

POSITIEVE PSYCHOLOGIE

september 2012 - Yvonne van Holsteijn

Aangemoedigd door positieve geluiden om heen, heb ik me deze zomer verdiept in de positieve psychologie. Wat een aangename verrassing! Alleen al het lezen over deze relatief nieuwe stroming in de psychologie, werkte positief in mijn doen en laten door.

Ik zag overeenkomsten met biografisch werken en realiseerde me dat diverse aspecten van de positieve psychologie in het biografisch werken al langer vanzelfsprekend zijn. Tegelijkertijd heeft bredere kennis van de positieve psychologie als stroming, mijn visie op ontwikkeling en verandering genuanceerd en verrijkt. Tot nu toe heb ik er op kleine schaal in mijn werk mee geëxperimenteerd en wat ik zie, vind ik bijzonder.

Wat is het?

Terwijl de psychologie eerder gericht was op het ontdekken van het probleem (de klacht) en het verminderen daarvan, richt de positieve psychologie zich op iemands kracht en het vergroten en vaker inzetten daarvan. Om snel te ontdekken waar iemands kracht ligt kun je bijvoorbeeld vragen naar eerdere successen en welke kwaliteiten daarin bepalend waren. Of je kunt zoeken naar de uitzonderingen op het probleem: wanneer lukte het je wel om...? In het biografische werken is dit een beproefde aanpak. Deze gerichte vragen geven snel inzicht in iemands persoonlijke kracht, maar naar mijn idee vooral voor zover dat al in het bewustzijn van de cliënt aanwezig was. Een belangrijke meerwaarde van een vrije biografische opdracht, bijvoorbeeld die, waarin je een cliënt naar herinneringen uit diverse levensfasen vraagt, is dat er ook voor de cliënt zelf verrassingen naar boven kunnen komen zoals niet eerder ontdekte of ervaren kwaliteiten en talenten.

De positieve psychologie familie

In haar boek *Positieve psychologie in de praktijk* beschrijft klinisch psycholoog Frederike Bannink de positieve

psychologie als een familie. De familieleden die zij aan de lezer voorstelt zijn onder andere: optimisme, hoop, verwachting van de eigen effectiviteit (self efficacy), veerkracht en zelfrespect. Het boek bevat naast toegankelijke theorie, 38 opdrachten die ook goed toepasbaar zijn in de loopbaan- en coachingspraktijk, waardoor je een idee krijgt van hoe positieve psychologie in de praktijk voor je cliënt kan werken. Ik heb ervaren dat regelmatig bewust stilstaan bij wat goed gaat en goed is, sterker doorwerkt dan ik dacht. De kracht, energie en positieve innerlijke houding die dat oplevert, vergroot onder andere het zicht op nieuwe mogelijkheden in de toekomst en de mate waarin je denkt daar zelf invloed op te hebben. Wetenschappelijk onderzoek dat binnen de positieve psychologie wereldwijd op grote schaal wordt gedaan, bevestigt dit.

Overlevingsmechanisme eerst

In mijn aanpak van coaching en loopbaanbegeleiding tot nu toe, focussen we in het eerste deel van het traject, dat gericht is op het verleden, vooral op het probleem van de cliënt. De opbrengst daarvan is zicht op het overlevingsmechanisme. In termen van het kernkwadrant is het overlevingsmechanisme een kwaliteit, die tot ontwikkeling kwam als gevolg van de omstandigheden waaronder iemand opgroeide, terwijl de lastkant de bijbehorende valkuil is. In mijn artikel "Ik vertel, dus ik ben", geef ik het voorbeeld van een cliënt die voor de tweede keer is ontslagen bij een reorganisatie. Zijn overlevingsmechanisme was 'zich klein(er) maken'. De krachtkant was 'bescheidenheid' en de lastkant 'onzichtbaarheid'. Hij deed zijn werk prima, maar onzichtbaar voor anderen in de organisatie. Nu is een van de uitgangspunten van mijn visie op ontwikkeling en verandering, dat het probleem, in het voorbeeld 'de boot missen', steeds opnieuw zal terugkomen, als niet eerst het onderliggende overlevingsmechanisme wordt 'gekraakt'. De cliënt moet leren om niet meer in zijn valkuil te stappen, niet door de valkuil af te leren of te vermijden (dat lukt hem namelijk al die tijd al

niet...), maar door er iets tegenover te stellen; door zich te ontwikkelen op het gebied van zijn uitdaging. De cliënt uit het voorbeeld moet zich leren profileren, terwijl zijn bescheidenheid - immers een kernkwaliteit - overeind blijft. Maar dat kan niet op de directe manier (concreet werken aan profileren), want deze cliënt heeft al veel te vaak gehoord dat hij zich moet profileren. Dat werkt op hem als een rode lap op een stier. Als hij wist hoe, bestond het probleem immers al niet meer. Mijn aanname dat je je overlevingsmechanisme als het ware integreert in jezelf, door je via zelf-observatie op het probleem (je valkuil) te concentreren, staat dan ook nog stevig overeind. Wat heeft de positieve psychologie daar dan aan toegevoegd?

En-En

Tot nu toe lag de nadruk in mijn aanpak in het begin van een traject meer op het probleem (de klacht) dan op persoonlijke kracht (en toekomst). Dat kwam pas daarna aan de orde. Ik vermoed dat het gelijktijdig volgen van beide ingangen, en-en dus, het grootste resultaat biedt. De innerlijke stevigte die kan ontstaan door stil te staan bij wat goed gaat, kan net de energie bieden, die nodig is om het probleem aan te gaan. Het is wel uiterst belangrijk om niet over het probleem heen te (willen) springen, want dan laat je in mijn ogen een waardevolle kans op persoonlijke ontwikkeling liggen. Bij een crisis of dreigende crisis is iemand namelijk uitermate ontvankelijk om waarheden over zichzelf onder ogen te zien en werkelijke, duurzame verandering te creëren, van binnenuit. Dat gaat altijd gepaard met een vorm van chaos en verlies, klein of groot.

Hoop

Wat betreft de tweede helft van het traject, gericht op de toekomst, waarin ik sowieso al veel elementen uit de positieve psychologie (en het overlappende oplossingsgericht werken) toepas, is mijn instrumentarium verfijnd en uitgebreid. Bannink zegt bijvoorbeeld over 'hoop' het volgende: "Hoop is als een reis. Er zijn drie componenten nodig: een bestemming, een routekaart en een vervoermiddel. De eerste component van hoop is het stellen van een doel. [...] Doelen met een gemiddelde moeilijkheidsgraad

genereren de meeste hoop. De tweede component is pathway thinking, het kunnen bedenken van wegen (en alternatieven) om het doel te bereiken. De derde component, het vervoermiddel (de strategie) bevat gedachten over het eigen vermogen om in beweging te komen en richting doel te gaan, ook al zijn er belemmeringen."

Dit zal menig loopbaancoach bekend in de oren klinken. Toch is er denk ik een wezenlijk verschil tussen de vragen: Wat is je doel en hoe kom je er? en de vragen: Waar hoop je op en welk verschil zou dat kunnen maken? Ik heb gezien hoe de tweede aanpak een onmiddellijk antwoord tot gevolg had, terwijl de vraag naar een doel blokkerend werkte. Ik denk dat het te maken heeft met het nabije karakter en de vanzelfsprekende persoonlijke betekenis van woorden als hoop, optimisme en veerkracht.

Bannink zegt "de drie genoemde componenten van hoop zijn zo met elkaar verbonden dat het uitlokken van een van de drie het gehele proces van hoopvol denken in positieve zin zal beïnvloeden". Ik heb ervaren dat de vraag "Waar hoop je op?" en het gesprek dat daaruit voortkwam enorme opluchting veroorzaakte en een negatieve spiraal in positieve richting omkeerde. Volgens Menninger, een psychiater die door Bannink wordt geciteerd is "hoop een nog onaangeroerde bron van kracht en genezing". En dan is hoop is nog maar één van de familieleden van de positieve psychologie! Dat belooft wat...

Yvonne van Holsteijn

Stroom Loopbaanadvies en coaching

T 06 58 81 66 96

E info@stroom-coaching.nl

W www.stroom-coaching.nl