarbij kan de positieve psychologie handvatten bieden. Op het moment dat je maat daadwerkelijk naast je in gevecht dood wordt geschoten, doet de positieve psychologie noodgedwongen een stap terug. Het omgaan met zulke gebeurtenissen is iets dat niet aan de orde komt. Zulke processen zijn niet te vangen met effectiviteit en rationaliteit. Zodra de greep weer terug komt op de dagelijkse gang van zaken, kunnen de methodes van de positieve psychologie weer toegepast worden, maar tot die tijd blijf je met legen handen staan.

Een geestelijk verzorger zal een betere geestelijk verzorger zijn wanneer hij gebruik maakt van de inzichten uit de positieve psychologie. Het aanbieden en inzetten van stukken kennis en oefeningen uit de positieve psychologie zal plaats vinden in een gelijkwaardige setting waarin de geestelijk verzorger de cliënt informeert over de werkzaamheid van de geboden aanpak. Vanuit het kader van geestelijke begeleiding kan men mogelijkheden aanbieden die de cliënt eventueel kan verwerpen. In gesprekken is er een graad van gepaste en mogelijke invloed die je kunt hebben op een cliënt. Dat verschilt per situatie. Een hulpverlener dient in staat te zijn de juiste maat te vinden waarin iemand in een begeleiding openstaat voor een

advies, of een observatie. Je dient daar niet te ver in gaan, anders sluiten mensen zich af, wat iemands eenzaamheid kan vergroten en de begeleidingsrelatie aan waarde doet inboeten. Juist het aanbieden van een trucje of een stuk inzicht kan de cliënt een stuk empowerment bieden: hij krijgt namelijk een techniek aangeboden die hij kan inzetten naar eigen inzicht. Hiermee wordt ook het humanistische duidelijk, de cliënt houdt de regie.

Het bevorderen van geluk behoort tot het aanbod van een goede geestelijk verzorger omdat het onderdeel uitmaakt van zingeving. Mensen zijn graag en veel bezig met gelukkiger worden. Geluk neemt een prominente plaats in de beleving van mensen in. Daarom vind ik het noodzakelijk voor raadgever om zicht te hebben op geluksbevorderende factoren. Een heldere tip op het juiste moment, vrijblijvend aangeboden, kan voor iemand heel prettig zijn. Soms zijn er eenvoudige handelingsadviezen te bedenken voor problemen. Een raadgever die in staat is om te zien waar iemand door middel van cognities zijn geluk ondermijnt, kan iemand daarop wijzen en die persoon uit te nodigen het eens een keer anders te proberen.

Literatuurlijst

- Aspinwall, L.G. & Staudinger, U. M. (red.) (2003) *A Psychology of Human Strengths: Fundamental Questions and Future Directions for a Positive Psychology* Washington: American Psychology Association
- Bühler, C. & Allen, M. (1975) *Inleiding tot de humanistische psychologie* Bilthoven: Ambo
- Carver & Scheier (1996) *Perspectives on personality* Needham Hights, Mass.: Allyn & Bacon
- Corsini, R. J. & Wedding, D. (red.) (1989) *Current Psychotherapies Fourth Edition* U.S.A.: F.E. Peacock Publishers, Inc.
- Csikszentmihalyi, M. (1975) *Beyond Boredom and Anxiety* London : Jossey-Bass
- Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I.S. (red.) (1988) *Optimal experience: Psychological studies of Flow in consciousness* U.S.A. : Cambridge University Press
- Csikszentmihalyi, M (1997) *Living Well : the Psychology of Everyday Life* London : Weinfield & Nicolson [etc.]
- Derkx, P.H.J.M. (1993) Wat is humanisme? Hoofdlijnen in de Europese humanistische traditie en hun actuele betekenis. In: Cliteur, P. en Van Houten, D. red. (1993) *Humanisme. Theorie en praktijk*, p. 99-112 Utrecht : Uitgeverij de Tijdstroom
- Have, T. T. ten (1979) *Groei naar volwaardig mens-zijn*, Groningen : Wolters-Noordhoff
- Hjelle, L. A. & Ziegler, D. J. (1981) *Personality Theories: Basic Assumptions, Research, and Applications Second Edition* Singapore : McGraw-Hill Inc
- Isen (2003): *Positive Affect as a Source of Human Strength*
In Aspinwall, L.G. & Staudinger, U. M. (2003) p.179 - 196

Keyes, C.L.M. & Haidt, J. (red.) (2003) *Flourishing: Positive psychology and the Life Well-lived* Washington, DC: American Psychological Association

Kunneman, H. (2005) *Voorbij het dikke-ik Bouwstenen voor een kritisch humanisme*, Amsterdam: Uitgeverij SWP

Melches, F.T. (1982) *Time and the inner future : a temporal approach to psychiatric disorders* New York: Chichester : Wiley

Mooren, J.H.M. (1989) *Geestelijke verzorging en psychotherapie* Baarn: Ambo

Ontmoetingsgroepen, Mooren, J.H.M. & Abbas, E. , 1976, *Rekenschap*, vol. ?? (1976) afl. ? p. 151-165 Utrecht: Humanistische Stichting Socrates

The Humanistic and Positive Connection, Resnick, S. et al., 2001, *Journal of Humanistic Psychology*, vol.41 (2001) afl. 1 pag. 73-101 Sage Publications Inc.

Positive Psychology: An Introduction, Rich, G.J. 2001, *Journal of Humanistic Psychology*, vol.41 (2001) afl. 1 pag. 8-12, Sage Publications Inc.

Sarafino, E.P. (1998 derde druk, eerste druk in 1990). *Health Psychology, Biopsychosocial Interactions* New York: John Wiley & Sons

Seligman, M. E. P. (1991). *Learned Optimism* New York : Knopf

Seligman, M. E. P. (2002) *Authentic Happiness* New York: Free Press.

Seligman, M E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000) *Positive Psychology: An Introduction. American Psychologist* www.msu.edu

Seligman, M. E. P. & Gilham, J. E. (red.) (2000) *The science of optimism and hope : research essays in honor of Martin E.P. Seligman* Philadelphia: Templeton Foundation Press

Snyder C.R. & Lopez S.J. (red.) (2007) *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths* Thousand Oaks: Sage Publications, Inc.

Positive Psychology and Humanistic Psychology: A Reply to Seligman, Taylor, E. 2001, *Journal of Humanistic Psychology*, vol.41 (2001) afl. 1 pag. 13-29, Sage Publications Inc.

Tedeschi R.G. & Calhoun L. C. (1995) *Trauma & Transformation: Growing in the Aftermath of Suffering* Thousand Oaks: Sage Publications, Inc