



www.DirectieveTherapie.nl

Dank voor uw download

U kunt er natuurlijk uit citeren, graag zelfs, maar dan wel met bronvermelding. U mag dit artikel ook ruimhartig verspreiden mits het niet voor commerciële doeleinden is. In die gevallen pas na onze schriftelijke toestemming.

Opname in bloemlezingen en readers moedigen wij aan, maar wel graag eerst even overleggen.

Alle rechten van de artikelen liggen bij
de Stichting Cognitie en Psychose.

Voor alle vragen:
info@gedachtenuitpluizen.nl

recensie

Floreren van het functionele

Fredrike Bannink. *Positieve psychologie in de praktijk*. Amsterdam: Hogrefe, 2009, 208 blz.

Na *Oplossingsgerichte mediation* (2006), *Gelukkig zijn en geluk hebben* (2007) en *Oplossingsgerichte vragen* (2009) waarin Fredrike Bannink al nadrukkelijk laat lezen dat de psychologie meer te bieden heeft dan een probleem- en klachtgerichte benadering, heeft ze nu *Positieve psychologie in de praktijk* geschreven. Voor zover ik weet is dit, naast enkele in het Nederlands vertaalde buitenlandse boeken over positieve psychologie (bijvoorbeeld Seligman, 2009; Leimon & McMahon, 2009), het eerste echt Nederlandse boek over dit onderwerp.

Positieve psychologie wordt vaak neergezet als een nieuw geluid in de gezondheidszorg. Dat komt omdat het zich niet bezighoudt met klachten en het zoeken naar en wegnemen van oorzaken daarvan. Het is dus anders dan de aan het ziektemodel gerelateerde 'verlos-ons-van-den-boze-cultuur' waarin we zijn opgevoed en opgeleid. Toch is de voor de positieve psychologie zo typerende focus op krachten, exploreren van functionele alternatieven, identificeren van wat goed gaat en versterken van positieve uitzonderingen niet nieuw. Hippocrates (rond 400 v.Chr.) en Galenus (rond 175 n.Chr.) vonden al dat het versterken van het zelfhelende vermogen (door Hippocrates 'Physis' genoemd) een kerntaak van artsen is. De in de cognitieve gedragstherapie zo populaire Socrates (469-399 v.Chr.) ging er ook van uit dat hij geen problemen oplost. In de *Theaetetus* (het boek van Plato over kennis; De Win, 1980) vertelt Socrates dat hij als een vroedvrouw reeds aanwezige antwoorden uit mensen tevoorschijn haalt. Positieve psychologie is daarom misschien wel een terugkeer naar de Griekse bronnen van de gezondheidszorg. In elk geval benadrukt Bannink, net als de oude Grieken, een paar keer dat het geen alternatief voor of beweging tegen de klachtgerichte psychologie is. Klacht- en krachtgerichte psychologie vullen elkaar aan en kunnen elkaar afwisselen (zie ook: Appelo & Bos, 2008; Bos & Appelo, 2009).

In dit populair wetenschappelijk geschreven, prettig leesbare en met (overigens niet altijd even netjes gerefereerde) citaten gelardeerde boek zet Bannink de positieve psychologie in twee delen neer. Het eerste behandelt hoofdstuksgewijs verschillende kernconcepten, bij-

voorbeeld optimisme, *self-efficacy*, veerkracht, geluk, *flow* en verbondenheid. De auteur legt de concepten uit en gaat in op wetenschappelijk onderzoek dat ernaar is verricht in relatie tot welbevinden en functioneren.

Het tweede deel is een vertaling naar de therapeutische praktijk. Hier gaat Bannink in op de mogelijke samenwerking tussen klacht- en krachtgerichte psychotherapie, schetst ze de link tussen positieve psychologie en oplossingsgerichte therapie en formuleert ze positief psychologische richtlijnen voor de therapeutische attitude en werkwijze. Vervolgens beschrijft ze de toepassing hiervan bij kinderen, ouderen, werkgerelateerde problematiek en mediation.

Het tweede deel maakt duidelijk waarom de positieve psychologie in therapieland juist nu herleeft. De principes passen namelijk naadloos in die van de derde generatie gedragstherapie. Benadrukken van klachten, problematische oorzaken en vervelende voorgeschiedenissen kan het negatieve versterken. Focussen op positieve emoties en meer doen van wat al goed gaat vormt een mogelijk tegengif. Het kan negatieve toestanden als het ware ongedaan maken. Fredrickson et al. (2000), wier werk duidelijk een bron van inspiratie is voor Bannink, noemen dit het *undoing effect* van positieve emoties. In de cognitieve gedragstherapie werd dit vroeger 'systematische desensitisatie' genoemd en tegenwoordig heet het *retrieval competition* (Brewin, 2006). Mentale programma's of neurale netwerken voor positieve en negatieve emoties kunnen door aandachtsmanipulatie en training al of niet op de voorgrond worden geplaatst en versterkt. Het programma dat de meeste aandacht krijgt, zal de competitie winnen.

Door de positieve psychologie te plaatsen binnen de context van de derde generatie gedragstherapie krijgt het niet alleen een stevig theoretisch fundament, het voorkomt ook dat het – bijvoorbeeld door termen als 'hoop', 'spiritualiteit' en 'liefde' – als een softe stroming te boek komt te staan. Wie het positieve wil kapitaliseren en wil floreren, moet namelijk gedisciplineerd en hard met zichzelf aan het werk. Of, zoals Bannink stelt: 'Veerkracht is niet iets wat je hebt, maar iets wat je vooral doet' (p. 56). Alsof ze dit wil onderstrepen zijn de hoofdstukken van praktische oefeningen voorzien waarmee het onderwerp dat aan de orde is, naar de praktijk van alledag kan worden vertaald.

Al met al is dit een zeer lezenswaardig boek voor hulpverleners die hun therapeutisch arsenaal letterlijk en figuurlijk op een positieve manier willen uitbreiden!

MARTIN APPELO

DR. M. APPELO is gezondheidszorgpsycholoog/gedragstherapeut. Hij werkt als docent, trainer, therapeut en supervisor bij CCD Arnhem, psycho-oncologisch centrum Het Behouden Huys in Haren, Centrum Integrale Psychiatrie in Groningen en de afdeling Psychologie van de Rijksuniversiteit Groningen. E-mail: ring@lentis.nl.

Referenties

- Appelo, M. & Bos, E. (2008). De relatie tussen klachten, veerkracht en welzijn. *Gedragstherapie*, 41(3), 241-251.
- Bannink, F.P. (2006). *Oplossingsgerichte mediation*. Amsterdam: Pearson.
- Bannink, F.P. (2007). *Gelukkig zijn en geluk hebben. Zelf oplossingsgericht werken*. Amsterdam: Pearson.
- Bannink, F.P. (2009). *Oplossingsgerichte vragen. Handboek oplossingsgerichte gespreksvoering*. Amsterdam: Pearson.
- Bos, E. & Appelo, M. (2009). De focus van psychotherapie: klachten of krachten? *De Psycholoog*, 44, 318-324.
- Brewin, C.R. (2006). Understanding cognitive behaviour therapy: A retrieval competition account. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 765-784.
- Fredrickson, B.L., Mancuso, R.A., Branigan, C., & Tugade, M.M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, 24(4), 237-258.
- Leimon A. & McMahon, G. (2009). *Positieve psychologie voor Dummies*. Amsterdam: Pearson.
- Seligman, M.E.P. (2009). *Gelukkig zijn kun je leren*. Houten: Het spectrum.
- Win, X., de (1980). *Plato, verzameld werk deel 2*. Baarn: Ambo.

