

# DE KRACHT VAN POSITIEVE PSYCHOLOGIE



SUCCES MAAKT NIET GELUKKIG.  
MAAR GELUK LEIDT WEL TOT SUCCES

Pascale Naessens is altijd op zoek naar zingeving. In haar kookboeken vind je naast wetenschappelijke verklaringen over voeding ook licht filosofische beschouwingen. Zo ontdekte ze de positieve psychologie. Ze las de boeken van Martin Seligman, de grondlegger ervan en sprak met klinisch psychologe Fredrike Bannink, over de toepassingen. En daarbij geeft ze heel wat bloot over zichzelf.

Door PASCALE NAESENS.

# J

‘ANDERE MENSEN ZIJN  
HET BESTE TEGENGIF TEGEN  
DE DIPS VAN HET LEVEN’

e zult nu zeker wel gelukkig zijn, met je succes? Dat is een vraag die ik in interviews steeds vaker te horen krijg. En dat klopt, ik ben gelukkig, maar niet echt door het succes. Mijn gesprekspartner wil meestal ook weten waarom ik dan wél gelukkig ben. Om daar een goede verklaring voor te kunnen geven, ging ik op zoek naar antwoorden in de wetenschappelijke literatuur, want dat is het liefste wat ik doe. Al snel kwam ik uit bij de positieve psychologie. Blijkbaar pas ik die al jarenlang intuïtief toe, meer nog: ik cultiveer de positieve psychologie en ik kan het iedereen aanraden.

## HÉT DOEL IN IEDERS LEVEN

In het boek *Mentaal Kapitaal* van **Elke Geeraerts** las ik een interessante uitspraak van de psycholoog **Martin Seligman**: ‘Succes maakt niet gelukkig, maar geluk maakt wel succesvol’. Dat zinnetje intrigeerde me zo dat ik verder ging zoeken. Wie de naam Seligman googelt, komt meteen uit bij de term ‘positieve psychologie’ en bij boeken met titels als *Gelukkig zijn kun*

*je leren, Authentic Happiness, Flourish...* Seligman is niet zomaar een dromer, hij is wetenschapper en was een tijdje voorzitter van de American Psychological Association. Eindelijk eens iemand die het woord ‘geluk’ durft te benoemen, dacht ik meteen. Meestal krijg je te horen dat geluk flauwekul is, of dat gelukkige mensen zweverige dromers zijn. Ik durf gerust te zeggen dat dat mijn doel in het leven is: gelukkig zijn. En is dat niet het ultieme doel van ons allemaal? Waarom zou je er dan niet voor uitkomen? **De positieve psychologie verklaart niet alleen wát geluk is, maar helpt je bovendien het beste uit je leven te halen, het brengt je naar een hoger geluksniveau**, en dat op een wetenschappelijk onderbouwde manier. Zoals **Daniel Goleman**, auteur van de bestseller *Emotionele Intelligentie* het zegt: ‘Eindelijk neemt de psychologie begrippen als vreugde, plezier en geluk ernstig’. Seligman wordt dan ook beschouwd als de grondlegger van de positieve psychologie. Intussen is die psychologie wijdverbreid. Zo zijn er al positieve scholen, constructieve journalistiek (niemand heeft het graag over positieve journalistiek, vandaar de term) en positief management, allemaal gebaseerd op de positieve psychologie. >

## ‘FOCUS NIET OP WAT ER VERKEERD IS IN JE LEVEN, MAAR OP WAT ER WEL GOED GAAT’

### NEGATIEVE EMOTIES LOSLATEN

Waarvoor staat de positieve psychologie? **Fredrike Bannink** is klinisch psycholoog en auteur van onder meer *Positieve Psychologie in de praktijk*: “Het is de wetenschappelijke stroming binnen de psychologie die gegroeid is als reactie op de bestaande psychologie. Die was te eenzijdig gericht op wat er mis is met mensen, in de psychiatrie, in relaties, in organisaties, in de maatschappij... Waarom richtten we ons altijd op wat er negatief is? Dat stamt uit de tijd van **Freud**. Hij introduceerde het medisch model dat gebaseerd is op: ‘Wat is er mis met jou?’ En hoe repareer je die problemen?”

Voor mij klinkt de verklaring heel herkenbaar. **Ik heb vaak en lang gedacht dat er iets fout was met mezelf. Jarenlang heb ik strijd gevoerd met mijn eetgewoonten.** Ik was verslaafd aan koolhydraatrijke voeding en was een echte emo-eter. In die periode voelde ik me diep ongelukkig. Waarom kon ik mij niet houden aan normale porties? Waarom had ik zo’n onwaarschijnlijke drang om te eten? Waarom had ik mezelf niet onder controle? Wat was er fout met

mij? Ik hoopte dat een psycholoog mij kon helpen, en ging zelfs bij een paar psychologen op consultatie, maar zonder veel succes. De vraag om in mijn verleden te graven naar negatieve ervaringen of gebeurtenissen om een verklaring te kunnen vinden voor mijn verslaving, leverde niet veel op. Ik moest mezelf verklaren, maar ik had geen verklaring. Ik zat altijd te snorren tijdens de sessies en bleef maar hangen in de wanhoop. Toen werd het me duidelijk dat vasthouden aan negatieve emoties ook betekent dat je ze onderhoudt. Ik blijf ervan overtuigd dat goede psychologen schitterend werk kunnen leveren, maar bij mij hielp het niet, ik werd er niet beter van en zeker niet gelukkiger.

### GEEF JE JEUGDJAREN NIET DE SCHULD

Ik weet niet waarom de klassieke psychologen mij in mijn jeugd wilden laten graven, maar het blijft me intrigeren. Hoe bepalend zijn nare gebeurtenissen in je jeugd? Ik herinner me dat, als **Paul** vroeger in zijn reportages de onvermijdelijke vraag ‘Waarom?’ stelde, er heel vaak een antwoord volgde dat begon met: ‘In mijn jeugd...’

Bannink is er duidelijk over: “Ook al heb je ellende meegemaakt in je jeugd, denk aan seksueel misbruik, of drugs- of alcoholverslaafde ouders, dat maakt van jou nog geen defecte volwassene. Omgekeerd klopt ook niet: **als je als volwassene niet functioneert, wil dat niet zeggen dat er in je jeugd iets fout is gelopen.** Maar mensen zijn verklaaringsbeestjes en zijn altijd op zoek naar: ‘Waarom ben ik nu zo?’ Sommigen vinden zelfs verklaringen in vorige levens. Maar volgens Seligman kun je beter het idee loslaten dat je verleden je toekomst bepaalt. Hij suggereert dat je er goed aan doet om je herinneringen aan je verleden te veranderen.

Vergroot de dankbaarheid om de goede dingen uit je verleden en leer onrecht uit het verleden te vergeven. Daarmee maak je de bitterheid onschadelijk die tevredenheid onmogelijk maakt.”

### KIJK NAAR WAT ER WÉL GOED IS

Ik heb gelukkig geen zware trauma’s meegemaakt, maar toen ik met de hulp van psychologen mijn eetprobleem niet kon oplossen, begon ik intuïtief de positieve psychologie toe te passen. Die zegt onder meer: focus je op de dingen die wél goed zijn in je leven, zoek uit wat je kwaliteiten zijn. In die periode begon ik allerlei cursussen te volgen, om mijn gedachten die zich steeds op eten richtten, daarvan weg te houden. **Ik ging op zoek naar mijn interesses en kwaliteiten: ik volgde cursussen shiatsu, keramiek, restauranthouder, consulente in gezonde leefgewoonten, macrobiotiek,** allemaal zonder een bepaald doel. Maar misschien wel het belangrijkste was mijn partner. Gelukkig kon ik terugvallen op een fantastische partner en echtgenoot die me in alle opzichten stimuleerde om mezelf te ontplooien. Paul is ervan overtuigd dat het doel van ieder mens is om zichzelf te ontplooien. Daarmee kwam hij onbewust terecht bij één van de vijf pijlers van de positieve psychologie.

### FIND YOUR FLOW

De 5 pijlers van de positieve psychologie volgens grondlegger Seligman zijn: positieve emoties, betrokkenheid, zingeving, vervulling en positieve relaties. Dat noemt Seligman zijn welzijnstheorie. **Positieve emoties** staan in de welzijnstheorie voor het plezierig leven en de lichamelijke genoegens. **Betrokkenheid** heeft te maken met wat Seligman

## ‘GELUKKIG KON IK TERUGVALLEN OP EEN FANTASTISCHE PARTNER DIE ME IN ALLE OPZICHTEN STIMULEERDE OM MEZELF TE ONTPLOOIEN’

‘flow’ noemt. Die ontstaat wanneer je helemaal opgaat in iets waarbij je de tijd vergeet. Ik ervaar ‘flow’ wanneer ik aan mijn keramiektafel zit. **Zingeving** staat voor zinvol leven. **Vervulling:** hieronder valt wat Paul bedoelde met ‘jezelf ontplooien’, meesterschap ontwikkelen, beter worden in iets, waarbij niet zozeer het accent ligt op het doel, maar wel op het groeiproces. En **positieve relaties** bieden een antwoord op de vragen: wanneer heb je voor het laatst nog eens echt goed gelachen? Ervaarde je onwaarschijnlijke vreugde? Voelde je dat je leven een diepe betekenis en een doel had? Voelde je je bijzonder trots? Misschien herinner je je de details niet meer, maar zeker is dat er bijna altijd andere mensen bij betrokken waren. Andere mensen zijn namelijk het beste tegengif tegen de dips van het leven. Ben je in een negatieve bui, ga dan naar buiten en ga iemand helpen. Dankbaarheid in relatie tot anderen is een bijzonder krachtig middel om geluk te genereren.

Wie focust op deze vijf pijlers zal meer voldoening halen uit het leven. Niemand zegt dat het makkelijk is en je hebt er best wel moed voor nodig. Ik herinner mij nog levendig mijn eigen moeilijke periode. Ik stelde mezelf de vragen: waar ben ik goed in? Nergens. Wat zijn mijn talenten? Ik weet het niet. Op dat moment kon ik geen antwoorden vinden, maar ik ben wel blijven zoeken, ook al duurde die zoektocht jaren.

Toen ik mijn verhaal aan **Fredrike Bannink** vertelde, knoopte ze er meteen een aantal



### WIE IS FREDRIKE BANNINK?

Fredrike Bannink is klinisch psychologe, mediator, keynote speaker, trainer en coach. Ze schreef diverse boeken en is lid van de International Positive Psychology Association (IPPA), het European Network for Positive Psychology (ENPP) en het Netwerk Positieve Psychologie (NPP). Ook is zij redactielid van TPP: Tijdschrift voor Positieve Psychologie.

### POSITIEVE PSYCHOLOGIE: ZO WERKT HET

- Focus niet op wat er verkeerd is in je leven, maar op wat er wel goed gaat.
- Zoek uit wat je kwaliteiten zijn, en je talenten, en gebruik ze elke dag.
- Zet die competenties in voor iets dat groter is dan jezelf: deel ze met anderen.



beschouwingen aan vast. “Ja, ik hoor meteen al twee belangrijke zaken: **je hebt volharding en je hebt een passie. Dan is de kans heel groot dat je succesvol zal zijn. Talent moet je natuurlijk wel een beetje hebben, maar is zeker niet het belangrijkste.**”

Inderdaad, ik heb niet het gevoel dat ik bijzonder veel talent heb, maar ik loop over van passie en ik blijf gewoon doorgaan. Ik ben er dan ook van overtuigd dat je je talent eerder ontwikkelt dan dat je ermee geboren bent.

### ELK GROOT VERHAAL BEGINT KLEIN

Inmiddels werken duizenden psychologen en psychiaters over de hele wereld met de positieve psychologie van Seligman. Hij vertelt zelf in een van zijn boeken hoe het allemaal begon: gewoon in zijn tuin met zijn dochtertje **Nikki**. Hij was onkruid aan het wieden en zijn dochtertje maakte er een spel van om dat onkruid in de lucht te gooien. Hij mopperde en zei dat ze daarmee moest ophouden. Ze liep weg, maar even later kwam ze terug en zei: ‘Papa, weet je nog dat ik vroeger altijd veel mopperde en huilde? Toen ik vijf werd, besloot ik om dat niet meer te doen. Het is het moeilijkste wat ik ooit heb gedaan, maar als ik kan stoppen met zeuren en huilen, kun jij ermee stoppen om een brombeer te zijn.’ Dat was een openbaring voor Seligman: hij moest toegeven dat hij al 50 jaar een brombeer was. Hij bedacht dat er in de opvoeding van kinderen (en dus ook van zijn eigen Nikki) meer aandacht moest zijn voor hun sterke dan voor hun zwakke kanten. Ook besloot hij toen zichzelf te veranderen. Hij had daarmee meteen ook een thema als voorzitter van de American Psychological Association: ‘positieve psychologie’.

Opnieuw een bewijs dat alle grote dingen klein ontstaan. Toen ik jaren geleden de Tunesische

**Sabia** potten zag maken, voelde ik meteen dat ik dat ook wilde kunnen. Het heeft jaren geduurd voor ik van een klein hoopje klei mooie voorwerpen kon maken. Nooit had ik gedacht dat mijn keramiek wereldwijd een succes zou worden. Ik kan nog altijd kinderlijk gelukkig zijn wanneer ik een mooi potje maak en het resultaat laat zien aan mijn man, omdat hij heel goed beseft hoe gelukkig mij dat maakt. Vandaag zien de meesten het grote verhaal, maar ik zie nog altijd het kleine.

### GELUKKIG LEVEN IS GEZONDER LEVEN

Er bestaan wetenschappelijke bewijzen dat positieve emoties rechtstreeks in verband staan met een goede gezondheid en een langer leven. **Uit onderzoek blijkt dat gelukkige mensen gezondere gewoonten hebben, een lagere bloeddruk en een beter immuunsysteem.** Uit al die onderzoeken, zegt Seligman, krijgen we een duidelijk beeld van geluk als iets wat het leven verlengt en de gezondheid verbetert. Als geen ander heb ik ervaren hoe foute eetgewoonten een negatieve impact kunnen hebben op je gezondheid en op je geluksgevoel. Een oplossing had ik op dat moment niet. Juist daarom was het gevoel van bevrijding zo groot toen ik mezelf eindelijk kon verlossen van dat dwangmatige eten. Ik ben nog een stap verder gegaan: ik heb mijn persoonlijke ervaring gedeeld. Ik ben kookboeken over gezonde voeding beginnen te schrijven en daardoor kan ik heel wat mensen bereiken die in dezelfde situatie zitten. **Als er nu iets is waar ik heel gelukkig van word, zijn het de ontroerende brieven van mensen die me bedanken omdat ze eindelijk de weg naar een gezonder leven hebben gevonden.** Mensen die zijn afgevallen, verlost zijn van hun diabetes type 2, zich beter voelen in hun vel waardoor er een nieuwe wind waait in hun relatie... Vaak krijg ik tranen in de ogen van hun persoonlijke verhalen. Dat is volgens Seligman het zinvolle leven: zet je competenties in voor iets groter dan jezelf. Met andere woorden: deel. Ik heb mijn eigen negatieve ervaring overwonnen en die kunnen ombuigen tot iets positiefs: nu kan ik op mijn beurt mensen helpen. **Fredrike Bannink:** “Het is niet voldoende om alleen een probleem op te

lossen, de vraag is wat je ervoor in de plaats wilt. Ik gebruik daarvoor een schaal van min 10 naar plus 10. Als je op min 6 staat, is het vaak niet voldoende om naar nul te gaan. Het liefst kom je uit in de plussen: plus 5 of plus 7. Dan is de kans veel kleiner dat je zult hervallen, want je hebt er iets voor in de plaats gekregen. Dat is waar positieve psychologie naar toe wil: hoe krijg je iemand in de plussen? Daar zit het welbevinden, het goede leven, het gelukkige leven.”

### ALS IK HET KAN, KAN IEDEREEN HET

Veel psychologen, onder wie ook Seligman, zijn recent afgestapt van de term ‘geluk’, omdat het een te beladen woord is geworden. Hij spreekt nu over zijn **welzijnstheorie** en niet langer over zijn gelukstheorie. Gelukkig leven associëren de meeste mensen alleen met een plezierig leven, maar welbevinden is veel meer dan dat.

**Mathieu Richard**, een biochemicus die boeddhistisch monnik werd en het fenomeen ‘geluk’ bestudeert, beschrijft het als volgt: ‘Geluk, of liever welbevinden, is een diepe gewaarwording van sereniteit en voldoening, een toestand waarin alle emoties aanwezig kunnen zijn, zelfs verdriet.’

Geluk kun je volgens Seligman op vele manieren bereiken: naast het plezierige leven, gaat het ook over het goede en zinvolle leven. Authentiek geluk kun je vinden door elke dag je sterke punten in te zetten. Het is dus belangrijk om je eigen competenties te herkennen en te gebruiken. Het zinvolle leven voegt daar nog een component aan toe: gebruik je competenties ten dienste van iets wat groter is dan jezelf. Wie het plezierige, goede en zinvolle leven beleeft, heeft een rijk leven. **Waarom ik gelukkig ben? Omdat ik heb afgerekend met mijn demonen. Omdat ik gezocht en gevonden heb waar ik goed in ben.** Omdat ik iedere dag beter kan worden en kan groeien in de dingen die ik graag doe. Omdat ik mijn kennis kan delen en anderen kan helpen. Omdat ik niet bij de pakken ben blijven neerzitten. Omdat ik heel veel leuke vrienden heb, omdat ik een fantastische man heb. Omdat ik het gevoel heb dat ik uit het leven haal wat erin zit. Omdat ik vrij ben om te zeggen wat ik wil. En als ik dat kan, kan iedereen dat. ■

#### MEER LEZEN

- *Gelukkig zijn en geluk hebben*, Fredrike Bannink (2007)
- *Gelukkig zijn kun je leren*, Martin Seligman (2009)
- *Positieve psychologie in de praktijk*, Fredrike Bannink (2009)
- *Flourish*, Martin Seligman (2011)
- *De moed van imperfectie*, Brené Brown (2013)
- *Mentaal Kapitaal*, Elke Geraerts (2015)
- *Positieve psychologie. De toepassing*, Fredrike Bannink (2016)

‘NOG ALTIJD KAN IK  
KINDERLIJK GELUKKIG ZIJN  
WANNEER IK EEN MOOI  
POTJE HEB GEMAAKT’