



Positieve psychologie

Just take the first step

De aandacht van psychologen voor de gezonde mens en het goede leven is in de loop van de twintigste eeuw buiten beeld geraakt. De positieve psychologie heeft daar verandering in gebracht en sinds een jaar of vijftien neemt levenskunst weer een serieuze plek in. In de praktijk kun je werken met relevante noties uit de positieve psychologie: realiseren van je waarden vanuit je sterkten, in een positieve sfeer, met optimisme, geloof in eigen kunnen en hoop op geluk en vervulling.

AUTEUR: MARGA RIJKEN

Halverwege de jaren tachtig ben ik aan het werk gegaan als coach en consultant in het bedrijfsleven. Ik ontdekte al gauw dat mensen behoedzaam werden als ze ontdekten dat ik psycholoog ben. Ze maakten grapjes en creëerden afstand, waren duidelijk op hun hoede. Daar hadden ze misschien ook wel een beetje gelijk in. Ik ben opgeleid in de tweede helft van de twintigste eeuw en ik was vooral getraind in het ontdekken van afwijkingen en psychische problemen. In de loop van de twintigste eeuw had de psychologie haar scope verengd tot de 'zieke' mens en psychologen concentreerden zich op de negatieve emoties, kort samen te vatten als 'boos', 'bang'

en 'bedroefd'. De positieve emotie 'blijdschap' bleef geheel buiten beeld. De aandacht was gericht op het herstellen van de mentale gezondheid en het verlichten van het leed van mensen. Daar deden wij als coaches ons voordeel mee. Maar het verlichten van lijden resulteert niet automatisch in een gelukkiger leven. Het leidt in de beste gevallen tot een 'nultoestand' – een neutrale staat waarin je je leeg voelt. Een goed leven dat met plezier geleefd wordt, vraagt om heel andere kennis en gereedschap. Dat zien we ook als we om ons heen kijken. We leven in een tijd van overvloed en toch zijn veel mensen ongelukkig. Levenskunst is een vak apart en de psy-

chologie neemt dat sinds een jaar of vijftien weer serieus. Dat hebben we te danken aan de positieve psychologie.

Werken met je sterkten

Martin Seligman is een van de grondleggers van de positieve psychologie. Bij zijn aanvaarding van het presidentschap van de American Psychological Association in 1998 heeft hij zijn vakgenoten opgeroepen om weer aandacht te besteden aan de gezonde mens en het goede leven. Dat was in de loop van de twintigste eeuw geheel buiten beeld geraakt. De University of Pennsylvania gaf Seligman de middelen om zijn vakgroep Positieve Psychologie op te richten. Om een kader te creëren voor 'een gezond en goed leven', heeft hij de 'antwoorden' van de grote culturen van de wereld naast elkaar gelegd. Hij ontdekte zes kernwaarden die in alle culturen voorkomen: wijsheid en kennis, moed, liefde, rechtvaardigheid, matigheid en spiritualiteit. Seligman stelt dat dit klaarblijkelijk de universele waarden voor mensen zijn. Onder deze waarden groepeerde hij in totaal 24 persoonlijke karaktersterkten zoals creativiteit, humor, hoop, nieuwsgierigheid, leiderschap en vriendelijkheid. Deze karaktersterkten zijn meetbaar en verschillen per persoon. Je kunt aantonen dat je je gelukkiger voelt als je je persoonlijke sterkten een centrale plaats geeft in je leven (Seligman, 2004).

Er zijn vele wegen naar een waardevol en gelukkig leven. De kernboodschap is dat je bouwt op je sterkten, dat je die ontwikkelt door ze in te zetten voor zaken die voor jou van waarde zijn en op die manier betekenis creëert voor jezelf en anderen. De beloofde uitkomst is dat je beter functioneert, dat je prestaties omhooggaat en dat je algemeen gevoel van welbevinden groter wordt. Seligmans formule voor een gelukkig leven is de optelsom van plezier, verbondenheid en betekenis. Opvallend is dat de rol van plezier veel kleiner is dan je zou denken. Die valt in het niet bij gevoelens van verbondenheid en

van betekenis. Seligman (2013) noemt plezier "de kers op de taart van een verbonden en betekenisvol leven".

Vertrouwen, optimisme, geloof in eigen kunnen en hoop

Hoe kunnen wij hieraan werken met onze cliënten? Daar is in de eerste plaats vertrouwen voor nodig. Uit onze coachpraktijk weten we al lang dat de 'klik' een noodzakelijke voorwaarde is om een coachingsrelatie te beginnen. Onveilige situaties zetten mensen in de overlevingsstand en er kan dan niet gewerkt worden aan ontwikkelvragen (Crommelin, z.d.). Als we ons vertrouwd en enigszins plezierig voelen, kunnen we flexibel zijn in ons denken en oplossingen vinden voor onze eigen problemen (Isen, 1987; Isen, 1999). Het is vervolgens ons vakmanschap waarmee we onze cliënten naar verrassende en nieuwe plekken brengen, waar ze met vertrouwen en plezier kunnen zoeken naar antwoorden op hun vragen en problemen. We voeden hun nieuwsgierigheid naar wat er allemaal mogelijk is. We versterken het optimisme en het geloof in eigen kunnen. We laten de hoop groeien dat verlangens gerealiseerd kunnen worden. Hoop is de gemeenschappelijke factor in alle succesvolle trajecten (Frank, 1991). Optimisme en geloof in eigen kunnen zijn vaardigheden die je kunt leren en kunt ontwikkelen (Bandura, 1986). Ze voeden de hoop dat verandering mogelijk is. Zonder die hoop komt er geen actie. 'Als je maar wilt', zeggen we tegen elkaar. Om iets echt te willen, heb je hoop nodig. Hoop zorgt voor actiebereidheid. Je moet ergens hoop uit kunnen putten, voordat je je leven op zijn kop gaat zetten.

Perspectiefverschuiving als bron van hoop

Aan de hand van een aanpak uit mijn coachingspraktijk wil ik laten zien hoe je kunt werken met vertrouwen, optimisme, geloof in eigen kunnen en hoop. Ik gebruik graag humor en spel. Want net als kinderen leren wij in ons spel. In het 'alsof', waar we onbelast kunnen onderzoeken en uitproberen wat we

willen en wat we waard zijn. Ik heb in mijn werk veel aan mijn scholing als psychodrama-turg en co-active coach; stromingen waarin vertrouwen, optimisme, geloof in eigen kunnen en hoop op een actieve en speels wijze worden aangeboord.

Regelmatig komt een cliënt binnen die volledig is vastgelopen in een situatie; hij voelt zich gevangen en ziet geen uitweg. Negatieve gevoelens overheersen, optimisme en geloof in eigen kunnen zijn ver te zoeken en er is

weinig hoop op verbetering. Dit perspectief is zo overheersend dat het lijkt alsof niets meer mogelijk is. Ik leer mijn cliënten al vroeg dat dit zo lijkt, maar niet zo is. Vergelijk het met een voorval op straat, waar tien

mensen naar staan te kijken. Geen van hun verhalen zal hetzelfde zijn. Naast het perspectief waarin de cliënt nu gevangen zit, bestaan er andere, waarin de uitweg verstopt zit. Die ziet hij nog niet, maar hij kan er wel naar op zoek gaan. Daarvoor gaan we spelen met verschillende perspectieven. Spel is belangrijk, omdat hierin de vrije ruimte ontstaat waarin alles mogelijk is.

We beginnen met het actuele perspectief en daarbij zet ik alle zintuigen open. Ik laat vertellen, vraag naar de ervaring en het gevoel, laat de lichaamstaal verwoorden en ten slotte vraag ik naar een metafoer, die alles het beste samenvat. Dat kan van alles zijn, zoals 'gevangen in een cocon van taai draden', 'op hoge hakken in de bergen' of 'verdwaald in een dorre woestijn'. Vervolgens bekijken we diezelfde situatie vanuit een aantal andere perspectieven. Dat doen we fysiek, we lopen letterlijk om het verhaal heen en kijken steeds vanuit een andere positie. Ik gebruik mijn ken-

nis van wat al eerder aan de orde is geweest en dan bij voorkeur situaties waarin mijn cliënt krachtig en sterk in het leven stond. Ik breng graag verrassende en speelse perspectieven in en nodig mijn cliënt uit om die zelf ook in te brengen. Samen zoeken we naar ten minste drie perspectieven die energie en kracht geven, waardoor mijn cliënt gaat stralen. Vervolgens laat ik het perspectief kiezen dat gevoelsmatig het beste kan helpen bij het oplossen van het probleem.

Bij een cliënt met een passie voor auto's, boorden we een wereld van mogelijkheden aan toen we het perspectief van de 'foute Datsun Cherry' uitdiepten. Vanuit dat perspectief kon hij relaxed met vrouw en kinderen door de wereld rijden, lak hebbend aan de

burgerlijke moraal en genietend van waar het leven hem bracht. In de speelse en ontspannen sfeer die in de loop van de sessie was gegroeid kon hij vervolgens creatief brainstormen over de mogelijkheden die hij vanuit dit perspectief zag om uit zijn impasse te komen. Hij zag en voelde dat hij meer keuzes had dan hij zich had gerealiseerd. Deze ervaring ging veel verder dan de cognitieve vaststelling ervan. Hij wist het niet alleen 'met zijn hoofd', maar hij herkende het met elke vezel van zijn lichaam en geest.

Hoop creëert actiebereidheid

Als deze ruimte geschapen is, kun je veranderen. Je hebt gevoeld wat je waard bent en waar je op kunt vertrouwen. Je hebt ook gevoeld wat je wilt, je hebt jezelf in de toekomst geprojecteerd – het is nog onzeker en het ligt in het verschiet, maar je verwacht dat het realiteit wordt. Deze hoop creëert de actiebereidheid om je te committeren aan nieuwe keuzen én aan het afscheid nemen

Seigmans formule
voor een gelukkig leven
is de optelsom van plezier,
verbondenheid en
betekenis

van oude beperkende gewoonten en patronen. Beide zijn noodzakelijk. Je zegt 'ja' tegen iets nieuws en om dat te integreren zul je bewust 'nee' moeten gaan zeggen tegen dat wat je 'in de oude groef' houdt.

Uit de vele mogelijkheden die mijn cliënt ontdekte in het perspectief van de 'foute auto', koos hij voor een leven met meer vrijheid en onzekerheid. Hij besloot om het avontuur in zijn werk weer op te gaan zoeken. Daarvoor moest hij afscheid nemen van zijn behoefte aan zekerheid en ook ingaan tegen de overheersende overtuiging in zijn familie dat zekerheid voor alles gaat. Toen hij deze keuze gemaakt had ging het vervolgens verrassend snel. Binnen veertien dagen had hij zich ingeschreven bij de Kamer van Koophandel, stond zijn website in de steigers en had hij een opdracht binnen waar hij direct mee kon beginnen.

Met vertrouwen stappen zetten

Mijn ervaring is dat deze aanpak vaak leidt tot een heldere, nieuwe keuze die met vertrouwen gemaakt wordt. Ik werk vanuit de overtuiging dat mensen van nature creatief en vindingrijk zijn en tegen een stootje kunnen. In de coachingsrelatie breng je je cliënt naar plaatsen waar ze kunnen zoeken naar antwoorden op de vragen waar het leven ze voor plaatst. Je versterkt het optimisme en het geloof in eigen kunnen en je voedt de hoop dat ze hun situatie kunnen veranderen. Op dit stevige fundament zetten mensen hun stappen met vertrouwen en vaak helpt het toeval dan ook een handje mee. Daarmee wordt het nieuwe geleidelijk aan geïntegreerd en zo

werk je stap voor stap aan een gelukkig leven, waarin je je sterkten inzet voor zaken die voor jou van waarde zijn om zo betekenis te creëren voor jezelf en anderen. ■

"Take the first step in faith.

*You don't have to see the whole staircase,
Just take the first step."*

Martin Luther King jr

Marga Rijken is NIP geregistreerd arbeids- en organisatiepsycholoog en ICF geregistreerd professional coach, www.margarijken.nl.

Zij werkt sinds 1986 in het bedrijfsleven als coach en consultant. Daarnaast heeft zij een praktijk voor co-active coaching en is zij als supervisor verbonden aan het MMS World-wide Institute voor coach training.

Referenties

- Crommelin, R. (z.d.). *Ons brein*. Blog, geraadpleegd op 15 oktober 2014, van <http://humangivensnederland.nl/blog/ons-brein>
- Seligman, M.E.P. (2004). *Authentic Happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press
- Seligman, M.E.P. (2013). *The new era of positive psychology*. [Tedtalk] Geraadpleegd 15 oktober 2014, van <https://www.youtube.com/watch?v=5CpLEO05oyo>
- Snyder, C.R., & Lopez, S.J. (2007). *Positive Psychology: The scientific and practical explorations of human strength*. Thousand Oaks, California: Sage