

Drs. Ad Bergsma is verbonden aan de Faculteit Sociale Wetenschappen, Erasmus Universiteit, Rotterdam.

Correspondentieadres: Drs. Ad Bergsma, Hester Hoofterf 24, 7321 AJ Apeldoorn.
E-mailadres: bergsma@fsw.eur.nl

Positieve psychologie: haar-lemmerolie of wondermiddel?

SUMMARY

The merits of positive psychology, a response to Jan Walburg

Jan Walburg sums up interesting examples of successful positive psychology interventions that enhance happiness. I argue that the examples are very worthwhile, but that positive psychology could gain credibility by paying more attention to the limits of its possibilities. Positive psychology should make it clear who do not need help or perhaps cannot be helped, and should also investigate when quality of life can better be enhanced by non-psychological interventions.

Reactie op Jan Walburg

Walburg houdt een boeiend en overtuigend pleidooi waarin hij aangeeft wat de merites zouden kunnen zijn van een psychologie die zich niet primair bezighoudt met het verhelpen met wat mis is met mensen, maar zich richt op het versterken van positieve krachten. Ik zal het meest opvallende element uit zijn betoog aanhalen. Want ik moest het drie keer lezen voordat ik in de gaten had dat Walburg niet had geschreven dat mensen met schizofrenie zich beter gaan voelen dankzij medicatie, maar dankzij meditatie. Als dergelijke oefeningen leiden tot een betere kwaliteit van leven, dan kan ik dat alleen maar toejuichen. Hetzelfde geldt voor de andere voorbeelden die hij aanhaalt.

Eén procent meer geluk is veel

In grote lijnen sluit ik mij dus aan bij zijn betoog. Toch wil ik twee kanttekeningen maken. De eerste betreft een detail, het tweede gaat dieper in op de rol van de positieve psychologie. Walburg begint met de vaak herhaalde constatering dat economische groei en geluk niet hand in hand gaan. Walburg maakt zijn redenering op dit punt niet helemaal expliciet, maar meestal wordt deze constatering gebruikt om het eigen alternatief voor economische groei meer kracht bij te zetten. Het achterblijvende geluk wordt bijvoorbeeld gepresenteerd als argument voor meer duurzaamheid

of eerlijker delen met ontwikkelingslanden. Walburg verwijst met name in de Engelstalige samenvatting naar het feit dat gunstige omstandigheden lang niet altijd gelukkig maken, en lijkt te betogen dat het verstandig is meer aandacht te besteden aan de manier waarop mensen tegen de omstandigheden aankijken. De positieve psychologie – en het Trimbosinstituut – zouden hierbij een belangrijke rol kunnen spelen.

Walburg neemt hierbij een oud thema op. Toen de Nederlandse psycholoog Gerard Heymans meer dan honderd jaar geleden bij zijn afscheid als hoogleraar vooruitkeek naar de toekomstige eeuw van de psychologie, constateerde hij dat de welvaart het leven tot een lange Sinterklaasavond had gemaakt. 'Waar is de leuke plaats, die al deze weldaden ongenoten doet wegvloeien, waar de schimmelplant die al deze zoetigheden doet verzuren, zoodra we ons gereedmaken ze naar den mond te brengen?' De psychologie zou volgens Heymans de taak krijgen deze schimmel te bestrijden en mensen meer laten genieten van het goede dat hen ten deel zou vallen. Zo gezien was Heymans onze eerste positieve psycholoog.

Het verschil is dat Walburg (2010) over geluksdata beschikt. Hij constateert dat in de periode tussen 1973 en 2005 het geluk met één procent is gestegen, terwijl de economie veel meer is gegroeid. Op zich is dit niet onjuist, maar het is de moeite waard te constateren dat dit ook niet anders kan. Zijn conclusie dat je net zo goed kunt stellen dat het geluk constant is gebleven, is daardoor twijfelachtig. De gebruikte schalen voor het meten van de groei van de economie en voor het meten van het geluk zijn immers principieel verschillend. De economie heeft een open schaal aan de bovenkant en lijkt te kunnen blijven groeien. De bovenkant van de schaal van het geluk is echter gesloten en heeft een schaalmaximum van bijvoorbeeld tien. Als het geluk in de periode tussen 1973 en 2005 even hard was gegroeid als het bruto binnenlands product, dan zou het gemiddelde geluk nu op een schaal van 10 uitkomen op 14, terwijl de schaalmaker al heeft bepaald dat dat helemaal niet mogelijk is. De schimmel van Heymans zit dus voor een deel in het gebruikte meetinstrument. Mogelijk is het zo dat de economische groei ertoe leidt dat we onze standaard voor het optimale gelukkige leven verhogen (want dat is de tien op de schaal), en dat er achter een gelijkblijvend gelukscijfer toch meer prettige ervaringen schuilgaan.

Ik zou ook om andere redenen voorzichtig zijn met het idee dat de stijging van het geluk met één procent niet substantieel is. Walburg en ik constateren beiden dat het verhogen van het geluk van mensen met psychische stoornissen prioriteit verdient. In een eerder artikel

(Bergsma, 2009) heb ik aan de hand van data van de NEMESIS-studie becijferd dat psychische stoornissen voor de Nederlandse bevolking gepaard gaan met een verlies van ruim 60 miljoen gelukkige levensjaren. Ik had echter op grond van dezelfde data ook kunnen schrijven dat het ongedaan maken van alle ongeluk dat samenhangt met psychische stoornissen zou kunnen leiden tot een stijging van het gemiddelde geluksniveau in Nederland van 2,6 procent. Als we dat de komende honderd jaar voor elkaar krijgen, dan is dat in mijn ogen een spectaculaire verbetering, waar ook Walburg enthousiast van zal worden, maar als je puur naar het getal kijkt, lijkt het misschien erg bescheiden.

De rol van de positieve psychologie

In vergelijking met Walburg ben ik dus wat positiever gestemd over de ontwikkelingen in het geluksniveau in ons land. Hier staat tegenover dat ik juist wat meer reserves heb over de rol van de positieve psychologie. Walburg gedraagt zich in zijn betoog als een parelvisser, die na iedere duik weer uitroept kijk eens wat een moois de zeebodem te bieden heeft, terwijl ik al snorkelend aan de oppervlakte maar niet wil zien dat de hele zeebodem één prachtige edelsteen is. De positieve psychologie is in mijn ogen soms geneigd haar eigen hand te overspelen. Ik ken geen metastudies naar het effect van positieve psychologische interventies die mijn mening kunnen staven, maar ik heb stellig de indruk dat de resultaten van psychologische interventies zeker bij het algemene publiek in de regel bescheiden zijn. Dat is ook logisch gezien het feit dat de niveaus van welbevinden gemiddeld al hoog zijn in rijke industriële samenlevingen. Toch lijkt de positieve psychologie vaak iedereen een zelfverbeteringsprogramma aan te willen bieden.

De socioloog Ruut Veenhoven maakte daarom in een interview met de Volkskrant (Bergsma, 2008) de vergelijking tussen de aanbieders van gelukscursussen en van haarlemmerolie: 'Ze doen net alsof hun aanbevelingen passen op alle kwalen. Toch heb je meer kans op succes als je aan kunt sluiten bij de individuele situatie van mensen. Als je een neurotische weduwe bent met één been en je geeft een zes voor je eigen levensgeluk, dan doe je het eigenlijk prima. Als je hetzelfde cijfer geeft voor je geluk, terwijl verder alles meezit, dan is er waarschijnlijk meer ruimte voor verbetering. Dan is advies over levenskunst veel beter op zijn plaats.'

Dit soort kritiek kreeg ik zelf ook, toen ik de positieve psychologische gelukscursus van de Amerikaanse psycholoog Michael Fordyce (1977, 1983) met zijn toestemming heb bewerkt voor de lezers van de Volkskrant. Dit leverde soms positieve reacties op, maar ook

regelmatig negatieve. 'Wees actief', was een van de levenslessen die de lezers werd aangeboden, omdat actieve mensen gelukkiger zijn dan inactieve, en omdat dit advies werkzaam is gebleken. Websitebezoeker Sklyo 10 concludeert echter: 'Ik haal het beste uit mijn leven, doe voor 99 procent alleen maar dingen die ik boeiend, leerzaam, vruchtbaar, zinvol en leuk vind. En nu zou ik nóg meer 'moeten' gaan doen om prettiger te leven? Nou... Nee!!!! Juist de balans van actief en rust is voor mij belangrijk.' En nu heb ik iemand uitgekozen die de mening genuanceerd naar voren bracht.

De uitdaging voor de positieve psychologie is in mijn ogen dus niet alleen om aan te tonen dat het soms mogelijk is positieve resultaten te bereiken, zoals Walburg overtuigend laat zien, maar ook om duidelijker te krijgen wat voor wie werkt. En even belangrijk is de vraag wie je beter niet kan lastigvallen met psychologische interventies, omdat de ruimte voor verbetering niet groot genoeg is. In de praktijk meen ik waar te nemen dat deze laatste twee vragen onvoldoende aandacht krijgen en dit kan in de toekomst de geloofwaardigheid van de positief psychologische beweging in gevaar brengen, waardoor misschien ook de pareltjes van Walburg verloren gaan.

Ook bestaat het risico dat een eenzijdige nadruk op positief psychologische interventies ertoe leidt dat andere mogelijkheden om de kwaliteit van leven te verbeteren onderbelicht blijven. Veenhoven opperde in het eerdergenoemde interview met de Volkskrant bijvoorbeeld dat het mogelijk zou zijn mensen beter te informeren over levenskeuzen. Veenhoven zei toen: 'Een aardig voorbeeld komt van onderzoek naar mensen die een baan verder van huis accepteerden, omdat ze daarmee meer gingen verdienen. Veel van die mensen bleken door die keuze uiteindelijk minder gelukkig te zijn geworden. Als we nu eens een soort consumentenbond voor het geluk zouden kunnen opzetten, waarin mensen kunnen nazoeken welke gevolgen

dergelijke keuzen hebben, dan zouden ze beter geïnformeerd kunnen kiezen, en misschien vaker terecht komen in gelukkige omstandigheden.' Dergelijke hulp bij levenskeuzen lijkt vooral ook handig te zijn, omdat uit onderzoek is gebleken dat mensen vaak erg slecht zijn in het voorspellen wat de emotionele gevolgen zijn van de keuzen die zij maken (Gilbert, 2006).

Een tweede mogelijkheid, waar op dit moment aan de Erasmus Universiteit mee wordt geëxperimenteerd, is mensen te helpen zelf oplossingen te vinden om hun kwaliteit van leven te vergroten door hen te helpen hun eigen gevoelsleven beter in kaart te brengen. Dat gebeurt op de website www.gelukswijzer.nl met behulp van een elektronisch dagboekje. Daaruit kan bijvoorbeeld blijken dat iemand zich meestal prettiger voelt als hij of zij de vorige avond gesport heeft en niet voor de tv is blijven hangen. Het kan ook blijken dat iemand zich op het werk meestal prettiger voelt dan gedacht. Dat soort informatie helpt om beter geïnformeerde keuzen te maken in het leven. Maar bij ook bij deze mogelijkheid moet aangetekend worden dat de werkzaamheid nog niet is aangetoond en dat niet iedereen er baat bij zal hebben.

Literatuur

- Bergsma, A. (2009) De meeste mensen met psychische stoornissen zijn gelukkig. *Psychologie & Gezondheid*, 37, 152-161.
- Bergsma, A. (2008) Smeed je eigen geluk. *Volkskrant*, 19 april.
- Fordyce, M. W. (1977). Development of a program to increase personal happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 24, 511-520.
- Fordyce, M. W. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30, 483-498.
- Heymans, G. (1909). *De toekomstige eeuw der psychologie. Rede uitgesproken bij de overdracht van het rectoraat der Rijksuniversiteit te Groningen den 20sten september 1909*. Groningen: Wolters.
- Walburg, J.A. (2010) Wat heeft de positieve psychologie te bieden? *Psychologie en Gezondheid*, 38, 38-41.