



Het geheim van de positieve psycholoog

Afzien van het prestige van de waarheid opent een groot en eerlijk arbeidsterrein

De achilleshiel van de positieve psychologie is dat haar enthousiasme niet altijd te staven is met empirisch onderzoek. Tegelijkertijd is *evidence based* werken een van de kernwaarden van de positieve psychologie. Hoe kunnen we een evenwicht vinden tussen bevlogenheid en bescheidenheid?

■ Ad Bergsma

Psychologen die een bijdrage willen leveren aan een goed leven begeven zich op glad ijs. Ze komen met antwoorden op de vragen die de mensheid zich al gedurende duizenden jaren stelt. Originele en vernieuwende inzichten zijn daarom wel een aanbeveling voor de fantasie van de psycholoog, maar geen reclame voor zijn denkbeelden. Sonja Lyubomirsky komt hier in haar boek *De maakbaarheid van het geluk* openlijk voor uit. Zij verzucht dat haar evidence based adviezen veel weg hebben van de goede raad die ze vroeger van haar oma kreeg. Als je het lelijk wilt zeggen, bestaat haar geluksadvies uit clichés met status. Positiever geformuleerd: zij heeft een selectie gemaakt van gangbare adviezen op basis van wetenschappelijke experimenten. Zo scheidt ze het kaf van het koren en stimuleert ze mensen daadwerkelijk de wijze raad van oudere generaties toe te passen in hun eigen leven. Lyubomirsky's bescheidenheid over gelukswetenschap gaat in hetzelfde boek gepaard met een hard oordeel over de meningen die niet volgens de wetenschappelijke spelregels tot stand zijn gekomen. Een gerespecteerd onderzoeker als

Daniel Gilbert prijst *De maakbaarheid van het geluk* van Lyubomirsky als volgt aan: "Iedereen heeft een mening over geluk en helaas zijn er velen die daar boeken over schrijven. Nu hebben we eindelijk een zelfhulpboek van een vooraanstaande wetenschapper met advies dat gebaseerd is op de beste experimentele gegevens. Oplichters, boeven en new-age goeroes moeten zich zorgen maken en de rest van ons kan dankbaar zijn. De maakbaarheid van het geluk is intelligent, leuk en interessant – en anders dan andere boeken op het schap bevat het ook nog eens de waarheid." Het is onwaarschijnlijk dat Gilbert echt denkt dat het zelfhulpboekje van Lyubomirsky de Waarheid bevat, maar kennelijk kan je je niet hard genoeg afzetten tegen de mensen die op eigen houtje nadenken.

De wijsheid van de Dalai Lama

De stellingname van Gilbert maakt het debat levendig, maar het creëert ook ruimte voor de alternatieve sector voor een spiegelbeeldige mening. Een mooi voorbeeld komen we tegen in de *everseller De Kunst van het Geluk* van de psychiater Howard Cutler en de Dalai Lama. In de inleiding legt Cutler de Dalai Lama het geval voor van een jonge vrouw die doorging met zelfdestruïf gedrag, "ondanks

het feit dat dit een enorm negatieve invloed op haar leven had. “Welke verklaring en advies had de Dalai Lama? Hij toont zijn superioriteit door na enige overdenking te antwoorden: “Ik zou het niet weten.”

Cutler toont zich onthutst. Hij heeft als psychotherapeut de taak uit te vinden waarom mensen doen wat ze doen. Het geeft de Dalai Lama de gelegenheid de vinger te leggen op de zere plek van de wetenschap: “Aan alle westerse methoden van analyse ligt een sterke rationalistische tendens ten grondslag – de veronderstelling dat alles kan worden verklaard.” Bovendien werken wetenschappers vanuit aanvechtbare basisaannames, gaat het betoog verder. De neurowetenschapper heeft het bijvoorbeeld over de chemische processen die de basis vormen van gedachten en de Dalai Lama vraagt of het ook mogelijk is dat de gedachte leidt tot chemische gebeurtenissen. De neurowetenschapper antwoordt dat we nu eenmaal denken dat alles in de hersenen begint. De Dalai Lama serveert de westerse methode vervolgens af met: “Het is dus simpelweg een vorm van starheid, een besluit om hun eigen manier van denken niet in twijfel te trekken.”

Nadat de meerwaarde van de psychologie op deze manier effectief in twijfel is getrokken wordt de bescheidenheid van de Dalai Lama opgeblazen tot de ultieme waarheid. Cutler ontdekt dat de aanpak van de Dalai Lama “een veel breder en complexer paradigma behelsde, waarin alle nuances, rijkdom en complexiteit die het leven te bieden heeft, waren vervat”. De Dalai Lama heeft geen last van wetenschappelijke bekrompenheid, begrijpt hoe vorige levens in het hier en nu doorwerken en heeft kortom de Wijsheid in pacht.

Cutler: “Naarmate zijn boodschap zich ontvouwde, werd het steeds duidelijker dat zijn overtuigingen niet gebaseerd zijn op blind geloof of religieus dogma, maar eerder op logische redenering en directe ervaring. Zijn inzicht in de geest en het gedrag van mensen berust op een levenslange studie. Zijn opvattingen zijn geworteld in een meer dan vijftienduizendjarige oude traditie, maar worden getemperd door gezond verstand en een fijnzinnig begrip van moderne problemen.”

De ideeën van de Dalai Lama over de relativiteit van het menselijke kenvermogen en zijn alwetendheid lijken mij logisch moeilijk te verenigen, maar behoren tot de kern van de aantrekkingskracht van zijn denkbeelden en van de alternatieve sector. De redenering is vaak dat de reguliere wetenschap uiteindelijk ook maar een vorm van geloof biedt, en ruimhartigheid mist bij de eigen aanspraak op de waarheid. Ergo, hoe harder wetenschappers proberen de superioriteit van hun denkbeelden te benadrukken, hoe meer ruimte goeroes krijgen om zich als redelijk en beter wetend alternatief te presenteren.

Het geheim van de psycholoog

Voor psychologen is het daarom belangrijk een evenwicht te vinden tussen het uitdragen en relativeren van de eigen methode van informatieverzameling. Dit dilemma is in de positieve psychologie extra pregnant, omdat zij voortbouwt op de vrijelijk speculerende humanistische psychologie. De waarde van de positieve psychologie zou niet moeten zitten in de schoonheid van haar theorieën, maar in de empirische onderbouwing, heeft Martin Seligman meermaals benadrukt.

Tegelijkertijd is de zendingsdrang soms groter dan de empirie toestaat. Een goed begin voor positief psychologen zou zijn de ‘gewetensproblemen van de toegepaste psychologie’ nog eens af te stoffen, zoals die in 1955 werden verwoord door B.J. Kouwer in zijn gelijknamige oratie. Kouwer beschrijft dat de psychologie is begonnen als wetenschap, maar steeds weer werd gevraagd te komen met praktische oplossingen voor problemen. Welke carrière moet ik nastreven? Moet ik scheiden of kunnen we het samen nog redden? Hoe moet ik mijn kinderen opvoeden? Kouwer constateert dat het wijzen van een weg naar de toekomst niet uit de wetenschap is te putten en dat “uit een test of psychologisch onderzoek *niets* blijkt over wat moet gebeuren, wat rechtvaardig is, of geschikt” (cursivering B.J. Kouwer).

J.H. van den Berg schreef korte tijd later in zijn *Metabletica* dat Kouwer het geheim van de psycholoog had geopenbaard, namelijk dat psychologen ook niet weten wat precies moet

De waarde van de positieve psychologie zou niet moeten zitten in de schoonheid van haar theorieën, maar in de empirische onderbouwing



gebeuren als een individu invulling wil geven aan zijn eigen leven. Kouwer raadt de psychologen daarom aan niet langer te zonnen in het prestige van de waarheid, maar te kiezen voor een meer bescheiden opstelling.

De psycholoog kan in de woorden van Kouwer hooguit "zijn kennis en ervaring ter beschikking stellen en zijn hulp kan slechts effectief zijn, voor zover deze kennisverrijking de cliënt van nut is, voor zover zij de cliënt de mogelijkheid en het uitgangspunt leert om zelf een uitweg uit zijn problemen of conflicten te vinden. Het inzicht, dat de psycholoog aan anderen geeft, kan van dienst zijn in hun persoonlijke problematiek. De uitweg uit deze problematiek behoort echter volledig bij de cliënten zelf te berusten."

Als we dit advies ter harte nemen, zullen positief psychologen het lessen van de dorst naar zekerheid aan de goeroes moeten laten. Positief is echter dat er veel minder ruimte is de meerwaarde van de psychologische methode van kennisver-

werving bij het oud vuil te zetten. J.H. van den Berg stelde dat op deze manier "een groot en eerlijk arbeidsterrein voor de psycholoog" geopend wordt. De psycholoog zegt als het ware: u weet niet in welke richting een goede toekomst voor u ligt. Bedenk dan dat ik het ook niet weet. Schrik hier echter niet van. We kunnen hier samen over praten. "De kans is niet denkbeeldig, dat u en ik er samen uitkomen." Als het gaat om het scheppen van de randvoorwaarden voor een lang en gelukkig leven, hebben positief psychologen ook niet alle oplossingen paraat, maar ze kunnen wel ideeën beschrijven die de kansen op successen vergroten en waar mensen uit zichzelf misschien niet op gekomen zouden zijn. Het is zonde die ongelooftwaardig te maken door ze tot onrealistische proporties uit te vergroten. ■

[Ad Bergsma](#) is associate lector zelfmanagement bij het lectoraat Verpleegkunde, Academie Gezondheidszorg, Saxion Hogeschool.