



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

Positieve psychologie

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

De positieve psychologie (PP) is een snelgroeïende wetenschappelijke stroming, gericht op welbevinden en optimaal functioneren. Zij biedt nieuwe mogelijkheden voor de (g)gz, het onderwijs, organisaties, de journalistiek, technologie en sport. De missie van de positieve psychologie is om wat goed is te versterken. We zien daarbij een betere balans tussen enerzijds de aandacht voor wat er mis is, zwakten en beperkingen, en anderzijds voor wat er goed gaat, sterke kanten en mogelijkheden: *from wrong to strong*.

Kijken we naar de (g)gz, dan is gezondheid niet hetzelfde als de afwezigheid van pathologie. Gezondheid betreft zowel de afwezigheid van (psycho)pathologie als de aanwezigheid van welbevinden. De World Health Organization (WHO, 2005) omschrijft geestelijke gezondheid als een toestand van welbevinden, waarin het individu zijn mogelijkheden realiseert, kan omgaan met de normale stress van het leven, productief kan zijn in het werk en een bijdrage kan leveren aan de samenleving. Psychotherapie dient niet langer een plek te zijn waar uitsluitend aandacht is voor het repareren van problemen, maar ook een plek waar sterke kanten worden ontdekt en ingezet, positieve emoties worden vergroot, en hoop, dankbaarheid en optimisme worden gevoed.

Onderzoek toont aan dat psychopathologie en positieve geestelijke gezondheid twee verschillende, elkaar aanvullende indicatoren van geestelijke gezondheid zijn (Keyes, 2005). Hun samenhang is negatief: psychische problemen gaan vaker samen met een slechte geestelijke gezondheid dan met een goede. Maar die relatie is beperkt: de mate van psychopathologie zegt niet zoveel over de mate van positieve geestelijke gezondheid, en andersom. Iemand met psychische klachten kan toch welbevinden ervaren, en afwezigheid van psychische klachten garandeert nog geen hoge mate van welbevinden.

Inmiddels bestaat er groot aantal onderzoeken naar de constructen (ook wel 'familieleden' genoemd) die tot PP worden gerekend, zoals optimisme, welbevinden, dankbaarheid, veerkracht, flow, hoop, moed en positieve emoties. Enige voorzichtigheid is hier echter op zijn plaats. PP is een nog nieuwe wetenschap, en hoewel PP-

interventies (PPI's) effectief (kunnen) zijn in het bevorderen van welbevinden, is de kwaliteit van het onderzoek naar deze interventies wisselend. Goed gerandomiseerd onderzoek is nog weinig uitgevoerd: methodologisch valt er nog veel te verbeteren. Een belangrijk aandachtspunt is verder hoe mensen te motiveren en betrokken te houden bij PPI's. Dit geldt ook — wellicht zelfs in hogere mate — voor probleemgerichte interventies.

ZET DE POSITIEVE KNOP AAN

Iedereen heeft de mogelijkheid om de 'positieve knop in zijn hoofd' aan en uit te zetten.

Neem even de tijd om die positieve knop aan te zetten en te kijken naar positieve dingen om je heen. Het maakt niet uit waar je bent, thuis, op je werk, in de trein of de bus. Stel jezelf de volgende vragen: 'Wat gaat er goed in mijn leven? Wat kan ik zien als een cadeautje waar ik blij mee ben? Waarvoor ben ik dankbaar? Hoe helpt dit mij of hoe helpt dit anderen?' Geniet even van het goede gevoel dat je hierdoor krijgt.

Zet nu de positieve knop in je hoofd uit. Stel jezelf de volgende vragen: 'Wat gaat er niet goed in mijn leven? Waar heb ik last van? Wat zou er anders of beter moeten gaan? Waarom lukt dat niet? Wie is daar schuldig aan?' Je zult merken dat positieve emoties snel plaatsmaken voor negatieve emoties als verdriet of boosheid (Fredrickson, 2009).

WELBEVINDEN

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

PP kwam in de belangstelling toen Seligman (bekend door zijn onderzoek naar aangeleerde hulpeloosheid) in 1998 voorzitter werd van de American Psychological Association. Seligman, Steen, Park en Peterson (2005) stelden dat het niet de bedoeling van PP is om alles wat er inmiddels bekend is over menselijk lijden en ziekten te vervangen, maar om dat juist aan te vullen en te komen tot een betere balans in het begrijpen van wat mensen meemaken: de pieken en de dalen, en alles daartussenin.

De gangbaarste theorie in de PP is Seligmans *well-being theory* (2011). Het acroniem dat de vijf elementen van deze theorie samen-

vat is 'PERMA': *positive emotion, engagement, relations, meaning en accomplishment*.

- 1 Het *plezierige leven*, waarin er plaats is voor plezier en genieten. Het gaat om het ervaren van zo veel mogelijk *positieve emoties* en het leren van de *vaardigheden* om deze te vergroten. De focus op *positieve emoties* gaat verder dan alleen plezier: het is het vermogen *optimistisch te denken* en het verleden, het heden en de toekomst in een *positief licht te zien*. Dit kan helpen in onze relaties en ons werk, en ons inspireren om *creatief te zijn* en kansen te onderzoeken.
- 2 Het *goede leven*, waarin we *betrokken zijn* bij ons werk, hobby's en relaties. Het vinden van *activiteiten* waarbij we ons betrokken voelen helpt om te leren, te groeien en geluk te koesteren. De basis van het goede leven is weten waarin we goed zijn — wat onze sterkste kanten zijn — en ons leven op alle mogelijke gebieden zo in te richten dat we die sterke kanten optimaal inzetten.
- 3 Het hebben van *positieve relaties*, waaronder zowel *partnerrelaties* als relaties met gezin, familie, vrienden en collega's. We zijn *sociale dieren*, die zoeken naar verbinding, liefde en intimiteit. Sterke relaties steunen ons bovendien in moeilijke tijden.
- 4 Het *zinnvolle leven*, waarin het niet alleen over onszelf gaat, maar ook over iets hogers, een goed doel en altruïsme. Het vinden van *zingeving* helpt ons de vraag te beantwoorden waarom we op deze wereld zijn. De basis van het zinnvolle leven is weten waarin we goed zijn — wat onze sterkste kanten zijn — en die te ontwikkelen ten dienste van iets waarvan we vinden dat het groter is dan onszelf (bijvoorbeeld de natuur of religie).
- 5 *Iets bereiken* in je leven, waarin het gaat over het hebben van een *doel en ambitie*. Wanneer we die doelen *bereiken*, geeft dat trots en voldoening. Het streven naar prestaties en succes zorgt ervoor dat we onszelf voortstuwen en floreren — ook als het geen *positieve emoties, zingeving of positieve relaties* oplevert.

STERKEKANTENBENADERING

In de PP biedt de *sterkekantenbenadering* goede mogelijkheden voor individuele en professionele ontwikkeling. Deze benadering gaat ervan uit dat om verandering mogelijk te maken de focus moet liggen op successen, persoonlijke kwaliteiten en sterke kanten. Linley, Nielsen, Gillett en Biswas-Diener (2010) toonden aan dat mensen die meer gebruikmaken van hun sterke kanten hoger scoren op zelfvertrouwen (Wood, Linley, Maltby, Kashdan, & Hurling, 2011), ervaren competentie (Proctor, Maltby, & Linley, 2011), en realisatie van

doelen en welbevinden (Linley et al., 2010). Bovendien blijken sterke kanten als buffer te fungeren tegen psychische stoornissen (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Zo blijkt optimisme depressie te voorkomen.

Het mooie aan sterke kanten is dat ze ontdekt, geoefend en verder ontwikkeld kunnen worden, en dat iedereen over sterke kanten beschikt, hoewel ze per persoon verschillen, net als hun configuratie. Bovendien zijn alle sterke kanten positief, en kunnen ze elkaar versterken of compenseren (zie tabel 1).

TABEL 1
Classificatiesysteem van 6 deugden en 24 sterke kanten

1. **Wijsheid en kennis**

Vijf sterke kanten voor het ontwikkelen en gebruiken van kennis:

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

2. **Moed**

Vier sterke kanten die ervoor zorgen dat het doel ondanks tegenslagen wordt behaald:

1. Moed; 2. Volharding; 3. Integriteit, en 4. Vitaliteit.

3. **Menselijkheid**

Drie sterke kanten die zorgen voor liefdevolle relaties:

1. Liefde; 2. Vriendelijkheid, en 3. Sociale intelligentie.

4. **Rechtvaardigheid**

Drie sterke kanten die bouwen aan een gezonde samenleving:

1. Sociale verantwoordelijkheid en loyaliteit; 2. Eerlijkheid, en 3. Leiderschap.

5. **Zelfbeheersing**

Vier sterke kanten die beschermen tegen excessen:

1. Vergevingsgezindheid, 2. Bescheidenheid, 3. Voorzichtigheid, en 4. Zelfcontrole.

6. **Transcendentie**

Vijf sterke kanten die verbinden met iets groters dan jezelf en zorgen voor zingeving:

1. Waardering voor de mooie dingen in het leven; 2. Dankbaarheid; 3. Hoop; 4. Humor en speelsheid, en 5. Spiritualiteit.

De sterke kantenbenadering geeft aandacht aan goede eigenschappen die we bezitten en zorgt ervoor dat onze motivatie toeneemt, omdat we werken op basis van waar we goed in zijn. Dit zorgt ervoor dat groei bevorderd wordt, omdat we kijken naar mogelijkheden in plaats van onmogelijkheden (Bannink, 2009, 2016a).

Er bestaat nog geen algemeen geaccepteerd classificatiesysteem van sterke kanten. Wel zijn er methoden beschikbaar die helpen om sterke kanten te identificeren: de Krachtenvragenlijst (VIA Signature Strengths Test), StrengthsFinder, Realise 2 en Talentenwijzer (Hiemstra, 2011). Hieronder wordt de Krachtenvragenlijst besproken; de andere methoden werden beschreven in Bannink (2016a).

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

TOEPASSINGEN VAN PP

PP kent inmiddels vele toepassingsgebieden. Denk aan de psychologie en de psychiatrie, maar ook aan organisaties, het onderwijs, de maatschappij, de journalistiek, de technologie en de sport. In dit artikel ga ik in op de toepassingen van PP in de psychologie en de psychiatrie, en beschrijf ik twaalf van de vele toepassingen.

¶ Toepassing I: Verplaats de aandacht van klachten naar krachten

In de (g)gz hield men zich tot voor kort voornamelijk bezig met pathologie. Om met Seligman te spreken was het doel 'to make miserable people less miserable'. Succes in psychotherapie bestond uit de vermindering van klachten en symptomen ('Hoe komen cliënten uit de minnen?'), maar er was geen aandacht voor waar ze welbevinden konden vinden ('Hoe komen cliënten in de plussen?').

Sinds het ontstaan van PP richten steeds meer therapeuten de aandacht op krachten, naast de aandacht voor klachten. Daarmee wordt gedoeld op positieve, functionele en gezondheidsbevorderende factoren. De aandacht wordt verplaatst naar sterke kanten en welke factoren de draagkracht van cliënten bevorderen (Kuiper & Bannink, 2012). Saleebey (2007) noemde dit het *sterkteperspectief*, met de volgende aannamen:

- ▶ Iedereen bezit sterke kanten die ingezet kunnen worden om de kwaliteit van leven te bevorderen, ongeacht moeilijkheden.
- ▶ De motivatie van cliënten neemt toe door een constante focus op sterke kanten zoals door de cliënt gedefinieerd.

- ▶ Bij het ontdekken van sterke kanten wordt door cliënt en therapeut samengewerkt; therapeuten hebben niet het laatste woord over wat cliënten nodig hebben om hun leven te verbeteren.
- ▶ De focus op sterke kanten vermindert de neiging van therapeuten om cliënten te veroordelen of te beschuldigen voor hun moeilijkheden, en zorgt ervoor dat ze ontdekken hoe cliënten overleven, zelfs in de moeilijkste omstandigheden.
- ▶ Elke omgeving, zelfs de meest troosteloze, kent hulpbronnen.

Psychotherapieën waarbij het sterkteperspectief wordt ingezet zijn *oplossingsgerichte therapie* (Bannink, 2007, 2013a, 2013b, 2016b, 2016c, 2016d; De Shazer, 1985), *positieve cognitieve gedragstherapie* (Bannink, 2014) en *posttraumatisch succes* (Bannink, 2015; Bohlmeijer & Bannink, 2013). Rashid (2009) noemde met betrekking tot psychotherapie vier implicaties:

- 1 PPI's betekenen niet dat andere interventies negatief zijn.
- 2 Mensen wennen snel aan nieuwe omstandigheden. Om meer welbevinden te ervaren dienen ze geregeld activiteiten te ontplooiën die passen bij hun waarden, sterke kanten en interesses.
- 3 Het is de bedoeling dat PPI's mensen niet voorschrijven wat ze moeten doen, maar hen uitnodigen. Ook dient gelet te worden op individuele en culturele verschillen met betrekking tot geluk en welbevinden.
- 4 PPI's zijn niet alleen bedoeld voor mensen met problemen of stoornissen, maar gaat ook over werk, opleiding, inzicht, liefde, groei en spel.

¶ Toepassing 2: Zoek sterke kanten

Iedereen beschikt over sterke kanten. Nodig cliënten uit na te gaan welke sterke kanten ze hebben. Wat bepaalt hun draagkracht? Vraag hun hun eigen top vijf van sterke kanten samen te stellen (of de Krachtenvragenlijst in te vullen), en na te gaan hoe ze hun werk en privéleven zo kunnen vormgeven dat ze deze kwaliteiten zoveel mogelijk toepassen. Hierdoor zal hun welbevinden zeker toenemen.

¶ Toepassing 3: Visualiseer 'je best mogelijke zelf'

Nodig cliënten uit hun 'best mogelijke zelf' te visualiseren, waarover ze bijzonder tevreden zijn en dat hen boeit. Vraag hun zich voor te stellen dat ze hard hebben gewerkt en het gelukt is om hun doelen te verwezenlijken. Denk aan dromen die ze willen realiseren en het inzetten van hun specifieke talenten. Het gaat niet om onrealistische fantasieën, maar om positieve en haalbare doelen. Als ze

een duidelijk beeld hebben wat dat voor hen is, Vraag hun dan stil te staan bij de details en er even van te genieten.

Het opschrijven van waarvan ze dromen helpt om vage ideeën en gedachteflarden te ordenen, zodat ze zich kunnen richten op concrete en reële mogelijkheden. Meevissen, Peters en Alberts (2011) vonden dat het twee weken lang visualiseren van iemands ‘best mogelijke zelf’ leidde tot een toename van optimisme, die ook na afloop van de interventieperiode aanhield.

¶ *Toepassing 4: Maak een positief zelfportret*

Nodig cliënten uit aan tien tot twintig mensen die hen goed kennen (familie, vrienden, collega's) te vragen om elk drie korte verhaaltjes te schrijven over hoe naar hun idee de cliënt iets positiefs bijdraagt aan de wereld.

Als de verhaaltjes binnen zijn, vraag cliënten dan er een ‘positief zelfportret’ van te maken door de belangrijkste dingen te combineren. Waarschijnlijk zijn ze verbaasd over wat dit oplevert. Het zal bijdragen aan hun gevoel van eigenwaarde en aan hun verwachting van eigen effectiviteit. Bovendien kan dit positieve zelfportret helpen in moeilijke tijden, door het dan af en toe te herlezen. Het is de uitdaging om hun werk en leven zo vorm te geven dat ze elke dag gebruikmaken van hun positieve zelfportret.

¶ *Toepassing 5: Plan een ‘sterkekantenafpraak’*

Het plannen van een ‘sterkekantenafpraak’ is een goede manier om (partner)relaties te verbeteren en meer positieve emoties te ervaren door de sterke kanten van elkaar te begrijpen, te herkennen en te vieren. Nodig cliënten uit eerst allebei apart de Krachtenvragenlijst in te vullen, zodat ze hun eigen en elkaars sterkste kanten leren kennen. Nodig hen dan uit een van die kanten in te zetten om samen een activiteit te bedenken en uit te voeren waarin hun sterkste kanten optimaal tot hun recht komen. Als bijvoorbeeld nieuwsgierigheid tot hun sterkste kanten behoort kunnen ze onder meer samen een nieuw museum bezoeken.

¶ *Toepassing 6: Vind drie goede dingen*

Nodig cliënten uit een week lang elke avond voor het slapengaan te noteren welke drie goede dingen er die dag gebeurden. Vraag hun erbij te schrijven hoe het kwam dat die goede dingen plaatsvonden en hoe zij er invloed op hadden.

Seligman en collega's (2005) toonden aan dat deze toepassing gelukkiger en minder depressief maakt (zelfs nog zes maanden later), al doen cliënten deze toepassing slechts een week. Veel cliënten vinden het trouwens een erg prettige toepassing en gaan er gewoon mee door.

¶ Toepassing 7: Ontwerp een mooie dag voor jezelf

Nodig cliënten uit om komende zaterdag (of een andere dag die hen beter uitkomt) vrij te houden en een mooie dag voor zichzelf te ontwerpen. Vraag hun een plan te maken van wat ze die dag aan prettige dingen gaan doen, waar ze zullen zijn en met wie. Vraag hun een mooie dag (of dagdeel) te ontwerpen op een manier waarbij ze hun sterkste kanten gebruiken. Als bijvoorbeeld een van die kanten nieuwsgierigheid is, kunnen ze naar een film gaan of een boek lezen. Wanneer de mooie dag aangebroken is gebruiken ze hun mindfulnessvaardigheden om er extra van te genieten.

¶ Toepassing 8: Pas loving-kindness-meditatie toe

Met deze geleide fantasie (Fredrickson, 2009) kunnen cliënten reflecteren op positieve gevoelens voor anderen. Nodig hen uit lekker te gaan zitten op een plek waar ze niet gestoord kunnen worden. Vraag hun de handen losjes in hun schoot te leggen met de handpalmen naar boven. Vraag hun dan hun ogen te sluiten en een paar keer diep in door hun neus en uit door hun mond te ademen, en dan verder normaal te ademen. Het doel is om te oefenen aanwezig te zijn in het hier en nu. Ze hoeven hun gedachten niet te onderdrukken: die mogen er zijn. Ze hoeven alleen op te letten hoe gedachten komen en ook weer gaan.

De eerste stap in loving-kindness-meditatie is te reflecteren op een persoon (of dier) voor wie ze warme gevoelens hebben. Wanneer dat beeld en positieve gevoelens er zijn, vraag hun dan het beeld te laten verdwijnen en het warme gevoel vast te houden. Vraag hun vervolgens dat gevoel uit te breiden naar zichzelf en zichzelf te koesteren zoals ze dat met een baby zouden doen. Vraag hun dan hun warme en meelevende gevoelens op anderen te richten: eerst op iemand die ze goed kennen, dan op vrienden en familieleden en vervolgens op alle mensen met wie ze verbonden zijn, ook verder weg. Vraag hun tot slot hun gevoelens uit te breiden naar alle mensen en dieren op aarde: mogen zij allen gelukkig zijn.

¶ Toepassing 9: Schrijf op waarvoor je dankbaar bent

Er zijn veel zaken in je leven, groot en klein, waarvoor je dankbaar kunt zijn. Nodig cliënten uit terug te kijken op de afgelopen week en vijf zaken op te schrijven waarvoor ze dankbaar zijn. Emmons en McCullough (2003) vonden dat cliënten die dit enkele weken deden significant meer positieve emoties ervoeren.

¶ Toepassing 10: Doe iets aardigs voor een ander

Lyubomirsky, Sheldon en Schkade (2005) toonden aan dat het doen van vijf aardige dingen voor een ander een toename in geluk laat zien. Nodig cliënten uit die vijf aardige dingen op één dag te doen

(niet elke dag, want dan wordt het saai en minder effectief). Vraag hun iets te doen wat voor die ander echt een verschil maakt en van henzelf enige inspanning vereist, zoals het doneren van bloed, de burens helpen met de tuin of hun kind helpen met huiswerk, terwijl ze daar niet echt zin in hebben. Vraag hun creatief te zijn en goed na te denken over wat de mensen om hen heen het meeste nodig hebben. Ze kunnen ook de dag waarop ze vijf aardige dingen voor een ander doen tot een ritueel maken en elke week een vaste dag inlassen. Kortom: vraag hun steeds nieuwe dingen te vinden om een positief verschil te maken in het leven van anderen. Vraag hun dit drie maanden te doen en dan te kijken welk verschil het maakt.

¶ *Toepassing II: Vind (meer) eigenwaarde*

Nodig cliënten uit na te denken over het volgende:

- ▶ Noem vijf dingen die je van jezelf waardeert.
- ▶ Noem vijf dingen die je doet die iets toevoegen aan de wereld.
- ▶ Ga na waarop je het meeste trots bent geweest in het afgelopen jaar.

¶ *Toepassing I2: Zoek professionele sterke kanten*

Ook als therapeut maak je gebruik van je sterke kanten. Ga na welke drie sterke kanten jou hebben gebracht tot waar je nu bent in je beroep. Bespreek dit met een collega en vraag hem welke drie sterke kanten hij van jou zou noemen.

Vraag je collega vervolgens hetzelfde: Welke drie sterke kanten hebben hem gebracht tot waar hij nu is? En welke drie sterke kanten zie jij in hem? Denk ook na over hoe je je sterke kanten (nog) vaker op je werk kunt inzetten dan nu al het geval is. Dit is een toepassing uit *positieve supervisie en intervisie* (Bannink, 2012).

HET VERHAAL VAN DE KAMELEON

Er was eens een kameleon met een probleem: hij veranderde voortdurend van gedachten. Als de dag begon kon hij niet kiezen of hij zijn bed uit zou gaan of niet. Als hij was opgestaan, twijfelde hij over wat hij voor ontbijt zou nemen. Dan moest hij ook nog kiezen waar en hoe hij zijn ontbijt zou opeten. Er waren zoveel beslissingen die hij moest nemen dat hij bang werd voor de dag die voor hem lag. En met elke veranderende emotie veranderde hij ook van kleur. Als hij boos werd, werd hij dieproud. Als hij een cool idee had, werd hij ijsblauw. Als hij opgewonden was, werd hij geel als de zon. Dit zou allemaal geen probleem zijn, als het niet betekende dat de kameleon

vaak nergens toe kwam. En dat was nog niet eens zo erg, maar hij werd er echt wanhopig van en verkleurde dan naar een wanhopig donkerblauw. Hij dacht erover hulp te vragen, maar net als hij die stap leek te kunnen zetten, kreeg hij weer het idee dat het eigenlijk helemaal niet zo slecht ging en dat hij geen hulp nodig had. En bovendien moest hij ook nog beslissen naar wie hij toe zou gaan, als hij zou gaan. Als hij aan één vriend dacht om mee te praten, dacht hij meteen ook aan iemand anders.

Uiteindelijk besloot hij toch de deur uit te gaan. Eenmaal buiten wist hij niet goed of hij nu links- of rechtsaf moest gaan. Toen hij naar links ging, vond hij dat hij eigenlijk naar rechts had moeten gaan. Elke stap die hij zette was vol twijfel. Daarom liep hij in rondjes en kwam niet veel verder.

Een giraf die voorbijkwam vroeg wat hij aan het doen was. De giraf zei: 'Je moet hetzelfde doen als ik. Rechtop staan en goed om je heen kijken, dan zie je vanzelf waar je naartoe moet. Let niet op alle kleine dingen om je heen, want dat leidt alleen maar af, maar kijk eroverheen.' De kameleon probeerde te doen wat de giraf zei en zette een paar stapjes. Al gauw begon hij weer te twijfelen. Hij wist niet of hij moest doorgaan of maar beter weer naar huis kon lopen. Hij liep een paar passen vooruit en achteruit, en hoorde toen iemand giechelen. Het was een hyena, die zei: 'Je ziet er wel gek uit zo. Je moet gewoon doen wat je wilt doen.' De kameleon voelde zich uitgelachen en vernederd. Hij werd zo kwaad dat hij donkerrood werd en een paar passen zette. Toen begon hij weer te twijfelen welke kant hij op zou gaan.

Hij ontmoette een gorilla die bijna bovenop hem stapte. Dat gebeurde omdat hij net zo groen was geworden als de bladeren op de grond. 'Sorry,' zei de gorilla, 'Ik zag je niet.' 'Dat is oké,' zei de kameleon, 'Bijna niemand ziet mij, dat ben ik gewend.' De gorilla luisterde vriendelijk naar het verhaal van de kameleon. 'Ik snap wat je bedoelt,' zei ze toen. 'Ik kan je niet vertellen wat je moet doen. Je moet je eigen weg vinden. Het antwoord zit vanbinnen.' De kameleon begon te gloeien. Hij voelde dat de gorilla hem begreep en om hem gaf. Hij liep een paar passen vooruit. Toen begon hij toch weer te twijfelen. De gorilla had alleen maar begrip getoond en verder niets. 'Daar heb ik ook niets aan. Ik weet nu nog steeds niet welke kant ik op moet gaan,' dacht hij. En hij stopte met bewegen.

Het volgende dier dat kwam aanlopen was een jachtlui-paard. Ook deze luisterde naar zijn verhaal. 'Het is gemakkelijk,' zei hij. 'Eerst moet je gewoon zitten en afwachten. Kies

waarop je wilt letten. En ga er dan voor, met alles wat in je zit. Zo bereik je je doel.' Daarna verdween hij in de struiken.

'Noem je dat helpen! Ik ben geen jachtluipaard en zal het ook nooit worden,' dacht de kameleon, toen hij weer een stukje gelopen had. Boven hem bleek een uil te zitten. Ook deze luisterde naar zijn verhaal en ging een tijdje zitten nadenken. Daarna zei hij met zijn wijze stem: 'Je hebt er goed aan gedaan te luisteren naar de andere dieren. Ze hebben je allemaal een stukje op weg geholpen. Je hebt gelijk als je zegt dat wat voor de één werkt niet altijd voor de ander werkt. Het is goed om met hun adviezen te experimenteren om te zien hoe ze je zouden kunnen helpen. Maar er is één ding waar je overheen hebt gekeken en dat is dat je ze niet na hoeft te doen. Jij hebt namelijk iets wat de anderen niet hebben!'

Daar keek de kameleon van op. De uil ging verder: 'Alle dieren hebben de kleur die ze zijn, maar alleen jij bent speciaal. Jij bent de enige van alle dieren die van kleur kan veranderen. Ken je sterke kanten en wees er trots op.' De kameleon had zich zoveel zorgen gemaakt dat hij vergeten was naar zijn unieke kanten te kijken. Hij voelde zich opgewonden en gelukkig over de waardering van de uil, en begreep hoe hij zichzelf kon waarderen. Het gaf hem zelfvertrouwen. De hele weg naar huis veranderde hij van plezier steeds van kleur en vergat helemaal te twijfelen over wat hij moest doen. Hij had zelfs al bedacht wat hij die avond zou gaan eten voordat hij thuis kwam. Hij at zijn maaltijd op en viel tevreden in slaap. Hij kon natuurlijk niet zien welke kleur hij had terwijl hij sliep, maar het was vast een mooie. Hij droomde over een kameleon die wist wat hij wilde.

(naar: Burns, 2001)

CONCLUSIE

Steeds meer professionals ontdekken de mogelijkheden van de positieve psychologie om dat wat goed is te versterken. We zien in de psychologie en psychiatrie een steeds betere balans tussen enerzijds de focus in onderzoek en praktijk voor wat er mis is, zwakke kanten en beperkingen, en anderzijds voor wat er goed gaat, sterke kanten en mogelijkheden. De positieve psychologie blijkt goed toepasbaar in de (g)gz, onderwijs, organisaties, journalistiek, technologie en sport. De uitnodiging is om niet alleen de aandacht te richten op klachten, maar evenzeer op krachten.

Dit artikel is een bewerking van hoofdstuk 1 uit Bannink (2016a).

Drs. Fredrike Bannink mdr, klinisch psycholoog en Master of Dispute Resolution, heeft een praktijk voor therapie, training, coaching en mediation in Amsterdam. Zij is docent aan instellingen voor postdoctoraal onderwijs, en trainer/supervisor van de Vereniging voor Gedragstherapie en Cognitieve therapie (VGCT). Zij is een internationale auteur van meer dan dertig boeken, keynote speaker en trainer. www.fredrikebannink.com

Referenties

- Bannink, F. P. (2007). *Gelukkig zijn en geluk hebben*. Amsterdam: Pearson.
- Bannink, F. P. (2009). *Positieve psychologie in de praktijk*. Amsterdam: Hogrefe.
- Bannink, F. P. (2012). *Positieve supervisie en intervisie*. Amsterdam: Hogrefe.
- Bannink, F. P. (2013a). *Oplossingsgerichte vragen: Handboek oplossingsgerichte gespreksvoering (3e herziene druk)*. Amsterdam: Pearson.
- Bannink, F. P. (2013b). *Oplossingsgerichte therapie*. In E. Bohlmeijer, L. Bolier, G. Westerhof, & J. A. Walburg (2013). *Handboek positieve psychologie: Theorie, onderzoek en toepassingen* (pp. 341-354). Amsterdam: Boom.
- Bannink, F. P. (2014). *Positieve cognitieve gedragstherapie*. Amsterdam: Pearson.
- Bannink, F. P. (2015). *Posttraumatisch succes*. Amsterdam: Pearson.
- Bannink, F. P. (2016a). *Positieve psychologie — de toepassingen*. Amsterdam: Boom.
- Bannink, F. P. (2016b). *101 oplossingsgerichte vragen voor hulp bij angst*. Amsterdam: Pearson.
- Bannink, F. P. (2016c). *101 oplossingsgerichte vragen voor hulp bij depressie*. Amsterdam: Pearson.
- Bannink, F. P. (2016d). *101 oplossingsgerichte vragen voor hulp bij trauma*. Amsterdam: Pearson.
- Bohlmeijer, E., & Bannink, F. P. (2013). *Posttraumatische groei*. In E. Bohlmeijer, L. Bolier, G. Westerhof, & J. A. Walburg (2013). *Handboek positieve psychologie: Theorie, onderzoek en toepassingen* (pp. 211-227). Amsterdam: Boom.
- Burns, G. W. (2001). *101 Healing stories*. New York: Wiley.
- De Shazer, S. (1985). *Keys to solution in brief therapy*. New York: Norton.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity*. New York: Crown.
- Hiemstra, D. (2011). *Talentenwijzer: Talentontwikkelingsprogramma*. Amsterdam: Boom.
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 539-548.
- Kuiper, E. C., & Bannink, F. P. (2012). *Veerkracht: Bevorderen van veerkracht in de jeugdhulpverlening*. *Kind en Adolescent Praktijk*, 3, 134-139.
- Linley, P., Nielsen, K. M., Gillett, R., & Biswas-Diener, R. (2010). Using signature strengths in pursuit of goals: Effects on goal progress, need satisfaction, and well-being, and implications for coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review*, 5, 6-15.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- Meevissen, Y., Peters, M., & Alberts, H. (2011). Become more optimistic by

- imagining a best possible self: Effects of a two-week intervention. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42, 371-378.
- Peterson, C. (2006). The values in action (VIA) classification of strengths. In M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Eds.), *A life worth living: Contributions to positive psychology* (pp. 29-48). New York: Oxford University Press.
- Proctor, C., Maltby, J., & Linley, P. (2011). Strengths use as a predictor of well-being and health-related quality of life. *Journal of Happiness Studies*, 12, 153-169.
- Rashid, T. (2009). Positive intervention in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 65, 461-466.
- Saleebey, D. (Ed.). (2007). *The strengths perspective in social work practice*. Boston: Allyn & Bacon.
- Seligman, M.E.P. (2011). *Flourish*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Wood, A. M., Linley, P., Maltby, J., Kashdan, T. B., & Hurling, R. (2011). Using personal and psychological strengths leads to increases in well-being over time: A longitudinal study and the development of the strengths use questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 50, 15-19.
- World Health Organization (2005). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice*. Genève: WHO.